

MAHAMADOU TOGOLA

Réseaux sociaux et estime de soi



Quels effets ont les réseaux sociaux sur le développement de l'estime de soi d'une jeunesse qui a grandi avec ces médias ?

Table des matières

1	Introduction	2
2	Enquête sur l'utilisation des réseaux sociaux par des jeunes ingénieurs.....	3
3	La notion de l'estime de soi	5
3.1	L'estime de soi.....	5
3.2	L'estime de soi chez les jeunes	6
4	Les réseaux sociaux.....	7
4.1	Historique	7
4.2	Enjeux d'utilisation des médias sociaux ?.....	8
5	L'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi des jeunes..	9
6	Cas pratiques de cyberharcèlement et cyberintimidation	10
6.1	Cyberharcèlement : cas de Ryan Halligan	10
6.2	Cyberintimidation : cas de Megan Meier.....	11
7	Conclusion.....	11
8	<i>Bibliographies</i>	12

I Introduction

De nombreuses personnes, en quête d'acceptation et souhaitant se conformer aux normes sociales pour se sentir validées et en sécurité, se demandent ce que les autres pensent d'elles. En particulier, les jeunes en construction d'identité sociale sont plus vulnérables aux critiques, opinions et regards des autres. Pour se conformer aux attentes de la société, ils se comparent à leurs pairs et s'exposent à eux pour connaître leurs opinions. Les communautés en ligne ont rendu cette exposition et cette comparaison plus facile pour les jeunes d'aujourd'hui. D'après un sondage fait par **YouGov**¹, 40% des enfants né après 2010, ont déjà un compte sur un des réseaux sociaux. Ces plateformes jouent un rôle très important dans le développement de l'estime de soi des jeunes. (*We are social, 2022*)[9]

Le but de cette étude est d'explorer l'influence des plateformes en ligne sur les perceptions de soi des jeunes utilisateurs de ces plateformes en explicitant les effets négatifs mais aussi positifs de l'utilisation que ces plateformes peuvent avoir sur la confiance en soi des jeunes. Des stratégies pour aider les jeunes à utiliser les réseaux sociaux de manière saine et pour renforcer leur estime de soi seront abordées.

Dans un premier temps, je présenterai les résultats d'une enquête menée auprès des élèves ingénieurs de Télécom Paris sur leurs habitudes d'utilisation des réseaux sociaux. Cette étude permet de mettre en évidence l'importance de ces plateformes dans la vie quotidienne des jeunes, mais également leurs effets sur l'estime de soi. Ensuite, je présenterai la notion d'estime de soi, qui correspond à l'évaluation subjective que chaque individu fait de lui-même. Le texte proposera ensuite une rétrospective sur les médias sociaux, en rappelant leur émergence dans les années 2000 et leur expansion rapide. Les réseaux sociaux ont en effet révolutionné la manière dont les individus communiquent et interagissent entre eux, en offrant de nouveaux moyens d'expression et de partage. Enfin, j'aborderai la question du lien entre l'utilisation des réseaux sociaux, le développement et le maintien de l'estime de soi chez les jeunes. Si ces plateformes peuvent parfois renforcer l'estime de soi en permettant à chacun de se mettre en valeur et d'obtenir des likes ou des commentaires positifs, elles peuvent également être à l'origine de cyberharcèlement et de cyberintimidation, qui ont des effets néfastes sur l'estime de soi des victimes. Le texte proposera ainsi quelques cas pratiques pour illustrer les conséquences de ces phénomènes, et de mises en garde contre les dangers des réseaux sociaux. Mon étude est appuyée par la littérature existante, des articles en ligne, les travaux d'autres auteurs notamment ceux de Christophe André ainsi que par mes expériences personnelles en tant que jeune utilisateur des réseaux sociaux.

¹ YouGov est une société internationale de sondage et d'étude de marchés basée sur internet. Elle a été fondée au Royaume-Uni en mai 2000.

2 Enquête sur l'utilisation des réseaux sociaux par des jeunes ingénieurs

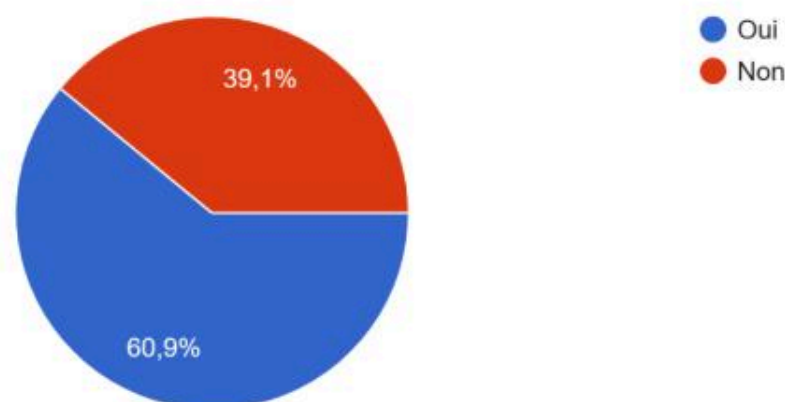
Une enquête portant sur les habitudes d'utilisation des réseaux sociaux chez les étudiants ingénieurs de Télécom Paris a été menée. 65 participants ont répondu à notre sondage portant sur comment l'utilisation des plateformes sociales en ligne impactent leur quotidien ainsi que leur perception d'eux même. L'enquête a été sous forme de questionnaires en ligne, certaines questions n'étant pas obligatoires. Des statistiques des réponses des participants ont été élaborées directement par *Google Forms*².

