UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

L'INFLUENCE DES RÉSEAUX SOCIAUX SUR LE PROCESSUS DE CONSTRUCTION IDENTITAIRE DES JEUNES

ESSAI PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA

MAÎTRISE EN PSYCHOÉDUCATION

PAR
MÉLISSA TROTTIER

FÉVRIER 2022

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Résumé

Autrefois, le processus de construction identitaire des jeunes était réalisé exclusivement en contexte hors-ligne. Aujourd'hui, en raison de la place qu'occupent les réseaux sociaux dans le quotidien des jeunes, plusieurs auteurs (Bell, 2019; Cyr, Berman et Smith, 2015; Michikyan et Suarez-Orozco, 2016) affirment que ce développement est aussi réalisé en ligne, c'est-à-dire à travers les réseaux sociaux. Cependant, peu d'écrits abordent les liens entre l'utilisation des réseaux sociaux et la construction identitaire des jeunes. De ce fait, le présent essai s'attache à répondre à la question suivante : les réseaux sociaux facilitent-ils ou nuisent-ils au développement identitaire des jeunes? Les résultats des études recensées sont divergents. Certains font ressortir que l'utilisation des réseaux sociaux contribue positivement au développement de l'identité des jeunes alors que d'autres montrent que l'utilisation des réseaux sociaux nuit au développement identitaire sain des jeunes. Cet essai met donc en exergue la contribution positive et/ou négative des réseaux sociaux dans le processus de construction identitaire des jeunes.

Table des matières

Résumé ii

Introduction 1

Problématique 1

Contexte et cadre théorique 2

Théories du développement de l'identité 2

Les réseaux sociaux 6

Objectif de l'essai 7

Méthode 8

Résultats 10

Les présentations de soi en ligne 10

Les relations sociales en ligne et la validation de l'identité 13

L'effet de la comparaison sociale en ligne 16

L'influence des réseaux sociaux sur les habitudes de vie et le bien-être des jeunes 17

Discussion 20

Implication pour la pratique psychoéducative 23

Conclusion 24

Références 25

Appendice A 30

Appendice B 31

Introduction

Problématique

Au Canada, en 2021, presque 100 % des jeunes de 15 à 30 ans disposaient d'un téléphone intelligent ou d'une tablette électronique et faisaient une utilisation quotidienne d'internet (Statistique Canada, 2021). Également, selon une étude menée par le Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations (CEFRIO, 2019) auprès de 741 parents d'enfants québécois, 22 % des jeunes âgés entre 6 à 12 ans et 65 % des adolescents de 13 à 17 ans possédaient une page personnelle sur au moins un réseau social. De plus, les résultats d'une autre étude réalisée en 2018 par le CEFRIO ont montré qu'au Québec, 98 % des jeunes âgés de 18 à 24 ans faisaient l'utilisation des réseaux sociaux (RS) et 81 % de ceux-ci se connectaient en ligne plusieurs fois par jour (CEFRIO, 2018). Il est aussi connu que l'utilisation des réseaux sociaux peut venir influencer différentes sphères de vie de l'individu. En effet, l'utilisation des RS peut être néfaste pour le bien-être des jeunes lorsqu'elle est excessive. Un grand nombre d'heures passées à utiliser les réseaux sociaux est associé à une détresse identitaire, à une faible estime de soi et à des problèmes d'adaptation et d'intériorisation, tels que l'anxiété et la dépression (Cyr *et al.*, 2015; Kennedy et Lynch, 2016; Michikyan et Suarez-Orozco, 2016; Odgers et Jensen, 2020). La popularité des RS auprès des jeunes ne cessant d'augmenter, depuis les dix dernières années, plusieurs auteurs suggèrent qu'une partie importante du développement identitaire des adolescents se fait désormais en ligne (Bell, 2019; Cyr *et al.*, 2015; Michikyan et Suarez-Orozco, 2016). Toutefois, peu d'écrits sont disponibles au sujet de l'effet de l'utilisation des réseaux sociaux dans le processus de développement identitaire des adolescents. Pourtant, il est très pertinent de s'attarder sur ce sujet considérant que la formation de l'identité est un élément central du développement à l'adolescence, que les jeunes représentent la tranche d'âge de la population utilisant le plus fréquemment les réseaux sociaux et que les tendances indiquent que l'utilisation des réseaux sociaux par les jeunes ne fera qu'augmenter dans les prochaines années (Bell, 2019; CEFRIO, 2018; Cyr *et al.*, 2015; Erikson, 1963; Manago, Graham, Greenfield et Salimkhan, 2008). Dans ce contexte, il est important de comprendre l'impact réel des réseaux sociaux sur le développement identitaire des jeunes. Concrètement, est-ce que les réseaux sociaux

nuisent ou facilitent le processus de construction identitaire des jeunes ? De quelles façons les réseaux sociaux influencent leur développement identitaire ? Le présent essai critique s'intéresse à ces questions.

Contexte et cadre théorique

L'adolescence est une période de la vie qui sépare la période de l'enfance et celle de l'âge adulte (Balleys, 2018). L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) affirme que l'adolescence se déroule entre l'âge de 10 et de 19 ans (OMS, 2021). Cette période est caractérisée par plusieurs questionnements sur soi, par des doutes et des prises de décisions importantes et pendant laquelle les relations sociales avec les pairs prennent davantage de place (Balleys, 2018; Bell, 2019; Odgers et Jensen, 2020). La famille reste un agent de socialisation important, mais elle n'est plus au premier rang (Balleys, 2018; Odgers et Jensen, 2020). À l'adolescence, les jeunes ont besoin d'obtenir de la reconnaissance sociale qui provient d'une autre sphère que la sphère familiale en raison du désir d'émancipation associé à cette période de la vie (Balleys, 2017). L'adolescence est un moment crucial dans le développement de l'individu, puisque c'est lors de cette phase du développement que se produisent de nombreux changements physiques et sociaux, tels que la puberté et l'exploration identitaire (Subrahmanyam et Smahel, 2011). Dans la littérature scientifique, la théorie du développement psychosocial d'Erikson (1963), élaborée dans les années cinquante, est souvent utilisée, encore aujourd'hui, pour expliquer le processus de développement de l'identité des individus.

