



L’usage problématique des réseaux sociaux via « Les smartphones » chez les adolescents scolarisés : Impacts sur le bien-être psychologique, la gestion de temps et la réussite scolaire.
Une revue systématique de la littérature (2020-2024)

Problematic use of social media via smartphones among school-aged adolescents: impacts on psychological well-being, time management, and academic achievement.
A systematic literature review (2020-2024)

IHOUM rachid

Doctorant

Faculté des lettres et sciences humaines Dhar El Mahraz -Fés

Université Sidi Mohamed ben Abdellah Fès. Maroc

Laboratoire : (Psychosocial and Cultural Studies / département Psychologie)

Maroc

Date de soumission : 07/11/2025

Date d’acceptation : 13/12/2025

Pour citer cet article :

IHOUM. R (2025) « l’usage problématique des réseaux sociaux via « les smartphones » chez les adolescents scolarisés : impacts sur le bien-être psychologique, la gestion de temps et la réussite scolaire. Une revue systématique de littérature (2020-2024) », Revue Internationale du chercheur « Volume 6 : Numéro 4 » pp : 1514-1529.

Résumé

Cet article s'agit d'un dépistage de l'usage problématique des réseaux sociaux chez les adolescents scolarisés en relation avec le bien-être psychologique la gestion de temps et la réussite scolaire. La présente étude s'étend sur la période entre 2020 et 2024, cet article analyse les différentes études et résultats qui ont été réalisés dans une échelle mondiale. Elle tente d'aborder les liens qui existent entre UPRS et le bien-être psychologique et la gestion de temps et la réussite scolaire. Après la cible des articles publiés et indexés sur les bases de données les plus reconnus. On a remarqué que les études dans ce domaine sont très répondues notamment les articles publiés en anglais et on constate également une absence notable des études en arabe qui touchent les limites spatiales de notre recherche à savoir le Maroc et la région MENA. La littérature en français reste limitée, alors que le contexte européen est surtout documenté par des études néerlandaises publiées en anglais. Après la sélection des études liés à notre sujet avec la méthode Prisma dont on a sélectionné 10 articles liés directement à notre problématique, à l'issue d'une lecture attentive des articles sélectionnés, il apparaît que les chercheurs se divisent en trois catégories : ceux qui reconnaissent uniquement les effets négatifs sur le bien-être psychique, ceux qui mettent davantage sur les impacts positifs, et ceux qui adoptent une position intermédiaire , néanmoins la plupart des études ne combinent pas notre cadre conceptuel tripartite. Notre recherche vise à combler cette lacune.

Mots clés : UPRS, gestion de temps, bien-être psychologique, réussite scolaire, adolescents scolarisés, Revue systématique.

Abstract

This article is a screening of a diverse articles about problematic use of social media by school-going teenagers in global scale, with psychological wellbeing and digital skills especially “time management” and academic achievement. The studies cover the period between 2020 and 2024. After targeting articles related to our problematic through a selection of 10 articles with Prisma method, published and indexed in the most recognized data base such as: “PsycINFO, SCOPUS, Web of science, PubMed, science direct.” Especially published in English. We have noted in this regard the scarcity of the studies related to Mena region especially Morocco. The literature in French remains limited, whereas the European context is mainly documented with Dutch studies published in English. After a careful analysis of all the papers directly related to our subject, it appears that researchers are divide into three categories: first: those who recognize the negative impact of UPRS on psychological wellbeing. Those who emphasize the positive impact, and those who take an intermediate position. What's new in our research is that we combine a tripartite conceptual framework which included: psychological well-being, time management and academic achievement.

Keywords: UPRS, Time management, psychological wellbeing, Academic success, School-aged adolescents, Systematic review.

Introduction

Depuis les années 90 le monde a connu le début d'une révolution qui a transformé les sociétés humaines, le sujet a été abordé par plusieurs chercheurs et par plusieurs appellations : par exemple le sociologue espagnol Emanuel Castelles l'a appelée : « révolution numérique » Castelles, M. (1996), ou société d'information Bell, D. (1973), d'autres ont choisi le terme de société digital « Digital Society », Negropente, N (1995) d'autres ont parlé de « la culture numérique » comme Jenkins, H. (2006) évoque l'avènement de l' « *Information Age* » on trouve le même concept chez Toffler, A (1980), notamment dans son livre la troisième vague (*The Third Wave*). Un phénomène analysé par d'autre auteurs qui ont mis en évidence la mutation profonde des réseaux mondiaux (*Global Networks*) comme chez Wellman, B. (2001). Pour sa part Van Dejk, J. (2006) s'est intéressé aux Technologies de l'information et de la communication qu'il considère comme un élément central des transformations contemporaines.