Cette enquête a mis en évidence l'impact significatif des réseaux sociaux sur l'estimation de soi des jeunes, avec plus de la moitié des participants déclarant être vulnérables aux comparaisons. Bien que certains aient une estime de soi élevée, environ un cinquième des participants ont déclaré avoir une estime de soi inférieure à la moyenne. De plus, un pourcentage non négligeable des participants ont exprimé des sentiments d'inconfort ou de pression liés à leur popularité sur les réseaux sociaux. Il est clair que les réseaux sociaux ont un impact sur la façon dont les jeunes perçoivent leur estime de soi et il est important de développer des stratégies pour aider les jeunes à utiliser les réseaux sociaux de manière saine et constructive.

- 61% des jeunes participants avouent être plus vulnérables aux comparaisons avec les réseaux sociaux.

Estimez-vous que vous êtes plus vulnérable aux comparaisons sociales en utilisant les réseaux sociaux?

64 réponses



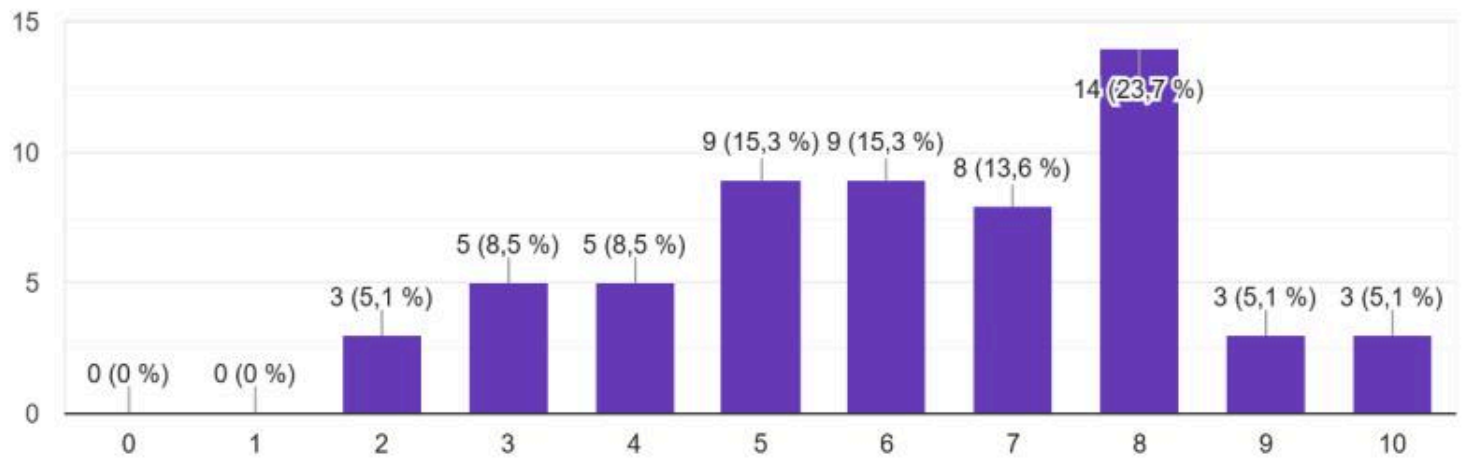
- Environ 22,1% des participants estiment avoir moins d'estime de soi par rapport à la moyenne. Ce qui est intéressant, 5,1% se sont attribués une note de 10/10 pour leur estime de

² *Google Forms* est formulaire en ligne gratuit permettant de créer des sondages et des questionnaires.

soi

(facultatif) Combien noterez-vous votre estime de soi ?