Théories du développement de l'identité

Pour Erikson (1963), le développement psychosocial de l'être humain se poursuit tout au long de sa vie et se réalise en huit grands stades qui sont reliés à une période précise de la vie. L'avancement à travers les stades psychosociaux est influencé par l'interaction entre les besoins de l'individu et les exigences de la société associées aux différents âges de la vie ainsi que par les interactions que l'individu a avec son environnement (Erikson, 1968). À chacun des stades, l'individu vit une « crise développementale » qui amène un déséquilibre. Afin de se développer et de grandir sur le plan personnel, l'individu doit parvenir à résoudre la tâche développementale. Pour chacun des stades, il existe deux pôles (positif/négatif) qui s'opposent en fonction de la crise

à résoudre. Le but n'est pas de tendre vers le pôle positif, mais bien de trouver un équilibre entre les deux pôles. L'individu doit trouver sa propre résolution entre le pôle négatif/positif. Lorsque la personne réussit à résoudre la tâche développementale d'un stade, avec équilibre, elle intègre une force adaptative. Par exemple entre l'âge de 6 à 12 ans, l'enfant doit se retrouver entre le travail et l'infériorité pour développer la force adaptative de la compétence (Erikson, 1963). Le Tableau A1 fait une description détaillée des huit stades postulés par Erikson (1963).

Bien que le développement identitaire prenne une grande ampleur à l'adolescence, ce processus ne s'achève pas après l'adolescence (Erikson, 1968, 1980). En effet, de l'âge de 12 à 18 ans, l'adolescent se retrouve dans le stade « identité/diffusion de rôle » (cinquième stade) et il se pose les questions centrales suivantes : « Qui suis-je ? » et « Qu'est-ce que je vais faire dans la vie ? ». L'adolescent doit trouver son identité propre, mais il doit aussi être toujours la même personne, peu importe l'environnement dans lequel il se trouve (Erikson, 1963). C'est le moment pour lui d'explorer différents rôles afin d'orienter ses choix de vie futurs et ses valeurs personnelles (Cyr *et al.*, 2015). Le défi pour le jeune est d'être en mesure d'adopter différents rôles tout en restant fidèle à lui-même, puisqu'il doit développer une continuité et une cohérence de soi dans le temps (Erikson, 1963). À cet âge, l'individu est égocentrique et il est préoccupé par la manière dont les autres le perçoivent. L'adolescent qui traverse bien le stade « identité/diffusion de rôle » oscillera entre des moments dans lesquels il est certain de savoir qui il est et des périodes de confusions ou de diffusion d'identité (Erikson, 1963, 1980). Les adolescents qui réussissent ce stade acquièrent la force adaptative de la fidélité qui leur permettra de développer des relations affectives avec les autres individus au stade suivant (Erikson, 1968). Pour Erikson (1968), les relations sociales ont une grande importance dans le développement identitaire des adolescents, puisqu'elles permettent à l'individu de développer un sens de soi cohérent (Erikson, 1963; Manago *et al.*, 2008). La confiance, la révélation de soi et la loyauté sont des caractéristiques importantes recherchées dans les relations amicales des adolescents (Shapiro et Margolin, 2014). Les adolescents recherchent beaucoup la compagnie de leurs pairs, puisqu'à travers les interactions, les pairs permettent aux jeunes de se définir en leur reflétant l'image qu'ils présentent aux autres (Bell, 2019; Erikson, 1968; Shapiro et Margolin, 2014). À

travers la reconnaissance sociale positive qu'ils obtiennent de leurs pairs, les adolescents valident en quelque sorte leur identité (Balleys, 2018; Savina, Mills, Atwook et Cha, 2017), à l'inverse, les difficultés relationnelles avec les pairs influencent négativement le processus de construction identitaire des adolescents (Subrahmanyam et Smahel, 2011). Au fur et à mesure que l'individu avance dans les stades psychosociaux, l'étendue des relations sociales augmente progressivement, ce qui permet à l'individu de se développer (Erikson, 1968). Le début de l'âge adulte est aussi une période importante pour le développement de l'intimité de l'individu (Erikson, 1968). D'ailleurs, le sixième stade psychosocial de la théorie d'Erikson (1963) est le stade « intimité/isolement ». Entre l'âge de 18 à 30 ans, l'identité de l'individu est de plus en plus claire, mais pas complètement établie. Le jeune adulte cherche à développer sa capacité d'intimité, autant celle qui concerne l'intimité avec soi que celle avec les autres. Lorsque le sixième stade se déroule bien, le jeune adulte poursuivra à rechercher la compagnie sociale de ses pairs, mais cela prendra moins d'importance qu'au stade précédent, puisqu'il désire avoir des moments seul avec lui-même pour se retrouver. Il développera des relations sociales et amicales plus significatives qui l'amèneront à partager un niveau d'intimité plus important avec certaines personnes. Ainsi, il sera amené à se développer et à se dévoiler davantage (Erikson, 1963, 1968). Cependant, lorsque le cinquième stade est plus ou moins acquis et que l'identité n'est pas relativement claire pour l'individu, deux trajectoires possibles se présenteront au jeune adulte. En effet, soit il va consacrer ses efforts à développer son intimité avec lui-même ou bien il va désirer être continuellement entouré de quelqu'un. Dans cette trajectoire, pour l'individu, l'intimité sera difficile à obtenir et il sera amené à tendre vers l'isolement, c'est-à-dire qu'il aura des relations sociales superficielles plutôt que significatives (Erikson, 1968).

Plusieurs autres théories sur le développement identitaire découlent des travaux d'Erikson (1963), telles que celles de Marcia (1966) et de Côté (2002). Marcia (1966) a affirmé que l'identité de l'individu se forme par le biais d'un processus de questionnement et d'engagement (Marcia, 1980; Subrahmanyam et Smahel, 2011). À travers le questionnement, les adolescents sont amenés à remettre en question certaines de leurs valeurs ou leurs choix de vie passés et à prendre des décisions. À la fin de la période de questionnement, les individus sont encouragés à s'engager dans un rôle spécifique et à s'investir dans leurs choix (Kroger et Marcia, 2011).

Marcia (2002) affirme, tout comme Erikson (1963), que le développement identitaire est un processus qui s'échelonne sur toute la vie de l'individu. Toutefois, l'auteur précise que ce développement est caractérisé par des périodes de stabilité et d'instabilité, puisqu'au fil de la vie de l'individu, l'identité évolue et se transforme (Marcia, 1966, 1980). Finalement, Côté (2002), soutient que le développement identitaire se fait à travers un processus d'individualisation. Le développement de l'identité représente un continuum qui oppose l'individualisation par défaut, caractérisée par des comportements de conformité aux idées des autres individus, à l'individualisation développementale dans laquelle l'individu a donné un sens à sa vie et possède un bon niveau d'estime de soi et de lieu de contrôle interne (Côté, 2002).