Et malgré cette diversité terminologique, tous les chercheurs ont approuvé que l'internet a joué un rôle primordial dans tous les domaines de la vie contemporaine, à partir de 21^{ème} siècle, cette révolution numérique s'est amplifiée parallèlement à la globalisation, processus unifiant le monde économiquement et politiquement sous la domination des états unis.

Les états unis deviennent ainsi le berceau des sociétés technologiques qui deviennent la pierre angulaire de l'économie américaine notamment avec la montée des géants de l'internet : Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft, connu sous l'acronyme « GAFAM ».

Ces entreprises ont ainsi occupé une position centrale dans la dynamique de la révolution numérique, rôle que l'on peut rapprocher à celui qu'avaient joué, au XIX^e siècle les grandes compagnies de l'acier et du transport dans l'industrialisation.

Les réseaux sociaux comme étant des simples « Sites web » ont devenu avec le temps des géants de communication, ils ont alors changé la façon de se connecter à Internet, en effet, ces entreprises ont développé des plateformes visant à relier les individus et à favoriser l'interaction social. À cet égard Facebook constitue un exemple emblématique, ayant adopté le slogan, « Connect the world » Mais avec le temps et avec les aménagements numériques sur la plateforme, celle-ci est devenu un milieu d'une addiction majeure notamment des jeunes générations, que leur enfance a coïncidé avec la dominance de ces plateformes sur le domaine de l'internet. Les jeunes disposent ainsi d'un accès à un espace numérique globalisé,



favorisant principalement certaines valeurs américaines, telles que la réussite financière et l'influence à l'échelle mondiale.

L'usage intensif des outils numériques a conduit ainsi à certaines formes de dépendance, impactant leur bien-être psychologique, et perturbant l'équilibre entre la vie personnelle et sociale. Cette problématique est centrale, car le développement sain et sécurisé des jeunes constitue un enjeu majeur pour l'avenir de nos sociétés.

Et la réussite d'un adolescent est liée forcément à la réussite scolaire qui constitue et continuera de constituer tout épanouissement personnel et professionnel qui s'ensuivra. Alors on peut résumer notre problématique comme ceci : **comment l'utilisation problématique des réseaux sociaux chez les jeunes scolarisés amènent-elle à un déséquilibre de bien-être psychologique à partir de l'indépendance à ces réseaux sociaux et de quelle manière cela influence -il leur capacité à gérer efficacement leur temps ? par ailleurs comment ces effets cumulés impactent -ils négativement leur réussite scolaire ?**

Dans le cadre de cette revue systématique, nous avons adopté une analyse en plusieurs sections : dans la première partie on va présenter la méthodologie adoptée pour la sélection et l'évaluation de études pertinentes. La deuxième section on va exposer les résultats principaux identifiés à travers la littérature et en propose une discussion critique. Enfin, la dernière partie synthétise les conclusions de cette revue en mettant en lumière les implications théorique et pratiques ainsi que les pistes pour les recherches qui s'ensuivra.

1. Méthode :

1.1. La question de recherche

Quelle est la relation entre UPRS chez les jeunes scolarisés et le bien-être psychologique et le rendement scolaire lié à la compétence de gestion de temps ?

1.2. La base de données liée à la question de recherche

Nous avons utilisé dans cette revue de littérature la méthode Prisma pour identifier les différentes études menés autour de UPRS chez les jeunes entre la période de 2020 et 2024. Et nous avons choisi principalement les bases données les plus reconnues mondialement à savoir : PubMed, Science Direct, Scopus, Web of Science, Psy INFO.

Pour identifier les études pertinentes, nous avons élaboré une équation de recherche booléenne comprenant les termes suivants : « Adolescent AND PUSM AND well-being And time management And Academic performance ».