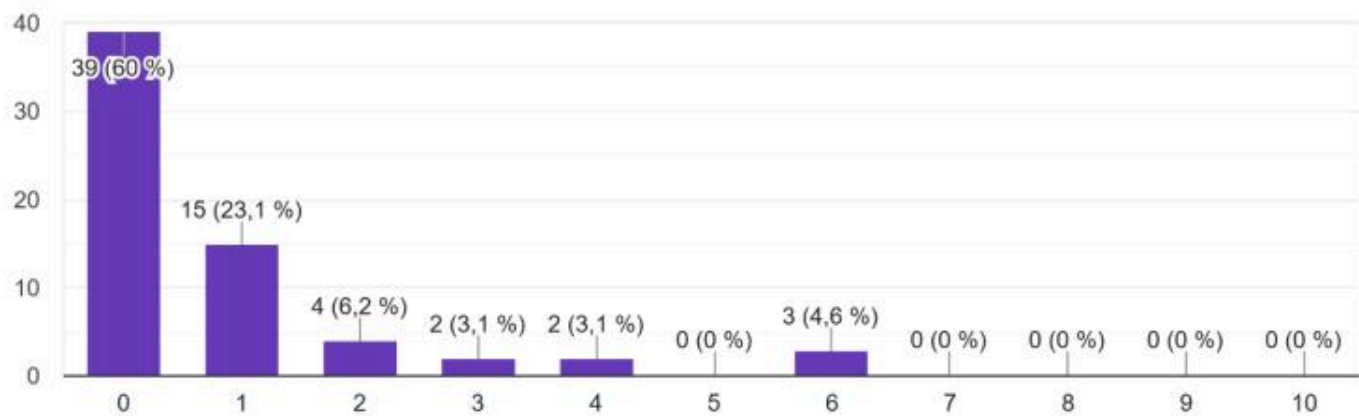
59 réponses



- 4,6% disent se sentir un peu mal à l'aise de ne pas être populaire sur les réseaux sociaux

A quelle fréquence vous sentez-vous mal à l'aise de ne pas être assez populaire sur les réseaux sociaux?

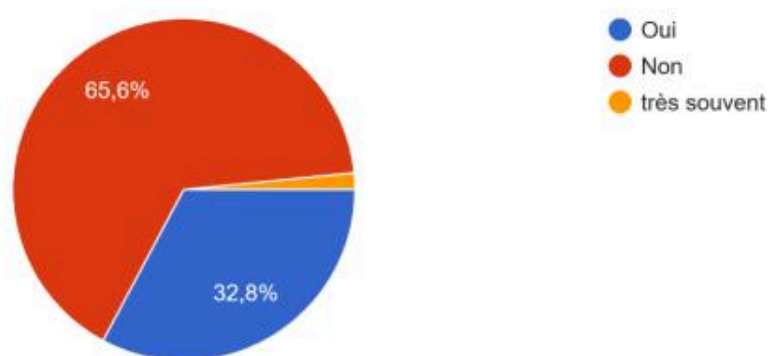
65 réponses



- 32,8% confirment d'avoir déjà publié des informations personnelles pour recevoir des retours favorables.

Avez-vous déjà posté des photos ou des publications pour recevoir des likes ou des commentaires positifs sur votre apparence ou sur votre vie?

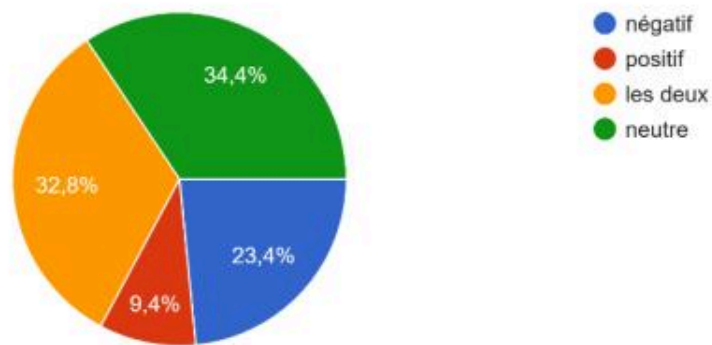
64 réponses



- 65,6% des participants pensent que leur estime de soi est influencée par les réseaux sociaux. Parmi ces 65,6%, 36% pensent que leur estime de soi est impactée négativement

Estimez-vous que les réseaux sociaux ont un impact positif ou négatif sur votre estime de soi ?

64 réponses



3 La notion de l'estime de soi

3.1 L'estime de soi

« L'estime de soi ? Eh bien, c'est comment on se voit, et si ce qu'on voit, on l'aime ou pas, me disait un jeune patient »
(André, 2005)[2]

L'estime de soi c'est la confiance, la valeur et l'appréciation que l'on a vis-à-vis de soi-même, tout en étant conscient de ses défauts et de ses qualités. C'est la capacité de se regarder en face et de s'accepter. L'estime de soi n'est pas un concept absolu, elle varie en fonction des **domaines**, de l'**âge**, de l'**environnement**, des **exploits**...