Arnett (2020) s'intéresse également à l'identité et au développement et soutient que la période située entre l'adolescence et la transition à la vie adulte s'allonge et comporte des caractéristiques nouvelles. Il suggère que la vie adulte émergente consiste en une période située entre 18 et 25 ans, qui n'est ni la vie adulte ni l'adolescence à proprement parler. Pour l'auteur, la période de l'adulte émergent offre plus d'indépendance et de liberté que l'âge adulte, car elle n'amène pas autant de responsabilités. Ainsi, alors qu'Erikson (1963) positionnait le point culminant de la quête identitaire à l'adolescence, il serait aujourd'hui prolongé dans la transition à la vie adulte (Arnett, 2000; Manago *et al.*, 2008). Pour Arnett (2000), entre l'âge de 18 et de 25 ans, l'individu est encouragé à explorer davantage les rôles adoptés ou les problèmes rencontrés durant son adolescence afin de lui permettre d'approfondir son développement identitaire de manière plus significative (Pempek, Yermolayeva et Calvert, 2009). Cette « nouvelle » période serait le produit des conditions de la société contemporaine (Arnett, 2004; Manago *et al.*, 2008). Trois principaux éléments sont à l'origine de la « nouvelle » vie adulte émergente selon Arnett (2019). Tout d'abord, l'évolution démographique a eu plusieurs impacts sur nos sociétés d'aujourd'hui. En raison de la spécialisation du marché du travail et des hausses des prérequis scolaires pour accéder à certains emplois, il y a eu une augmentation de la prolongation des études aux delà du niveau secondaire. Aussi, de plus en plus d'individus ont repoussé deux événements importants de la vie : le mariage et la parentalité ce qui a favorisé l'émergence d'une période moratoire sans responsabilité. De plus, la révolution technologique a transformé l'économie manufacturière en une économie du savoir et de l'information. Ensuite, la révolution

sexuelle qui a eu lieu dans les années soixante a amené une certaine liberté et une ouverture d'esprit dans nos sociétés. Aujourd'hui, par exemple, il est maintenant largement accepté que le mariage ou l'engagement ne soient plus nécessaires pour avoir une vie sexuelle active. Finalement, le mouvement des femmes a permis aux femmes d'accéder à tous les champs d'études et aux nombreuses opportunités d'emploi sur le marché du travail afin d'avoir une carrière. Aujourd'hui, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à faire des études postsecondaires (Arnett, 2019). Actuellement, les hausses des prérequis pour entrer sur le marché du travail amènent les jeunes à prolonger leurs études et à quitter plus tard le nid familial que les générations précédentes (Arnett, 2000). Bref, les jeunes n'adoptent plus automatiquement les rôles traditionnellement associés à l'âge adulte, particulièrement au niveau de la stabilité familiale, financière et professionnelle. Les jeunes adultes sont donc poussés à s'individualiser et à explorer davantage les diverses options qui s'offrent à eux dans le but de faire leur propre chemin de vie, puisqu'ils ne peuvent pas se référer à des balises précises pour bien transiter vers la vie adulte. Pour ce faire, ils sont amenés à essayer différentes options amoureuses, professionnelles et personnelles et à vivre plusieurs périodes d'instabilité et de changement. Leur défi consiste à trouver leur voie parmi une infinité de possibilités dans le but de s'établir une structure de vie stable (Arnett, 2000; Berzonsky et Kuk, 2005).

Les réseaux sociaux

Les dernières décennies ont également été le théâtre du développement rapide de plusieurs technologies, dont celle associée aux réseaux sociaux (RS) (Kennedy et Lynch, 2016). Les RS sont une technologie transformant les interactions sociales. Ils regroupent plusieurs applications Internet et mobiles servant à rester en contact et à communiquer avec d'autres personnes à l'aide de textes, d'images et de vidéos (Bell, 2019; Manago *et al.*, 2008; Pempek *et al.*, 2009). Les réseaux sociaux les plus connus présentement sont : Facebook, Twitter, Snapchat, You Tube, Tik Tok, Instagram, LinkedIn, Pinterest et My Space (Manago *et al.*, 2008; O'Keeffe, Clarke-Pearson et Council on Communications and Media, 2011). Lors de l'arrivée des RS, les jeunes se sont approprié plus facilement cette technologie sophistiquée que les générations précédentes, puisqu'ils ont grandi avec elle (Kennedy et Lynch, 2016). En 2019, 22 % des enfants âgés entre 6 et 12 ans étaient inscrits au moins sur un RS, même si l'âge minimal d'inscription est de 13 ans

sur la majorité des réseaux sociaux (CEFRIO, 2019). Selon le CEFRIO (2018, 2019), YouTube est le RS le plus utilisé par les jeunes âgés entre 6 et 24 ans. Les jeunes accèderaient aux réseaux sociaux surtout par le biais de téléphones intelligents, de tablettes électroniques et d'ordinateurs. Sur les RS, généralement, les jeunes échangent avec les autres, écoutent des vidéos, font la lecture de contenus, commentent les publications de leurs amis et font des publications sur leur page personnelle. De plus, plusieurs jeunes adultes utiliseraient les RS pour suivre l'actualité, vendre des biens personnels et chercher du travail (CEFRIO, 2018, 2019). L'arrivée des RS a aussi influencé la façon dont les jeunes se présentent, se perçoivent et interagissent avec les autres. Ils sont donc susceptibles d'exercer une influence sur le développement identitaire des jeunes (Balleys, 2017; Bell, 2019; Fullwood, James et Chen-Wilson, 2016; Kennedy et Lynch, 2016; Manago *et al.*, 2008). Considérant l'importance du développement identitaire chez les jeunes et la popularité récente des RS auprès de ce segment de la population, cet essai critique cherche à répondre aux questions suivantes : est-ce que les réseaux sociaux nuisent ou facilitent le processus de construction identitaire des jeunes ? De quelles façons les réseaux sociaux influencent leur développement identitaire ?

Objectif de l'essai

Cet essai est une recension critique des écrits portant sur l'utilisation des réseaux sociaux et de leurs effets sur le processus de construction identitaire des jeunes. Cette démarche vise, à partir des résultats tirés de la littérature scientifique pertinente, à déterminer si l'utilisation des réseaux sociaux soutient ou nuit au développement de l'identité des jeunes.

Méthode

Afin d'effectuer la recension critique des écrits, une stratégie de repérage des écrits de la littérature a été réalisée entre novembre 2020 et janvier 2021. La grande partie des références utilisées pour la rédaction de cet essai ont été repérées sur la base de données EBSCO (APA PsycInfo et ERIC). CAIRN. INFO et Google Scholar ont également été consultés et ont permis de dénicher quelques articles pertinents. Pour chacune des bases de données consultées, une recherche a été faite en fonction des trois principaux concepts de la question de recherche, soit les réseaux sociaux, la construction identitaire et les jeunes/adolescents. Une description détaillée des mots-clés utilisés pour chacun des concepts est disponible dans l'arbre décisionnel qui se trouve à l'Appendice B de cet essai. À la suite de cette démarche, 92 résultats d'articles étaient disponibles dans les bases de données APA PsycInfo et ERIC tandis que 2090 articles étaient accessibles dans CAIRN. INFO et Google Scholar. Afin de réduire le nombre d'articles retenus et cibler les plus pertinents, des critères d'exclusion ont été appliqués. Les études réalisées entre les années 2015 et 2021 ont été ciblées et le critère de la pertinence du sujet a été utilisé (les sujets trop précis et ceux qui n'étaient pas liés à la question de recherche ont été éliminés). À la suite de l'ajout de ces critères d'exclusion, 227 articles étaient toujours disponibles. Afin d'épurer les articles retenus, une lecture des résumés (analyse générale) de chaque article a été réalisée. Lorsqu'il y avait un lien avec la question de recherche, l'article était retenu pour être lus entièrement. Au total, 58 articles ont été retenus.