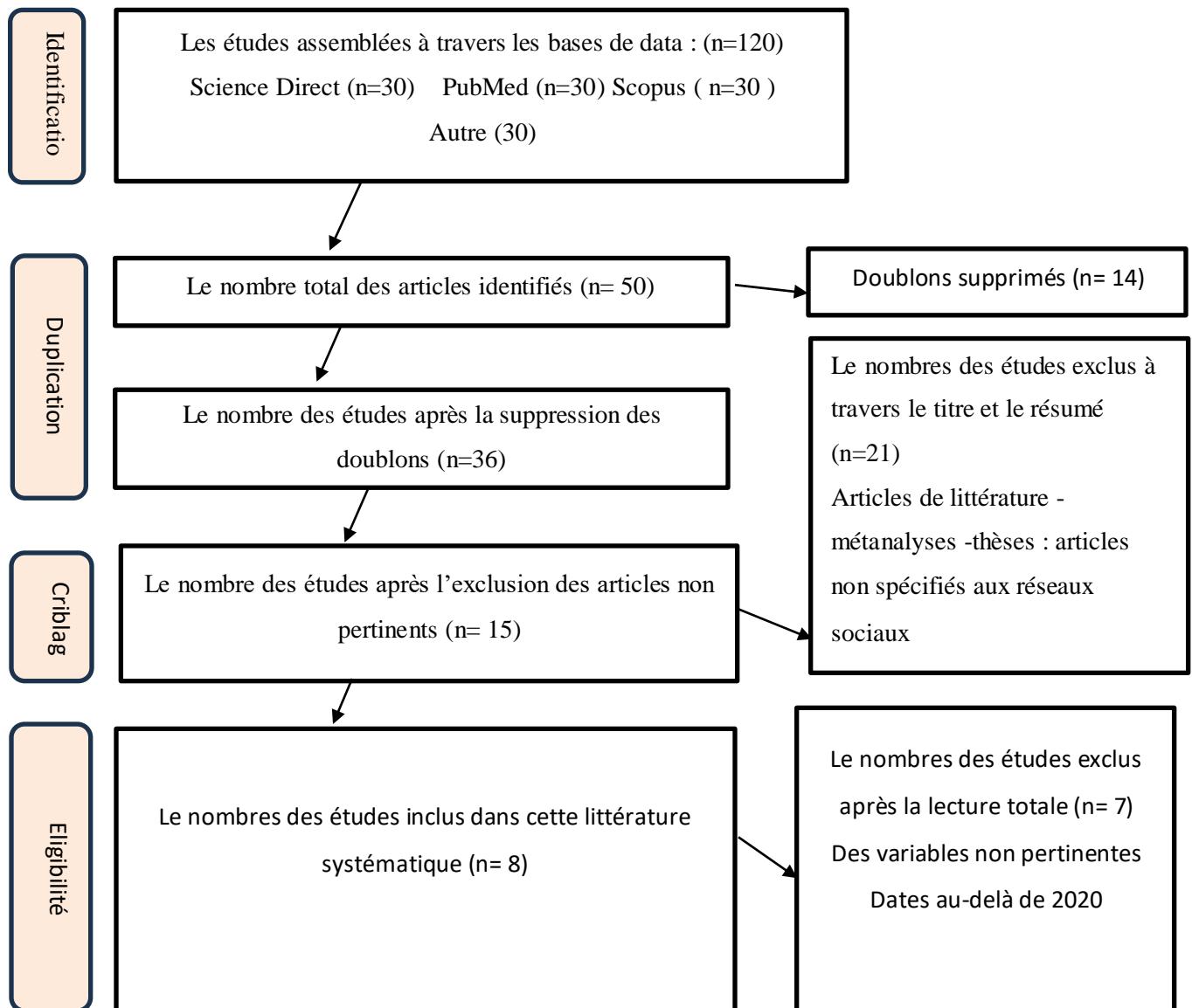


Afin d'identifier la littérature en français on a procédé avec une autre équation booléenne en français « *usage problématique des réseaux sociaux ET addition numérique ET bien-être psychologique ET réussite scolaire ET gestion de temps.* » On a limité notre recherche aux articles publiés en français car c'est la langue de rédaction de notre recherche et en anglais langue de la majorité des publications disponibles sur ce sujet.