Un individu peut avoir plus d'estime de soi et de confiance dans les **domaines** où il se sent compétent. Cependant, il pourrait avoir une estime de soi moindre en ce qui concerne son apparence physique ou ses résultats scolaires s'il ne se sent pas à la hauteur dans ces domaines. Ainsi, l'estime de soi peut avoir plusieurs sources et se manifeste de diverses manières. D'après un article de *Christophe André*³, l'estime de soi chez l'enfant recouvre au moins cinq dimensions : l'aspect physique, la réussite scolaire, les compétences athlétiques, la conformité comportementale et la popularité. (André, 2005)[2]

L'estime de soi varie aussi avec l'**âge**. En effet, les enfants de manière générale ont peu de critères de comparaison car ils ne sont pas conscients de plusieurs choses, et de ce fait se sentent capables d'accomplir plus de choses. Mais quand ces derniers commencent à grandir, leurs estimes de soi deviennent de plus en plus instables en fonction de leurs statuts sociaux, de leurs autonomies ou de leurs salaires. En effet, ils deviennent conscients de leurs environnements et observent attentivement leur

³ Christophe André est un psychologue et psychothérapeute français connu par ses travaux sur l'estime de soi

entourage, ce qui amène à prendre en compte de nombreux éléments. Cela crée des comparaisons fréquentes, ce qui peut rendre leur estime de soi instable.

L'environnement peut influencer l'estime de soi. En effet, Un **environnement** dans lequel, on reçoit des validations, des messages de soutien favorise plus l'estime de soi qu'un environnement négatif dans lequel on reçoit constamment des critiques et des messages défavorisant et là où on n'a pas de relations de soutien moral. Si l'on vit avec des gens qui n'ont pas le même statut social ou le même niveau de vie que soi, il peut être difficile que l'estime de soi soit invariante par rapport à cette différence.

Les **exploits** peuvent renforcer l'estime de soi. En effet, Lorsqu'on arrive à relever les défis compliqués, on se sent beaucoup plus confiant pour entreprendre d'autres défis beaucoup plus compliqués. Nos exploits permettent d'avoir une fierté, une bonne perception de soi et de croire en ses compétences. Plus on accomplit de choses, plus on entreprend, plus on croit en ses capacités, plus on gagne en estime de soi. De même, plus on prend plusieurs échecs, plus on doute de ses capacités et on finit par perdre la confiance en soi. Cependant, nos exploits peuvent être aussi néfastes pour l'image de soi, si on les utilise pour se comparer aux autres. Généralement, on n'est jamais satisfait car il y'a toujours quelqu'un qui fera mieux.

Le « **genre** » aussi peut influencer l'amour-propre. Cela peut être dû au fait que la société accorde plus d'importance à l'apparence physique des femmes que celle des hommes. Les femmes reçoivent également plus de compliments sur leur apparence physique. En revanche, dans d'autres domaines tels que « l'autonomie » et « le statut social », l'estime de soi est souvent plus sensible chez les hommes. De manière général, une femme ne se sentira pas mal à l'aise si elle n'est pas financièrement autonome, et la société ne la jugera pas non plus. Cependant la société conditionne souvent les hommes à être plus entreprenants, plus responsables et plus compétitifs. Il est important de comprendre à partir de cet instant que l'estime de soi n'est pas un concept général et c'est une notion un peu complexe pour être généraliser. André compare la notion d'estime de soi à la notion d'intelligence (*André, 2005*)[2]. Car l'intelligence a aussi plusieurs sources et se manifeste de diverses manières. Il est tout à fait possible d'être talentueux ou intelligent dans un domaine tout en étant moins à l'aise dans un autre domaine. Donc une bonne manière de se sentir mieux et d'avoir une estime de soi générale stable peut être de se rappeler toujours de ses points forts, et de travailler continuellement sur ses points faibles.

3.2 L'estime de soi chez les jeunes

L'adolescence est une période essentielle pour le développement de l'estime de soi chez un individu. C'est une période de découverte de soi et de définition de sa place dans le monde. Cependant, c'est également une période où l'on peut remettre en question ses valeurs, ce qui rend l'estime de soi des adolescents particulièrement fragiles. On peut constater que les enfants sont plus facilement transmis par les compliments, même s'ils ne sont pas toujours sincères. En répétant régulièrement à un enfant qu'il est "beau" ou "intelligent", il finit par le croire et cela peut contribuer à augmenter son estime de soi. En revanche, les adultes ont tendance à distinguer les compliments sincères des compliments

insincères. Les parents, les adultes, et les enseignants jouent un rôle important et crucial dans le développement de l'estime de soi des jeunes. Leur soutien et leur encouragement peuvent aider les jeunes à apprendre à se sentir valorisés et à développer une image positive d'eux-mêmes.