Enfin, la pertinence (liens avec les concepts du sujet de recherche) et la révision par les pairs des articles ont été les critères d'inclusion déterminés pour effectuer la sélection des articles nécessaires à la rédaction. Au terme de la lecture complète des 58 articles retenus, 29 articles ont été acceptés et les autres ont été rejetés. Lors de l'analyse complète de chacun des articles acceptés, quatre nouveaux articles pertinents ont été retenus par la méthode « perle de citations », soit à la suite de la consultation des références. En résumé, 33 articles ont été conservés pour la rédaction de cet essai. D'autres références ont aussi été consultées, au fil de la rédaction, afin de bien circonscrire le contexte théorique et la problématique de cet essai. Dans le but de conserver une trace de la démarche de recension et de gérer les références consultées, le logiciel EndNote a

été utilisé. Ce logiciel a permis la construction d'un arbre décisionnel (disponible à l'Appendice B) qui permet de bien visualiser la démarche de recension réalisée.

Résultats

La présentation de la section « résultats » est structurée en fonction des thèmes les plus évoqués dans la littérature quant aux liens entre l'utilisation des réseaux sociaux et le processus de construction identitaire des jeunes. Plus précisément, les présentations de soi en ligne, le rôle des relations sociales en ligne dans la validation de l'identité, les comportements de comparaison sociale en ligne ainsi que l'effet des RS sur le bien-être et les habitudes de vie des jeunes sont abordés. Pour chacun des quatre thèmes, les arguments favorables et défavorables à l'utilisation des RS évoqués dans la littérature sont présentés.

Les présentations de soi en ligne

Plusieurs auteurs affirment que les réseaux sociaux contribuent au processus d'exploration et de construction identitaire des jeunes en particulier par le biais de l'utilisation des présentations de soi (Allen, Ryan Gray, Mclnerney et Waters, 2014; Jordan-Conde, Mennecke et Townsend, 2014; Kennedy et Lynch, 2016; Savina *et al.*, 2017). Les présentations de soi en ligne font référence à la manière dont les jeunes choisissent de s'afficher et de se présenter sur les réseaux sociaux (Subrahmanyam et Smahel, 2011; Yang et Bradford-Brown, 2016). Les RS incitent les jeunes à afficher une image positive d'eux-mêmes et facilitent les présentations des adolescents en les encourageant à s'exprimer par le biais de partages, de commentaires, d'émoticônes et de « j'aime » et en mettant à leur disposition plusieurs sections qui sont propices pour se présenter. À titre d'exemple, on retrouve sur Facebook, la section « Exprimez-vous » et celle « À propos de moi » qui permettent de faire une description de soi ou un dévoilement (Allen *et al.*, 2014; Pempek *et al.*, 2009). Dans ces dernières, il revient aux individus de choisir ce qu'ils désirent dévoiler d'eux-mêmes aux autres utilisateurs. Par exemple, ces derniers ont la possibilité d'afficher plusieurs informations personnelles les concernant, telles que leur sexe, leur orientation sexuelle, leurs intérêts, leur situation amoureuse et leur emploi (Pempek *et al.*, 2009; Subrahmanyam et Smahel, 2011). Plusieurs ajoutent des photos d'eux-mêmes dans le but de mieux se présenter (Pempek *et al.*, 2009). D'ailleurs, les images seraient plus souvent utilisées que les publications écrites pour se présenter en ligne (Bell, 2019). En construisant leurs pages personnelles et par leurs activités sur les réseaux sociaux, les jeunes sont amenés à réfléchir sur ce qu'ils souhaitent ou non présenter en ligne et prennent conscience de qui ils sont et ce à quoi

ils aspirent (Shapiro et Margolin, 2014; Yang et Bradford-Brown, 2016). Ainsi, les présentations virtuelles sont directement liées au processus de développement identitaire des jeunes (Manago *et al.*, 2008; Pempek *et al.*, 2009; Shapiro et Margolin, 2014; Subrahmanyam et Smahel, 2011; Wang *et al.*, 2019; Yang et Bradford-Brown, 2016). Par le biais des présentations, les jeunes essaient différentes possibilités d'identité avant d'en adopter une définitive et/ou modifient et ajustent certaines caractéristiques de leur identité à la suite de leur exploration (Bell, 2019). Comme les amitiés gagnent en importance à l'adolescence, les présentations de soi dévoilant plusieurs informations personnelles pourraient être bénéfiques pour les jeunes lorsqu'elles sont jugées favorables par leurs pairs (Yang, Holden et Carter, 2017). La réaction des pairs (positive ou négative) indiquerait aux jeunes si leur présentation de soi est acceptée ou rejetée. Cela permettrait à l'adolescent d'évaluer si l'image qu'il projette aux autres concorde avec celle que les autres se font de lui (Jordan-Conde *et al.*, 2014). Les rétroactions positives des pairs renforceraient le sentiment d'appartenance de l'individu, puisque la divulgation d'informations intimes est un élément important qui doit être présent dans les relations amicales (Yang *et al.*, 2017). Afin de faciliter l'établissement des relations, certains adolescents peuvent avoir tendance à se présenter de manière idéale ou sélective sur les réseaux sociaux (Kennedy et Lynch, 2016; Manago *et al.*, 2008; Moreau, Roustit, Chauchard et Chabrol, 2012; Yang et Bradford-Brown, 2016; Yang *et al.*, 2017). Pour ce faire, nombreux seraient ceux qui modifient ou améliorent les images, en ajoutant un filtre à certaines photos dans le but d'embellir la beauté physique (Bell, 2019). Les résultats de l'étude menée par Bell (2019) ont fait ressortir que pour la majorité des adolescents ayant participé à l'étude, il était crucial d'avoir une apparence positive sur les photos d'eux-mêmes qui se retrouveraient partagées sur les RS (Yang et Bradford-Brown, 2016).