1.3. Critères d'inclusion et d'exclusion :

Nous avons accumulé beaucoup des articles publiés autour de sujet (N= 50), après on a sélectionné un certain nombre d'articles à savoir 10 articles qui ont une relation directe avec notre sujet, à savoir UPRS et le bien-être. Et on a exclu les autres articles qui combinent entre les RS et d'autres sujets comme le harcèlement ou l'image de soi ou qui traite le gaming. Nous avons alors retenu uniquement les études partant sur les phénomènes liés au niveau de satisfaction chez les jeunes. Lors d'une phase ultérieure nous avons exclu les articles qui traitent l'internet en général et nous nous sommes concentrés uniquement sur les réseaux sociaux principalement Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube.

Figure 1 : diagramme de modèle Prisma simplifié illustrant le processus de sélection



2. Résultats et discussion :

2.1. L'année 2020 :

En octobre 2020 une étude a été menée dans 29 pays (*Maartje et al., 2020*), sur l'utilisation intense des réseaux sociaux chez les adolescents en relation avec le bien-être. L'échantillon de l'étude a été étalé sur 154981 adolescents à travers le monde.

(Mean âge = 13.5). L'étude a été réalisé entre 2017 et 2018 dans le cadre de projet HBSC (*Health behavior in school aged children survey*). La problématique étudiée était sur l'usage problématique des réseaux sociaux chez les adolescents à travers l'impact de ceci sur le bien-être psychologique mesuré par le temps passé sur les RS, l'usage problématique des RS a été

défini par trois dimensions : la satisfaction de vie, et les troubles psychique et la satisfaction à l'école. Les données exploitées dans cette étude ont été rassemblés à travers des questionnaires individuelles, aussi en collaboration avec « OECD » *organisation for economic co-operation and development*. Concernant les résultats de cette étude, ceux-ci ont été examinés à travers deux niveaux d'analyses régressifs : ils ont montré notamment que : dans les pays où la prévalence de l'utilisation intense des réseaux sociaux est plus faible, les utilisateurs intenses ont signalé des niveaux plus faibles de satisfaction de vie et de soutien familial et plus de plaintes psychiques que les utilisateurs non actifs. En revanche, dans les pays où la prévalence de l'utilisation intense des réseaux sociaux plus élevé, les utilisateurs intenses ont signalé des niveaux plus élevés de soutien familial et de satisfaction de vie que les utilisateurs non actifs, et des niveaux similaires de plaintes psychiques.

L'étude montre un lien fort entre l'usage excessif et une baisse du bien-être psychique : plus les adolescents passent de temps sur les réseaux sociaux, plus ils sont susceptibles de ressentir de l'anxiété de stress ou de troubles de sommeil. L'étude suggère que le contexte culturel et social peut influencer les effets.

Et à travers deux niveaux d'analyse de régression analysés l'étude a remarqué que : plus les pays ont un niveau de prévalence d'utilisation intense des RS, plus les utilisateurs intensifs ont marqué un niveau inférieur de la satisfaction de vie et du support familial et des plaintes psychiques. En contraste dans les pays avec un niveau de Prévalence d'utilisation intense des RS (SMU= *social Media use*), les utilisateurs intensifs ont marqué un niveau plus élevé du support familial et de la satisfaction de la vie par apport aux utilisateurs non intensifs. En soulignant les mêmes degrés de plaintes psychiques. Et dans tous les pays les utilisateurs intensifs annoncent un support des amis élevé par rapport aux utilisateurs non intensifs. Aussi dans tous les pays -que l'étude a couvert- les utilisateurs intensifs ont admis un niveau de bien-être inférieur dans tous les domaines. Ces différences entre les pays ne sont pas liées forcément par les chercheurs par l'accès à l'internet.

2.2. L'année 2021 :

Il a été observé que le nombre des recherches sur ce sujet a augmenté de manière continue au fil des années, en particulier avec l'expansion significative du domaine numérique. Alors en 2021 beaucoup des articles et recherches ont été menés autour de ce sujet.



Et parmi les travaux remarquables autour de ce sujet les recherches de chercheuse néerlandaise Patti Valkenburg¹ viennent sur la tête de liste. Dans une étude intitulée : « *social media use and well-being : what we know and what we need to know.* » l'usage des réseaux sociaux : ce que nous savons et ce que nous devons connaître. Cette étude a été publiée dans la base de données « *current opinion on psychology* ». Est sous forme « *umbrella review* » qui contient 27 articles de revues de littératures publiés entre 2019 et 2021. Neuf articles de type « *meta-analyses* ». Neuf articles de type « *systematic review* ».