A l'adolescence, l'estime de soi se construit par les normes sociales, les performances scolaires ou sportives ainsi que les pressions liées à l'apparence physique. Donc les adolescents sont très attentifs aux comportements de la société, et sont très conformistes. Ils essaient de ressembler aux adultes et être appréciés par leurs pairs. L'estime de soi est une composante importante du bien-être personnel et peut avoir un impact significatif sur la vie des jeunes. Cependant, les jeunes devront faire face à plusieurs défis de la vie tels que les rejets et les problèmes d'apparence physique. Il est ainsi important que les jeunes développent une image positive d'eux-mêmes, en se concentrant sur leurs forces et leurs réalisations, s'entourer des personnes positives et soutenantes, apprendre à s'accepter soi-même ... Avoir une bonne perception de soi, aidera les jeunes à faire face aux défis et à avoir plus de confiance en eux afin de réaliser leurs objectifs de vie. Cependant, cette estime de soi semble être aujourd'hui menacée par l'utilisation des réseaux sociaux.

4 Les réseaux sociaux

4.1 Historique

*« Depuis des siècles, les hommes tentent de se rapprocher en groupes sociaux, dans les domaines aussi variés que les domaines religieux, politiques, étudiants ... »
(Assens, 2016)[3]*

Aujourd'hui, notre monde devient de plus en plus connecté avec les réseaux sociaux. D'après le rapport publié par **We are social**⁴ en janvier 2022 (*We are social, 2022*)[9], le nombre d'internautes auraient atteint les 4,95 milliards au début des années 2022, soit presque la moitié de la population mondiale. Ainsi, la majeure partie de nos interactions sociales se font via des vastes réseaux technologiques. Nous pouvons envoyer un message à l'autre côté de la planète de manière quasi instantanée. Il est ainsi devenu plus simple de prendre des nouvelles d'un ami ou d'un proche sans avoir besoin de se déplacer. Il est également devenu facile de nouer des relations en quelques minutes avec les gens qui ont les mêmes centres d'intérêts que soi. Les réseaux sociaux ont des origines qui remontent aux années 1990, avec l'apparition de plateformes comme Six Degrees (1997) et Open Diary (1998), qui permettaient aux utilisateurs de créer leur propre profil et de se connecter avec d'autres utilisateurs. Les premiers sites de réseaux sociaux populaires, tels que MySpace (2003) et Facebook (2004), sont apparus dans les années 2000 et ont rapidement gagné en popularité en permettant aux utilisateurs de se connecter avec des amis et de partager des photos, des

⁴ We Are Social est une agence de conseil en communication née en 2008.

vidéos et des informations personnelles. Les réseaux sociaux professionnels tels que LinkedIn (2002) ont également vu le jour à cette époque.

Les années 2010 ont vu l'émergence de nouveaux types de réseaux sociaux tels que Twitter (2006), Instagram (2010) et TikTok (2016), qui se concentrent sur la section des contenus courts et immédiats. Les réseaux sociaux ont également commencé à jouer un rôle de plus en plus important dans la vie politique et les médias avec l'émergence de plateformes comme Facebook et Twitter. (*Assens, 2016*)[3]

Aujourd'hui, les réseaux sociaux sont devenus un élément incontournable de notre vie quotidienne, avec des milliards d'utilisateurs actifs dans le monde tiers. Ils ont considérablement élargi les possibilités de communication et de partage d'informations, mais ont également des séquences importantes sur la vie privée et la sécurité en ligne, ainsi que sur la façon dont nous percevons nous-mêmes et les autres.

4.2 Enjeux d'utilisation des médias sociaux ?

Les médias sociaux servent fondamentalement à maintenir un lien familial ou amical, retrouver des connaissances et créer un réseau, partager et diffuser des informations et créer un profil professionnel avec LinkedIn. Mais tous ces aspects font partir de notre société avec ou sans les médias sociaux. Les médias sont juste des outils technologiques qui nous permettent de communiquer à distance. Si les réseaux n'apportent fondamentalement rien de nouveaux dans notre société, alors *pouvons-nous parler des enjeux d'utilisations de ces médias ?*

Les adolescents et les jeunes de 16-24 passent en moyenne 4,5 heures par jour sur les réseaux sociaux entre les ordinateurs, les tablettes et les smartphones d'après un rapport de *We Are Social* et *Hootsuit*⁵ publié en juillet 2022 (*We are social, 2022*)[9]. Ils sont beaucoup plus distraits, et passent beaucoup de temps à chatter avec leurs amis, à suivre des émissions de télé réalité, et à scroller sur Facebook, Snapchat, Instagram et Twitter. Ils finissent ainsi par souffrir d'un manque de concentration et de productivité. Cela aura évidemment dans le long terme une conséquence sur leur scolarité. L'utilisation excessive des plateformes en ligne peut également éloigner les jeunes d'accomplir leurs responsabilités comme manquer les devoirs scolaires et même des activités simples.

Les gens ont tendance à présenter toujours leur meilleure image d'eux-mêmes. Certains internautes affichent en permanence leur mode de vie sur les réseaux sociaux, cela peut créer un biais dans notre perception de la réalité. Souvent, ces fausses illusions peuvent conduire certaines personnes à se détester, en modifiant nos critères de beauté et de mode de vie.