À l'extrême, la création d'identités fausses ou déconnectées de la réalité viendrait complexifier le processus de développement identitaire des jeunes en les éloignant de qui ils sont et elle pourrait ainsi les conduire vers une détresse identitaire (Cyr *et al.*, 2015). Ces types de présentations pourraient aussi fragiliser le bien-être des adolescents et les rendre susceptibles de vivre de l'anxiété sociale (Cyr *et al.*, 2015; Michikyan et Suarez-Orozco, 2016). Une pratique excessive de partage d'images idéalisées sur les réseaux sociaux pourrait amener certains adolescents à avoir une faible estime de soi. Par exemple, certains adolescents qui se présentent «

parfaitement » sur les RS pourraient percevoir négativement leur image corporelle réelle, car elle ne correspondrait pas à celle qui est projetée en ligne (Bell, 2019). Certains en viendraient même à croire que si leur présentation idéalisée n'est pas appréciée, leur identité authentique ne le sera pas non plus (Yang *et al.*, 2017). Le grand nombre de présentations idéalisées sur les réseaux sociaux pourrait également inciter certains jeunes à se comparer inférieurement à ces présentations et à vivre des émotions négatives ou à ruminer (Yang, Holden, Carter et Webb, 2018).

En ligne, d'autres adolescents préfèreraient, toutefois, se présenter authentiquement, c'est-à-dire, de manière réaliste pour afficher leur véritable identité (Bell, 2019; Manago *et* al., 2008). Certains jeunes mettraient l'accent sur certains éléments qui les concernent, tels que leur situation amoureuse et leur occupation alors que d'autres afficheraient une caractéristique comme faisant partie d'eux-mêmes, par exemple leur homosexualité. En dévoilant des caractéristiques inhérentes à leur identité, les jeunes peuvent souhaiter l'assumer ou l'explorer et parfois attendre d'obtenir un certain nombre de rétroactions avant d'ajouter définitivement une caractéristique à leur identité de manière formelle (Subrahmanyam et Smahel, 2011). Enfin, selon certains auteurs, les comportements de présentation de soi en ligne sont liés positivement au développement de l'identité, de l'intimité ainsi qu'au bien-être (Michikyan et Suarez-Orozco, 2016; Pempek *et al.*, 2009). Les nombreuses possibilités de modification du profil offertes sur les réseaux sociaux permettraient aux jeunes d'expérimenter plusieurs identités comparativement au contexte hors-ligne où cette exploration serait plus limitée (Manago *et* al., 2008). Le niveau d'estime de soi des individus peut être aussi influencé positivement en ligne par le biais de l'utilisation des présentations de soi. En effet, en facilitant la présentation sélective de soi, elles permettraient aux individus de prendre conscience des caractéristiques positives qu'ils possèdent (Yang *et al.*, 2017). Également, comme certaines relations sociales sont présentes autant dans le contexte virtuel que dans celui réel, la présentation en ligne des jeunes devrait préférablement être congruente avec celle qui est reflétée dans le contexte hors-ligne (Fullwood *et al.*, 2016; Yang et Bradford-Brown, 2016). À cet effet, selon Yang et Bradford-Brown (2016), les jeunes ayant une présentation authentique sur les RS qui concorde avec ce qu'ils sont dans le contexte hors-ligne seraient plus susceptibles de recevoir une rétroaction positive de leurs pairs. En outre, les

présentations de soi ne doivent pas être le seul moyen utilisé par les adolescents pour se construire une identité. L'exploration identitaire devrait aussi être réalisée dans le contexte hors-ligne afin de permettre aux jeunes de se construire et de se présenter dans différents contextes (Yang *et al.*, 2017). En effet, certains adolescents peuvent vivre un malaise en ne se présentant pas de manière idéalisée en ligne en constatant que leurs pairs le font. L'inconfort qu'ils vivent pourrait freiner certains jeunes dans leur élan d'exploration identitaire et leur désir de se présenter de manière authentique. En ce sens, certains comportements de présentations de soi en ligne peuvent venir influencer négativement le processus de développement identitaire de certains jeunes (Yang, Holden, Carter et Webb, 2018).

En résumé, les auteurs identifient que la présentation en ligne peut contribuer positivement au développement identitaire et à l'exploration dans la mesure que les présentations de soi faites sur les réseaux sociaux soient authentiques et que la réalité en ligne ne soit pas la seule source d'exploration identitaire. En revanche, la création de présentations idéalisées ou fausses sur les RS peut nuire à l'estime de soi et au développement identitaire sain des jeunes.

Les relations sociales en ligne et la validation de l'identité

Les relations sociales avec les pairs à l'adolescence sont importantes dans la validation de l'identité des adolescents (Balleys, 2018; Savina *et al.*, 2017). Les relations sociales qu'entretiennent les jeunes en contexte hors ligne comportent des différences avec les relations sociales maintenues virtuellement. En effet, la communication en présentiel implique une certaine proximité avec l'autre donnant l'accès au regard, au ton de voix et aux réactions non verbales alors que les échanges par écrit effectués sur les réseaux sociaux ne permettent pas de capter ces subtilités. Ainsi, les messages impulsifs et émotionnels peuvent être plus facilement communiqués en ligne qu'en mode hors-ligne. Par exemple, certains adolescents se sentiraient plus à l'aise d'exprimer leur colère en ligne plutôt qu'en personne. Cela peut avoir un impact négatif sur la qualité des relations sociales des adolescents et par la suite amener des conséquences sur leur processus de construction identitaire considérant l'importance du rôle que jouent les relations sociales dans ce développement (Cyr *et al.*, 2015). Cependant, les confidences entre adolescents pourraient être facilitées sur les RS par le fait que la voix, le ton, les expressions

du visage et les réponses spontanées sont absents. À leur tour, les confidences renforceraient positivement la qualité du niveau d'intimité des relations amicales des jeunes (Michikyan et Suarez-Orozco, 2016; Shapiro et Margolin, 2014). Il s'agit donc d'une alternative intéressante pour les jeunes anxieux, timides, moins populaires et solitaires, puisque les RS leur permettent d'éviter de vivre de la solitude en les connectant avec des individus partageant des intérêts similaires ou qui sont éloignés physiquement. À cet effet, les individus vivant de l'anxiété sociale ou ayant des difficultés sociales et émotionnelles connaîtraient une augmentation de la qualité de leurs relations sociales par leur utilisation des RS (Allen *et al.*, 2014; Balleys, 2018; Cyr *et al.*, 2015; Davis, Charmaraman et Weinstein, 2019; Odgers et Jensen, 2020; Savina *et al.*, 2017; Shapiro et Margolin, 2014). Les RS ont un bénéfice important sur la socialisation et la communication des adolescents (Bell, 2019; O'Keeffe *et al.*, 2011). En ligne, plusieurs relations sociales existantes dans le contexte hors-ligne sont maintenues et facilitées et de nouvelles relations sociales peuvent se créer (Odgers et Jensen, 2020; O'Keeffe *et al.*, 2011; Shapiro et Margolin, 2014). Ceux qui ont un bon réseau social en contexte hors-ligne connaîtraient le même succès social en contexte virtuel. Les relations sociales virtuelles seraient donc complémentaires à celles réalisées dans le mode hors-ligne (Borst, 2019; Odgers et Jensen, 2020). Toutefois, selon les conclusions de l'étude réalisée par Kennedy et Lynch (2016), certains jeunes ressentiraient une pression à être connectés en tout temps sur les réseaux sociaux, puisqu'ils ne voudraient pas manquer certaines opportunités sociales et même risquer de perdre leur popularité auprès de leurs pairs. Sur les RS, les jeunes seraient actifs à des degrés différents et seraient plus susceptibles de dévoiler des informations personnelles à un large public qu'en contexte hors-ligne dans lequel les confidences sont souvent réservées à des personnes spécifiques (Shapiro et Margolin, 2014). De plus, sur les réseaux sociaux, les relations sociales qu'entretiennent les adolescents se retrouveraient souvent exposées. Une partie de l'intimité des adolescents serait donc accessible au public (Balleys, 2017; Shapiro et Margolin, 2014).