Tous ces articles traitent les résultats des centaines des études empiriques qui ont été mené sur le sujet de bien-être et les réseaux sociaux chez les adolescents en particulier.

Dans cette article Valkenburg met en lumière à la fois les connaissances actuellement disponibles sur le sujet et les aspects qui restent à explorer. Alors elle a souligné que la relation entre les réseaux et le bien-être psychologique est complexe et nuancée.

Les connaissances actuelles : l'utilisation des réseaux sociaux est ambivalente car elle peut avoir à la fois des effets négatifs et des effets positifs selon les modalités de l'utilisation et les circonstances de sujet. Les différences individuelles comptent aussi en ce qui concerne les impacts. Les facteurs tel que : l'âge, le sexe, la santé mentale préexistante joue un rôle crucial dans la manière d'influence de des RS. Cette étude compare entre l'usage passive des réseaux sociaux (ex. : naviguer sans interagir avec le contenu consulté), puis l'usage active (ex. : interagir avec le contenu consulté soit par les commentaires ou la publication de contenu.)

Les aspects à explorer : Valkenburg incite les chercheurs qui vont aborder le sujet dans le futur d'appréhender les facteurs et les mécanismes sous-jacents qui constitue cette opération. Aussi ils doivent aborder les variations culturelles et contextuelles car elle a constaté que la plupart des études menés ont été réalisés dans les pays occidentaux avec une remarque de l'absence des études qui portent sur les autres pays de monde et les autres cultures. Elle appelle aussi à l'importance d'étude constante de domaine notamment avec le progrès perpétuel dans le domaine de technologie comme les algorithmes et les recommandations de l'intelligence artificielle par exemple.

¹ Professeur émérite de la communication à l'université Amsterdam, elle est la fondatrice de centre de recherche sur enfants, adolescents et les médias « Center for research on Children, Adolescents, and the Media » (CCAM). En 2011 elle a reçu le prix de Spinoza Award la plus haute distinction scientifique néerlandaise. Les recherches de Valkenburg portent sur les effets cognitifs, émotionnels et sociaux des médias et des technologies sur les enfants et les adolescents.

Les études de littérature :

Les résultats indiquent un impact indirect positif global de l'utilisation des médias sociaux sur le bien-être psychologique, principalement en raison de l'effet positif de la création des liens et de l'apport de capital social. Le pouvoir explicatif du modèle émirien est de 45,1 %. Cet article fournit des preuves empiriques et une analyse statistique robuste qui démontre que

Les effets positifs et négatifs coexistent, aidant à concilier les incohérences trouvées jusqu'à présent dans la littérature.

Une autre étude a été publiée en juin 2021, elle a mis en lumière la problématique d'utilisation des réseaux sociaux en relation avec des différentes variables.

Elle s'est appuyée sur des contributions de divers domaines de littérature, elle a proposé une étude complète de phénomène en prenant en considération l'ensemble des éléments concernant le phénomène plus particulièrement « le capital social » selon ses deux types : (*Bonding social capital et bridging social capital*) (Putnam,2000) ², et « L'isolement social » et « l'dépendance aux smartphones ». L'étude a été mené en Mexique, en utilisant une méthode quantitative avec un échantillonnage qui comptait 940 utilisateurs. Les chercheurs ont utilisé le modèle d'équation structurale (Structural Equation Modeling SEM), pour analyser les données collectées. Les résultats ont indiqué un impact direct positif d'utilisation des réseaux sociaux ³. Le pourcentage de modèle empirique a été de (45.1 %). Ce qui signifie une coexistence entre les effets positives et négatives d'utilisation des réseaux sociaux selon ladite recherche.

2.3. L'année 2022 :

Dans un article de Wolfers.L N (2022), et al les chercheurs ont systématisé les travaux sur la relation entre l'utilisation des réseaux sociaux et le stress en s'appuyant sur une perspective fonctionnelle qui distingue entre trois fonctions que les réseaux sociaux peuvent avoir dans les étapes de processus d'adaptation « Coping » :

² Selon un ouvrage célèbre de politologue américain Robert David Putnam « *bowling Alone : the collapse and revival of American Community.* » (2000) Putnam distingue entre deux types de capital social : Bonding social capital (formation de liens affectifs en anglais) : valeur attribuée aux réseaux sociaux entre groupes homogènes de personnes.