Nous pouvons avoir plusieurs informations fiables et rester connectés dans des actualités politiques via des réseaux sociaux notamment Twitter. Mais les réseaux sociaux permettent aux Fakes News de se propager très rapidement. Les réseaux sociaux ont un impact considérable sur la manière dont les informations sont partagées

⁵ Hootsuit est une plateforme de gestion de réseaux sociaux qui aide les entreprises et les utilisateurs individuels à gérer leur présence en ligne sur plusieurs plateformes de médias sociaux.

et reçues. Ils ont permis une plus grande accessibilité et une diffusion plus rapide des informations, en particulier grâce à la viralité du contenu. Cependant, cela a également conduit à une plus grande propagation de l'information fausse ou trompeuse, connue sous le nom de désinformation ou de fausses nouvelles. Les réseaux sociaux ont également eu un impact sur la diversité des informations disponibles, en donnant aux utilisateurs la possibilité de sélectionner et de consommer des informations qui correspondent à leurs propres convictions et opinions. Les utilisateurs ne sont parfois exposés qu'à des informations qui renforcent leurs propres croyances et opinions, plutôt qu'à une perspective plus large et plus objective.

5 L'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi des jeunes

Espérant que vous avez bien compris maintenant la notion de l'estime de soi. Revenons à notre problématique : **Comment les réseaux sociaux influent sur l'estime de soi d'une jeunesse qui a grandi avec ces médias ?**

« *L'estime de soi ne peut donc pas se concevoir en dehors de la référence au regard d'un groupe social* » (André, 2005)[2]. Dans notre société, nous sommes constamment observés, évalués et critiqués par les autres, que ce soit positivement ou négativement. Les retours positifs et les approbations de la société sont des facteurs clés pour renforcer notre confiance en nous-mêmes. Cependant, les réseaux sociaux ont pris une place considérable dans notre vie sociale, offrant des fonctionnalités qui peuvent changer le jeu de l'estime de soi. En effet, ils permettent une exposition immédiate aux vues de milliers de personnes, tout en facilitant également la propagation de propos négatifs et de commentaires malveillants sur des individus inconnus. Comparativement, dans la société traditionnelle, nous ne sommes pas exposés à autant de regards en si peu de temps, et les commentaires négatifs sont plus difficiles à énoncer en face à face. Par conséquent, il est clair que les réseaux sociaux exercent une grande influence sur l'estime de soi des jeunes.

Les réseaux sociaux facilitent la comparaison et l'exposition de soi au regard d'autrui et créent un environnement très sensible entre les individus de niveau de vie, de cultures, et réalités sociétales différentes. Ils impactent ainsi l'image de soi des jeunes utilisateurs. L'exposition de soi à travers la publication des photos privées, des informations personnelles peut également provoquer la pression sociale pour être parfait, des sentiments de jalousie et même le cyberharcèlement à l'endroit des jeunes filles. Une bonne partie des jeunes utilisent les réseaux sociaux pour évaluer leur image, la soigner et se montrer sous leur meilleur jour tout en s'exposant au regard des autres et en attendant des retours favorables. Ces derniers peuvent recevoir des propos négatifs, des critiques et des moqueries de la part des internautes. Cela peut impacter la confiance des jeunes en eux et favoriser les troubles d'humeur comme la dépression et l'anxiété. Les jeunes peuvent aussi voir leur estime de soi impactées s'ils se comparent constamment aux apparences, réalisations, styles de vie ou exploits des autres.

Sur les réseaux sociaux, il peut sembler que la règle est de participer ou de subir. Même si les adolescents ne s'exposent pas eux-mêmes, d'autres internautes s'exposent le plus souvent. Ils

peuvent être tentés à se comparer à ces « influenceurs »⁶. Ces derniers affichent une image publique idéalisée, ce qui peut entraîner une insatisfaction et une baisse estime de soi des jeunes. La plupart des influenceurs prônent la nécessité d'avoir une apparence parfaite, et des objets de mode. Ce qui met la barre très haute pour certains jeunes qui les suivent, cela peut influencer leur estime de soi.

Les réseaux sociaux sont conçus pour attirer et être addictif. Les jeunes peuvent passer plusieurs heures là-dessus par jour. Les plus addictifs ne pourront pas être productifs dans d'autres domaines de la vie tels que le sport, le scolaire, le développement personnel. Et à long terme, ils verront leurs camarades exceller dans de domaines différents. Et cela peut engendrer un manque de confiance en soi et une baisse d'estime de soi. Cependant, en prenant soin de leur estime de soi et en cherchant à s'améliorer, les jeunes peuvent renforcer leur confiance en eux et atteindre de nouveaux sommets.