Les réseaux sociaux peuvent avoir un effet positif sur le maintien ou le développement du sentiment d'appartenance des jeunes et sur la qualité de leurs relations sociales (Allen *et al.*, 2014; Savina *et al.*, 2017; Shapiro et Margolin, 2014). Les résultats de l'étude d'Allen *et al.* (2014) ont montré que les adolescents qui ont échangé avec leurs pairs sur les réseaux sociaux

percevaient positivement leur amitié. En étant actifs sur les réseaux sociaux et en réagissant aux publications de leurs amis, les jeunes augmenteraient, aussi, la qualité de la communication de leurs relations amicales existantes dans le contexte hors-ligne (Wang *et al.*, 2019). Les interactions sociales qu'ont les adolescents en ligne pourraient contribuer à leur développement identitaire, soit en validant ou en invalidant leur identité (Bell, 2019). Lorsque les jeunes partagent leur vécu en ligne, ils chercheraient à se faire valider positivement par leurs amis dans leur processus d'exploration identitaire (Balleys, 2017, 2018; Fullwood *et al.*, 2016; Moreau *et al.*, 2012). À cet effet, certains consacreraient une grande partie de leur temps dans le but d'obtenir des réactions positives de la part de leurs proches sur ce qu'ils publient (Moreau *et al.*, 2012). Par exemple, quelques adolescents feraient des publications à des moments stratégiques, tels que lorsque plusieurs utilisateurs sont en ligne, alors que d'autres demanderaient directement à leur entourage de commenter ou d'aimer leurs publications. Plus précisément, les adolescents se serviraient du jugement de leurs pairs pour évaluer si leur présentation identitaire plaît au public (Bell, 2019; Pempek *et al.*, 2009). Comme plusieurs relations sociales sont maintenues par le biais des réseaux sociaux, l'adolescent obtient une validation de son identité par les rétroactions de ses pairs sur ses publications, donc sur sa présentation de soi (Wang *et al.*, 2019). Les réactions des pairs se traduisent souvent sous forme de commentaires et de « j'aime » (Balleys, 2017). Au contraire, les interactions négatives ou l'absence d'interaction/rétroaction pourraient inciter les jeunes à modifier certaines caractéristiques qu'ils possèdent dans le but d'être validés favorablement (Bell, 2019; Pempek *et al.*, 2009). Les rétroactions positives et négatives associées aux présentations exerceraient une influence sur l'estime de soi des adolescents ainsi que sur le niveau de leur bien-être (Masi, Herba et Garel, 2019; Shapiro et Margolin, 2014). D'ailleurs, les commentaires positifs et le nombre de « j'aime » reçus sur les publications ainsi que le nombre d'amis seraient liés positivement au niveau d'estime de soi des jeunes (Kennedy et Lynch, 2016). Les adolescents ayant une faible estime de soi auraient tendance à publier du contenu négatif lorsqu'ils s'activent sur les RS. Ils seraient, par la suite, plus à risque d'obtenir une rétroaction négative sur leurs publications ce qui les maintiendrait dans un niveau faible d'estime de soi (Shapiro et Margolin, 2014).

Enfin, les auteurs s'entendent pour dire que les relations sociales ont un rôle important à jouer dans la validation de l'identité des jeunes. Les communications virtuelles peuvent améliorer la qualité des relations amicales, faciliter les échanges sociaux et favoriser le processus d'exploration et de construction identitaire des jeunes lorsque les interactions/rétroactions réalisées sur les réseaux sociaux sont adéquates et positives. Cependant, les interactions négatives en ligne sont susceptibles de venir influencer négativement le développement identitaire des jeunes ainsi que leur niveau de bien-être et d'estime de soi.

L'effet de la comparaison sociale en ligne

La comparaison sociale est souvent utilisée dans le processus de construction identitaire des jeunes, car elle leur permet de se comprendre et de s'autoévaluer. Grâce aux comportements de comparaison sociale, les jeunes acquièrent une connaissance de soi et construisent leur identité (Manago *et al.*, 2008; Wang et al., 2019; Yang, Holden, Carter et Weeb, 2018). Certains adolescents n'ayant pas de repères concrets pour s'évaluer ont tendance à utiliser la comparaison sociale dans le but d'en apprendre davantage sur eux (Yang, Holden, Carter et Weeb, 2018). Plusieurs jeunes utilisent les RS dans le but de se comparer avec leurs pairs, puisque la grande quantité de contenus qui s'y retrouve facilite le processus de comparaison sociale (Yang, Holden et Carter, 2018; Yang, Holden, Carter et Weeb, 2018). Pour ce faire, ils consulteraient les profils de leurs « amis », c'est-à-dire, les personnes qui ont directement accès à leurs pages personnelles, et compareraient leur identité affichée à celles de leurs pairs en portant un jugement subjectif sur ce qu'ils font (Manago *et al.*, 2008; Shapiro et Margolin, 2014). Le phénomène de la comparaison sociale se retrouverait d'ailleurs augmenté sur les RS, car plus d'individus avec lesquels il est possible de se comparer seraient accessibles comparativement au contexte hors-ligne. De plus, davantage d'informations très personnelles sur les individus seraient disponibles par le biais de leurs profils (Manago *et al.*, 2008; Shapiro et Margolin, 2014). Les publications des pairs concernant un événement marquant, le niveau d'éducation ou les relations amoureuses serviraient de points de comparaison pour les jeunes dans leur auto-évaluation (Yang, Holden et Carter, 2018). De plus, certaines comparaisons sociales en ligne des jeunes sont réalisées à la baisse alors que d'autres le sont à la hausse, c'est-à-dire que les jeunes s'évaluent comme étant supérieurs ou inférieurs aux autres. Par exemple, un adolescent pourrait constater, en parcourant

le profil Facebook de son ami qu'il a été admis au Cégep alors que lui a été refusé. Cela le conduirait possiblement à juger ses réalisations de manière inférieure à celle de son ami. Certains jeunes préfèreraient, toutefois, rester passifs sur les réseaux sociaux plutôt qu'être actifs. Ces derniers publieraient peu sur leur page personnelle et observeraient et analyseraient les activités, les comportements et les attitudes des autres utilisateurs (Kennedy et Lynch, 2016; Pempek *et al.*, 2009).