Bridging social capital (qui crée des ponts) : valeurs attribuées aux réseaux sociaux entre groupes socialement hétérogènes.

³ Les résultats obtenus par les chercheurs. Peuvent être liés à leurs approche et modèle théorique qui est lié à l'économie et la gouvernance soulignant là-dessus que les sept chercheurs contribuant à cette étude sont liés tous à des départements d'économie et de finance. Alors que notre étude se base principalement sur un arrière-plan académique de psychologie.



- **Premièrement** les réseaux sociaux comme facteur de stress.
- **Deuxièmement** comme ressources.
- **Finalement** comme outils d'adaptation

Mais les recherches ont remarqué qu'il est difficile de déterminer quand les réseaux sociaux peuvent atténuer avec succès le stress. Alors cette revue de littérature suggère que les futurs recherches doivent utiliser des méthodes de recherche plus précises qui doivent prendre en compte « le moment d'utilisation » (Wolfers.L, N et al,2022) « le contexte situationnel » et « le contenu consommé » pour déterminer quand les réseaux réduisent et quand ils augmentent le stress.

2.4. L'année 2023 :

Une autre étude a été publié en mai 2023, par deux chercheurs l'un appartient à « Tilburg School and Behavioral Science. » et l'autre est affilié de « Oxford Internet Institute ». Cette étude multivariée a été basé sur des bases de données concernant l'usage d'internet et le bien-être, la donnée analysée s'étend sur la période entre 2006 et 2021, et collecte les données de 2.414.294 individus à travers 168 pays. Les deux chercheurs ont essayé tout d'abord de chercher dans quelle mesure le bien-être variait en fonction de la connectivité à internet. Puis ils ont examiné la robustesse de ces associations dans un perspective multivarié de 33.792 spécifications d'analyse. 84.9% d'entre elles ont abouti à des associations positives et statistiquement significatives entre la connectivité internet et le bien-être. Ces résultats indiquent – selon l'étude- que l'accès et l'utilisation d'internet prédisent le bien-être de manière positive et indépendante d'un ensemble d'alternatives plausibles.

Les résultats passés ont généralement fourni des preuves mitigées et se sont concentrés de manière critique sur une tranche étroite de la population mondiale. Dans le même temps, les parties prenantes, des organismes internationaux de santé aux entreprises technologiques, investissent dans la réglementation et les outils pour protéger le bien-être des utilisateurs d'internet.

2.5. L'année 2024 :

Les méthodes utilisées par les chercheurs :

Les recherches s'accroissent en 2024, mais on a constaté que les tendances de recherche ont été visé sur l'intelligence artificielle est devenue un sujet très répandu dans les littératures de recherches dans ce domaine. L'organisation mondiale de la santé (OMS) par exemple a alerté



sur l'augmentation des problèmes liés à la société psychique des jeunes en apport avec l'usage abusif des réseaux sociaux en particulier la dépression l'anxiété et le harcèlement en ligne et surtout l'estime de soi lié à l'image de corps surtout chez les filles. (World Health Organization: WHO, 2024).

3. Discussions :

D'après les études précédentes que nous avons analysées on a saisi beaucoup de remarques comme suit :

3.1 Les impacts négatifs versus impacts positifs :

Les études menés dans la période 2020 et 2024 sont divergentes notamment sur la question des effets. Elles se sont reparties en trois directions : la première souligne l'importance des effets positifs, la seconde souligne l'importance des effets négatives et la troisième se positionne entre les deux (*Ostic et al., 2021*).

L'étude de (Vuorre et Przybylski, 2023) a fini par des résultats qui affirment une corrélation statistiquement approuvée entre le bien-être et la technologie, mais nous avons constaté que les chercheurs ont travaillé sur la base de données Gallup World Poll (GWP) 2022 - même s'ils appelaient à un accès libre et transparent aux larges bases de données derrières les portes fermés de grandes sociétés technologiques (ibid,2023). Cependant l'étude n'a pas spécifié quelle plateforme constituait le principal objet des résultats qu'elle a rapportés, en revanche ils parlaient de l'usage d'internet, et nous signalons ici que l'usage d'internet est un domaine large. Il est donc nécessaire de distinguer cet usage global de l'usage spécifique des réseaux sociaux, qui constitue le focus de notre étude.