6 Cas pratiques de cyberharcèlement et de cyberintimidation

Avec l'avènement des technologies, le cyberharcèlement et la cyberintimidation sont devenus des problèmes majeurs pour les jeunes du monde entier. Le cyberharcèlement est une forme de harcèlement qui se produit en ligne, sur les plateformes de communication numériques, et peut entraîner des conséquences dévastatrices sur l'estime de soi des jeunes. Un exemple de cela est l'histoire tragique de Ryan Halligan, qui a été harcelé en ligne à l'âge de 13 ans et qui a finalement pris sa propre vie après avoir subi des années de harcèlement. De même, la cyberintimidation peut également avoir des effets dévastateurs sur l'estime de soi des jeunes, comme l'illustre l'histoire de Megan Meier, qui a été victime de messages cruels en ligne qui ont finalement conduit à son suicide. Dans cette partie, nous allons examiner de plus près ces deux formes de harcèlement en ligne et discuter de leurs impacts sur l'estime de soi des jeunes.

6.1 Cyberharcèlement : cas de Ryan Halligan

Les attaques en ligne sont parfois très cruelles, les victimes peuvent subir des insultes sur leur apparence, leur origine ou d'autres aspects personnels. Cela peut amener les jeunes à remettre en question leur identité et à se sentir mal à l'aise dans leur peau. En outre, le cyberharcèlement peut causer des traumatismes, car il est difficile de s'échapper de l'environnement en ligne et les messages peuvent être propagés très vite et à plus grande échelle. Cela peut être émotionnellement difficile à gérer pour les adolescents.

Le cyberharcèlement a eu un impact négatif sur l'estime de soi d'un adolescent du nom de Ryan Halligan aux Etats-Unis. Ryan a subi à l'âge de 13 ans des harcèlements à l'école ainsi que les plateformes en ligne. Ces camarades ont créé un faux profil en ligne se faisant passer comme une fille qui s'intéressait à lui. Ils ont ensuite utilisé ce profil pour

⁶ Les « influenceurs » sur les réseaux sociaux sont des personnes qui ont grande influence et un profil élevé sur les réseaux sociaux, ils sont suivis par de nombreux internautes.

le ridiculiser et l'humilier publiquement. Ce harcèlement en ligne a eu un impact profond sur l'estime de soi de Ryan. Il se sentait isolé et mal-aimé, et il a commencé à se critiquer lui-même de manière sévère. Il a également développé une forte anxiété sociale et est devenu de plus en plus fermé. Malheureusement, Ryan a finalement pris sa propre vie en 2003, après avoir subi des années de harcèlement. (*Suicide of Ryan Halligan, s.d.*)[8]

L'histoire tragique de Ryan Halligan est un exemple frappant sur des conséquences dévastatrices de la cyberharcèlement sur l'estime de soi des jeunes. Ryan a été victime de moqueries et de harcèlement en ligne. Les parents, les enseignants, et les autres adultes doivent surveiller les émotions des adolescents et s'engager à les soutenir en cas de cyberharcèlement et à les aider à surmonter ces genres d'épreuves.

6.2 Cyberintimidation : cas de Megan Meier

Megan Meier, une adolescente de 13 ans a été victime de cyberintimidation en 2006. Megan avait des problèmes d'estime de soi et de poids, et elle avait du mal à se faire des amis. Elle a commencé à communiquer avec un garçon nommé Josh Evans sur le site de réseau social MySpace. Josh avait demandé à Megan de devenir son ami en ligne, et ils avaient commencé à se parler régulièrement. Cependant, après quelques semaines, Josh a commencé à être cruel avec Megan et à l'intimider en ligne. D'autres élèves ont également commencé à envoyer des messages de harcèlement à Megan. Le harcèlement en ligne a atteint un point culminant le 16 octobre 2006, lorsque Josh a dit à Megan que "le monde serait un meilleur endroit sans elle". Vingt minutes après avoir quitté son ordinateur, Megan s'est pendue dans son placard et est décédée le lendemain. Plus tard, il a été révélé que Josh n'était pas une vraie personne, mais plutôt un compte créé par les voisins de Megan. (*Megan Meier, s.d.*)[6]

Cette histoire met en évidence les conséquences de la cyberintimidation sur l'estime de soi de Megan. Megan avait des problèmes de sources déficitaire, de l'attention, de dépression et de poids, qui ont été exacerbés par mes messages cruels qu'elle a reçus en ligne. Ces messages l'ont profondément affectée et ont conduit à son suicide. La cyberintimidation peut avoir des effets négatifs sur l'estime de soi, l'image corporelle et la santé mentale des jeunes, et il est important que des mesures soient prises pour prévenir et traiter ce type de harcèlement en ligne.