Bien que l'utilisation des comparaisons sociales en ligne puisse aider les jeunes à comprendre qui ils sont, elle peut nuire à leur processus de construction identitaire. Comme plusieurs individus font des présentations idéalisées sur les réseaux sociaux, le processus de comparaison sociale peut se retrouver biaisé, car l'individu n'a pas accès aux vraies informations concernant la vie des personnes avec lesquelles il se compare. Les jeunes seraient donc encouragés à comparer leur identité réelle à des identités d'individus se présentant de manière parfaite et irréaliste (Manago *et al.*, 2008; Yang, Holden et Carter, 2018). Étant donné que les RS incitent plusieurs adolescents à faire l'utilisation de filtres ou de profils personnalisés dans le but de bien paraître, les comportements de comparaisons sociales à la hausse sont en augmentation. Les jeunes s'évaluant comme étant inférieurs aux autres se retrouveraient plus nombreux que ceux qui se considèreraient supérieurs à leurs pairs. Ces jeunes seraient donc à risque de se percevoir négativement et d'ainsi avoir un faible niveau d'estime de soi. De plus, ils seraient susceptibles d'éviter l'exploration identitaire ce qui ne leur permettrait pas de poursuivre positivement leur processus de construction identitaire (Yang, Holden et Carter, 2018; Yang, Holden, Carter et Webb, 2018).

En somme, les comportements de comparaisons sociales (à la hausse ou à la baisse) peuvent donc exercer une influence sur le niveau de l'estime de soi des jeunes et ainsi contribuer ou nuire au développement de leur identité.

L'influence des réseaux sociaux sur les habitudes de vie et le bien-être des jeunes

La majorité des jeunes utilisent les réseaux sociaux pour se divertir et contrer l'ennui (Moreau *et al.*, 2012; O'Keeffe *et al.*, 2011). Lorsque les adolescents vivent un moment plus difficile, les RS pourraient les aider à surmonter certaines épreuves ainsi qu'à se sentir moins

seuls, puisqu'ils favoriseraient le soutien social (Odgers et Jensen, 2020; Savina *et* al., 2017). Toutefois, les réseaux sociaux peuvent être nuisibles au bien-être et au développement identitaire des jeunes. Concrètement, une surutilisation des RS peut être problématique et amener certains jeunes à vivre certaines difficultés, telles qu'un faible niveau d'estime de soi, une détresse identitaire, des problèmes d'adaptation et des symptômes dépressifs et d'anxiété (Cyr *et al.*, 2015; Delfour, Moreau, Laconi, Goutaudier et Chabrol, 2015; Kennedy et Lynch, 2016; Odgers et Jensen, 2020; Suarez-Orozco, 2016). Certains troubles du sommeil et une dépendance aux réseaux sociaux peuvent aussi émerger chez les jeunes qui utilisent les RS avec excès (Shapiro et Margolin, 2014; Wang *et al*., 2019). Les RS seraient susceptibles d'influencer certains jeunes à adopter un mode de vie plus sédentaire et prendre beaucoup d'importance dans leur quotidien, de sorte qu'ils auraient peu de temps à consacrer à la réalisation d'une autre activité (Kennedy et Lynch, 2016). Par exemple, l'utilisation de cette technologie pourrait réduire le nombre de contacts réels de certains jeunes et les conduire à de l'isolement (Shapiro et Margolin, 2014; Odgers et Jensen, 2020; Wang *et al.*, 2019). Toutefois, la majorité des jeunes ne présenteraient pas une utilisation problématique des RS (Delfour *et al.*, 2015). À cet effet, les participants de l'étude menée par Kennedy et Lynch (2016) ont révélé qu'ils préféraient les relations hors-ligne à celles virtuelles, mais que les RS ont une place privilégiée dans leur quotidien.

En ligne, les jeunes sont exposés à certains risques qui peuvent influencer négativement leur niveau de bien-être. En effet, les adolescents victimes d'intimidation dans le contexte hors-ligne sont susceptibles de connaître une continuité des problèmes d'intimidation en vivant de la cyberintimidation sur les RS (Borst, 2019; Davis *et al.*, 2019; Kennedy et Lynch, 2016; Odgers et Jensen, 2020). Les comportements violents seraient rarement punis sur les RS, mais régulièrement valorisés (Savina *et al.*, 2017). Cependant, une étude réalisée par O'Keeffe *et al.* (2011) a révélé qu'il y aurait davantage de situations de harcèlement qui se produisent dans le contexte hors-ligne que dans celui virtuel et qu'une minorité de jeunes seulement en seraient victimes. Les RS comportent aussi des problèmes de confidentialité et peuvent contenir de fausses informations, c'est-à-dire qu'ils peuvent diffuser des contenus qui ne sont pas validés scientifiquement (O'Keeffe *et al.*, 2011). Peu de jeunes auraient une bonne connaissance des paramètres de confidentialité qui sont disponibles en ligne (Jordan-Conde *et al.*, 2014).

D'ailleurs, les paramètres de confidentialité amèneraient un faux sentiment de contrôle chez plusieurs jeunes. Comme ils sont responsables de la manière dont ils se présentent sur les RS, certains jeunes seraient persuadés que lorsqu'ils choisissent de garder une information privée sur les réseaux sociaux, elle ne devient pas disponible au public (Davis *et al.*, 2019). Toutefois, les RS sont grandement critiqués puisqu'ils donnent facilement l'accès à certaines informations personnelles des utilisateurs à des étrangers (Cyr *et al.*, 2015). Comme les publications peuvent être vues par plusieurs personnes à la fois, et ce en peu de temps, des informations fausses ou du contenu compromettant (photos et vidéos) peuvent circuler à une vitesse phénoménale et se retrouvent donc susceptibles d'être utilisés à mauvais escient (O'Keeffe *et al.*, 2011; Shapiro et Margolin, 2014). Cela peut avoir des conséquences importantes sur la réputation des jeunes qui en sont victimes et influencer négativement plusieurs opportunités qui s'offrent à eux (Jordan-Conde *et al.*, 2014; O'Keeffe *et al.*, 2011). Or, même s'ils ont conscience de l'existence des risques associés aux RS, la majorité des jeunes considèreraient qu'ils retirent une grande satisfaction à les utiliser (Jordan-Conde *et al.*, 2014).

En résumé, les réseaux sociaux peuvent contribuer positivement au développement identitaire, au bien-être des jeunes et au maintien de bonnes habitudes de vie lorsqu'ils sont utilisés de manière saine. Toutefois, les RS sont susceptibles de nuire au processus de construction identitaire des jeunes lorsqu'ils sont utilisés avec excès ou qu'ils amènent les jeunes à faire face à des situations désagréables ou à vivre des difficultés d'adaptation.