3.2 Le bien-être :

À partir de notre analyse des études précédentes autour de sujet on a remarqué que la plupart des études ont abordé le sujet à travers beaucoup de dimensions. Et lorsque ce concept constitue la pierre angulaire de notre recherche. Les deux concepts associés au concept fondamental sont : la réussite scolaire et la gestion de temps. Les études précédemment évoquées ont analysé la thématique du bien-être ; cependant nous avons constaté qu'aucune d'entre elles ne l'a examinée en relation avec les deux concepts qui constituent le schéma conceptuel de notre recherche. Par la suite, il a été souligné que la présente recherche contribuera à ce domaine d'études en intégrant de manière articulée : « *le bien-être* », « *la gestion de temps* », Et « *la réussite scolaire* ». Les études sont abondantes en ce qui concerne

la santé mentale et le bien-être, cependant, on a remarqué qu'ils n'ont pas suffisamment étudié les interrelations entre le bien-être psychologique, la réussite scolaire et la gestion de temps.

3.3 Quand et comment les réseaux sociaux affectent-ils le bien-être psychologique :

Selon l'étude de Wolfers (Wolfers et al,2022), il est bien évident que les réseaux sociaux peuvent causer le stress, mais selon l'étude la question que les futures études doivent aborder c'est : *quand les réseaux sociaux peuvent-elles devenir un facteur déclencheur de stress*. Alors l'étude appelle que « *les futures recherches devraient utiliser des modèles de recherche plus précis qui prennent en compte le moment d'utilisation des réseaux sociaux, le contexte et le contenu rencontré pour déterminer quelle fonction les RS remplissent ils et quand ces outils plateformes réduisent-ils ou augmentent le stress.* » (Wolfers et al, 2022).

3.4 De contexte global au contexte local :

La plupart des études que nous avons vu, bien que la majorité des recherches aient été réalisées dans les contextes occidentaux, certaines études asiatiques, notamment chinoises, ont également examiné leur contexte géographique et social spécifique. En ce qui concerne le Maroc, peu de travaux sont penchés sur le sujet, et ceux existants l'ont abordé principalement sous l'angle des réaux sociaux. L'apport original de notre étude réside dans l'intégration des dimensions socio-psychiques- à savoir le bien-être psychologique et la réussite scolaire ainsi que l'élément social, représenté par la gestion du temps et l'utilisation des réseaux sociaux.

Conclusion :

En conclusion, il apparait que la problématique de l'usage abusive des réseaux sociaux chez les jeunes en relation avec le bien-être psychologique et les compétences numériques a suscité beaucoup d'intérêt de la communauté scientifique, on a remarqué un vif mobilisation pour l'étude de cette problématique d'un point de vue pluridisciplinaire, caractérisé avec une forte prépondérance des études des médias, mais nous essayons de délimiter notre problématique autour des sujets appuyant sur l'approche psychologique. Et selon l'analyse des études qu'on a abordée on a constaté que les études se divisent en trois tendances principales. La première affirme que les réseaux sociaux est positive puisqu'ils jouent un rôle de coping chez les sujets, quant à la deuxième elle met l'accent sur l'utilisation des RS comme ressources, et troisièmement approuve que les RS provoquent le stress et touche négativement, le bien-être psychologique et c'est la thèse que nous avons adoptée.



Il a été également observé que les études considèrent les réseaux sociaux de manière générale, sans se concentrer sur une plateforme spécifique, ces travaux abordent deux thématiques en lien avec notre sujet, mais aucune étude n'a été relevée combinant les quatre concepts, à savoir les réseaux sociaux, le bien-être psychologique, la réussite scolaire, la gestion de temps. En conclusion, la majorité des études confirment les hypothèses avancées dans cette recherche notamment l'impact négatif des réseaux sociaux sur le bien-être.

Enfin, il apparaît que la majorité des recherches se concentrent sur les contextes occidentaux et sont rédigés en anglais tandis que les autres contextes culturels, notamment le contexte marocain restent peu étudié.

Figure N°2 : Bureau représentant les caractéristiques et résultats de quelques études sur le sujet d'usage problématique des réseaux sociaux et le bien-être psychologique dans la période 2020-2024.