7 Conclusion

Nous avons exploré ensemble la notion de l'estime de soi et comment les plateformes sociales impactent l'image de soi des jeunes utilisateurs. Nous sommes arrivés à la conclusion que l'estime de soi est d'une importance capitale pour le développement personnel et psychologique des jeunes. Elle représente leur perception d'eux-mêmes, leur évaluation de leur valeur et de leur compétence, ainsi que leur capacité à faire face aux défis de la vie quotidienne. Nous avons constaté que les adolescents ayant une faible estime de soi ont tendance à éprouver plus de difficultés dans leur vie sociale, académique et émotionnelle.

L'estime de soi est une notion clé dans le développement personnel des jeunes. Elle se réfère à la perception globale que l'on a de soi-même et de sa valeur en tant que personne. Les plateformes sociales ont un impact significatif sur l'image de soi des jeunes utilisateurs. Malheureusement, les réseaux sociaux ont également la capacité de faire plus de mal que de bien à l'estime de soi de ses utilisateurs.

Les jeunes qui passent beaucoup de temps sur les réseaux sociaux sont souvent exposés à des images de personnes qui semblent être plus belles, plus intelligentes et plus réussies qu'eux-mêmes. Cela peut mener à des sentiments d'infériorité, de jalousie et d'insécurité. Les jeunes sont souvent influencés par les likes, les commentaires et les followers, qui peuvent devenir une mesure de leur valeur personnelle et de leur popularité. Cette pression constante pour être "parfait" sur les réseaux sociaux peut être épuisante et avoir des conséquences graves sur l'estime de soi des jeunes.

Cependant, il est important de souligner que les réseaux sociaux peuvent être utilisés de manière positive. Les jeunes peuvent utiliser les plateformes pour se connecter avec d'autres personnes, partager des expériences positives et obtenir du soutien en ligne. Pour éviter les effets négatifs sur l'estime de soi, il est important de mettre en place des stratégies de gestion des réseaux sociaux. Les participants à l'étude ont proposé différentes stratégies telles que la comparaison de soi avec soi-même plutôt qu'avec les autres, prendre du recul, se concentrer sur des activités en dehors des réseaux sociaux et se rappeler que les réseaux sociaux ne représentent qu'une partie de la vie des gens. Les parents ont également un rôle important à jouer dans la gestion de l'utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes. Ils peuvent aider à surveiller les activités en ligne de leurs enfants, à limiter l'accès à certaines fonctionnalités et à expliquer les dangers associés à l'utilisation excessive des réseaux sociaux.

En fin de compte, il est important de reconnaître que l'estime de soi est un concept complexe et multifacette. Bien que cette étude ait examiné l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi des jeunes, il existe une littérature abondante qui explore plus en détail cette notion importante. Les parents, les éducateurs et les jeunes eux-mêmes peuvent utiliser ces ressources pour mieux comprendre l'estime de soi et développer des stratégies pour la renforcer chez les jeunes utilisateurs des réseaux sociaux.

8 Bibliographies

[1] al., C. B. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*.

[2] André, C. (2005, 3). L'estime de soi. *Recherches en soins infirmiers*, pp. 26-30.

[3] Assens, C. (2016). *Les réseaux sociaux tous égoss ? Libre ou otage du regard des autres*. Paris: Boeck supérieur.

[4] ciao.ch. (n.d.). Retrieved from <https://www.ciao.ch/articles/une-ou-des-estimes-de-soi/>

[5] Delcroix E., P. S. (2012). *Les réseaux sociaux sont-ils nos amis ?* Paris : le muscadier.

[6] *Megan Meier*. (n.d.). Retrieved from wikipedia Megan Meier:
https://fr.wikipedia.org/wiki/Megan_Meier

[7] *Milgram et la théorie des petits mondes : explication d'une expérience*. (n.d.). Retrieved from Cultea: <https://cultea.fr/milgram-et-la-theorie-des-petits-mondes-explication-dune-experience.html>

[8] *Suicide of Ryan Halligan*. (n.d.). Retrieved from wikipedia:
https://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_of_Ryan_Halligan#cite_note-VT-4

[9] We are social. (2022, Juillet). *DIGITAL 2022*. Retrieved from wearesocial.com:
<https://wearesocial.com/fr/blog/2022/01/digital-2022-une-nouvelle-annee-de-croissance-exceptionnelle/>

Quels effets ont les réseaux sociaux sur le développement de l'estime de soi d'une jeunesse qui a grandi avec ces médias ?

Ce livre examine comment les réseaux sociaux affectent l'estime de soi des jeunes. En utilisant une enquête menée auprès d'élèves ingénieurs de Télécom Paris et en s'appuyant sur la littérature existante, il met en évidence les effets positifs et négatifs de l'utilisation des réseaux sociaux sur la perception de soi. Le livre propose également des stratégies pour aider les jeunes à utiliser les réseaux sociaux de manière saine et renforcer leur estime de soi.