Auteurs	Année de publication	Pays	Nombre d'échantillon	Age de la population étudié	Méthodes utilisées	Résultats
Etude n° : 1	Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-being in 29 countries.					
Maartje Boer, M.Sc, et al.	Février 2020	29 pays principalement en Europe	154.981	Adolescents (âgés entre 11 - 15 ans)	Enquêtes transversales basés sur des questionnaires auto-administrés dans chaque pays avec une analyse comparative entre pays et un focus sur les usages excessifs.	Plus les adolescents passent de temps élevé sur les RS plus ils se sont susceptibles de ressentir l'anxiété et le stress. Suggérant que le contexte socioculturel peut influencer ces effets.
Etude n° : 2	Effects of social media use on psychological well-being: a mediated model					
Ostic,D. et al.	2021	Mexico	940	Adolescents and young adults	Cross sectional survey-structural equation modelling.	L'étude a approuvé la coexistence des effets à la fois négatifs et positifs.
Étude n° : 3	Social Media use, Stress and coping. (review)					
Wolfers.N, et al.	2022	-	-	Non précisé	Review	Les R sociaux peuvent jouer trois rôles en ce qui concerne le stress : soit élément déclencheur de stress, soit ressources de contenus qui peut absorber le stress, soit outils de coping avec le stress.
Étude n° : 4	A multiverse analysis of the associations between internet use and Well-being					
Wolfers.N, et al.	2023	-	-	Non précisé	Review	Les R sociaux peuvent jouer trois rôles en ce qui concerne le stress : soit élément déclencheur de stress, soit ressources de contenus qui peut absorber le stress, soit outils de coping avec le stress.

BIBLIOGRAPHIE

I. Articles empiriques

1. **Boer, M., et al. (2020).** Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(S1), S89–S99.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
2. **Lee, H.-R., Lee, H. E., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014).** Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343–1358.
<https://doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>
3. **Simion, O., & Dorard, G. (2020).** L'usage problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes : Quels liens avec l'exposition de soi, l'estime de soi sociale et la personnalité ? *Psychol.fr*, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2019.05.001>
4. **van den Eijnden, R. J. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016).** The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
5. **Van der Neut, D., et al. (2023).** A cross-national comparison of problematic gaming behaviour and well-being in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1), 00010.
<https://doi.org/10.1556/2006.2023.00010>
6. **Valkenburg, P. M. (2021).** Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
7. **Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2023).** A multiverse analysis of the associations between internet use and well-being. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/jp5nd>
8. **Wolfers, L. N., et al. (2022).** Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101305.

II. Revues systématiques et articles de synthèse

1. **Andreassen, C. S. (2015).** Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>



2. **Biscond, M., et al. (2022).** La mesure de l'usage des réseaux sociaux chez les adolescents : Une revue systématique de la littérature. *L'Encéphale*, 48(3), 335–348.
<https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.016>
3. **Brand, M., et al. (2020).** Which conditions should be considered as disorders in the ICD-11 category “other specified disorders due to addictive behaviors”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 284–294.
4. **Carbonell, X., & Panova, T. (2017).** A critical consideration of social networking sites’ addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48–57.
<https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1197915>
5. **Deslandes, R., Bergonnier-Dupuy, G., Join-Lambert, H., & Durning, P. (2013).** Impact de l’éducation familiale sur la réussite académique, l’adaptation sociale à l’école et le vécu scolaire de l’enfant-adolescent-élève. Dans *Traité de l’éducation familiale* (pp. 327–344). Dunod.
6. **Kardefelt-Winther, D., et al. (2017).** How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709–1715.
<https://doi.org/10.1111/add.13947>
7. **Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., et al. (2020).** Social media use and mental health: A systematic review. *Cureus*, 12(6), e8627.
<https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
8. **Marino, C., et al. (2021).** The overlap between problematic smartphone use and problematic social media use: A systematic review. *Current Addiction Reports*.
<https://doi.org/10.1007/s40429-021-00398-0>
9. **Ostic, D., et al. (2021).** Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, 678766.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
10. **Satchell, L. P., et al. (2021).** Development of an offline-friend addiction questionnaire (O-FAQ): Are most people really social addicts? *Behavior Research Methods*, 53, 1097–1106. <https://doi.org/10.3758/s13428-020-01506-0>
11. **Shonning, V., et al. (2020).** Social media use and mental health and well-being among adolescents: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 11, 1949.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>