Discussion

Le présent essai critique s'intéressait à l'influence des réseaux sociaux sur le processus de construction identitaire des jeunes. Plusieurs résultats d'études ont été présentés afin de déterminer si les RS facilitent ou sont nuisibles à la formation identitaire des jeunes. Les réseaux sociaux occupent une place importante dans notre société actuelle et sont utilisés fréquemment par les jeunes au quotidien. Il est estimé que la totalité des jeunes Canadiens âgés de 15 à 30 ans utilisait internet quotidiennement et avait un appareil électronique en 2021 (Statistique Canada, 2021). En 2019, 22 % des jeunes âgés de 6 à 12 ans et 65 % des jeunes de 13 à 17 ans avaient une page personnelle sur au moins un RS. De plus, 98 % des jeunes de 18 à 24 ans utilisaient les réseaux sociaux et la grande majorité de ces derniers (81%) était en ligne plus d'une fois par jour en 2018 (CEFRIO, 2018, 2019). Le phénomène des réseaux sociaux est donc une réalité incontournable dans le développement des jeunes et en particulier dans la construction identitaire propre à cet âge. Les écrits scientifiques ne se positionnent pas clairement quant au rôle positif ou négatif que les RS jouent dans ce développement. Toutefois, quatre principaux thèmes sont régulièrement abordés dans les écrits lorsque les liens entre l'utilisation des réseaux sociaux et la construction identitaire des jeunes sont présentés. Il s'agit de l'utilisation des présentations de soi, du rôle des relations sociales virtuelles dans la validation de l'identité, de l'utilisation des comparaisons sociales en ligne et de la description des effets de l'utilisation des RS sur le bien-être et les habitudes de vie des jeunes. Les résultats de la littérature, rapportés dans cet essai, concernant ces différents thèmes sont divergents (il y a des éléments positifs et négatifs).

Tel qu'énoncé par Erikson (1963), de l'âge de 12 à 18 ans, les jeunes sont dans le stade « identité/diffusion de rôle », se questionnent sur eux-mêmes et amorcent une partie importante de leur exploration identitaire. Ils adoptent donc différents rôles dans le but d'expérimenter et de connaître qui ils sont et ce qu'ils aiment afin d'orienter leurs projets de vie et de s'engager (Côté, 2002; Erikson, 1963; Marcia, 1966). De nos jours, les réseaux sociaux sont des outils d'expression et sont utilisés par les jeunes pour négocier leur identité (Balleys, 2017; Bell, 2019; Fullwood *et al.*, 2016; Kennedy et Lynch, 2016; Manago *et al.*, 2008). Ils contribuent positivement à la formation identitaire des jeunes lorsqu'ils sont utilisés sainement dans la pratique des activités quotidiennes et qu'ils favorisent le bien-être des jeunes (Cyr *et al.*, 2015;

Wang *et al.*, 2019; Yang, Holden, Carter et Webb, 2018). En ligne, plusieurs possibilités d'exploration d'identité sont offertes aux jeunes. Les présentations de soi qui reflètent la réalité ou qui s'en approchent en ligne contribuent positivement au processus d'exploration et de construction de l'identité des jeunes lorsque ce processus est aussi réalisé dans le contexte hors-ligne (Yang et Bradford-Brown, 2016; Yang *et al.*, 2017). Les comportements de comparaison sociale, déjà présents dans le contexte hors-ligne se retrouvent facilités en ligne en raison du grand nombre d'utilisateurs qui sont sur les RS. L'utilisation saine de la comparaison sociale en ligne peut aider les jeunes à se connaître et à se comprendre (Kennedy et Lynch, 2016; Manago *et al.*, 2008; Shapiro et Margolin, 2014; Yang, Holden et Carter, 2018; Yang, Holden, Carter et Webb, 2018). De plus, sur les réseaux sociaux, les rétroactions et les validations positives reçues par le biais des interactions avec les pairs, en particulier, favorisent un bon niveau d'estime de soi et de bien-être et permettent le développement identitaire des jeunes (Jordan-Conde *et al.*, 2014; Wang *et al.*, 2019). Les relations sociales, occupant aussi une place importance à l'adolescence dans le développement identitaire, permettent aux jeunes de développer un sens de soi cohérent (Erikson, 1968). Les interactions sociales réalisées sur les réseaux sociaux ne remplacent pas celles qui sont réalisées en face à face, elles sont plutôt complémentaires, puisque les réseaux sociaux sont surtout utilisés par les jeunes pour poursuivre les relations sociales déjà établies dans le contexte hors-ligne (Borst, 2019; Moreau *et al.*, 2012; O'Keeffe *et al.*, 2011; Odgers et Jensen, 2020). Les RS permettent aussi la création de nouveaux liens sociaux et facilitent positivement la socialisation et le sentiment d'appartenance de jeunes vivant certaines difficultés d'extériorisation (Allen *et al.*, 2014; Balleys, 2018; Bell, 2019; Cyr *et al.*, 2015; Davis *et al.*, 2019; O'Keeffe *et al.*, 2011; Odgers et Jensen, 2020; Savina *et al.*, 2017; Shapiro et Margolin, 2014). Au début de l'âge adulte, puisque les jeunes se situent dans le stade d'intimité/isolement, tel qu'énoncé par Erikson (1963), leur identité est de plus en plus définie, mais n'est pas achevée, puisque le développement identitaire se poursuit tout au long de l'âge adulte (Marcia, 1966). D'ailleurs, selon Arnett (2000), le point culminant du développement identitaire serait prolongé dans la transition à la vie adulte et ne serait pas limité qu'à la période de l'adolescence, comme le précisait Erikson (1963), puisque la période entre l'adolescence et de la transition à la vie adulte est aujourd'hui allongée en raison des conditions de la société contemporaine. Arnett (2000)

définit cet allongement en ajoutant une période entre l'adolescence et la transition à la vie adulte, soit la période de la vie adulte émergente. Il n'en demeure pas moins qu'entre l'âge de 18 à 30 ans, les jeunes développent des relations sociales plus significatives au sein desquelles ils partagent un niveau d'intimité avec des personnes qu'ils ont choisies et se dévoilent davantage (Erikson, 1963, 1968). Les réseaux sociaux favorisent le partage d'intimité et les relations sociales des jeunes et si ces dernières sont positives, elles contribuent positivement, à leur tour, au processus de développement identitaire des jeunes en favorisant leur bien-être, leur estime de soi et leur adaptation (Wang *et al.*, 2019).

En contrepartie, les réseaux sociaux peuvent nuire au développement identitaire des jeunes lorsqu'ils sont utilisés de manière excessive ou qu'ils font en sorte de diminuer le nombre de contacts en face à face et/ou de nuire aux activités de la vie quotidienne (Allen *et al.*, 2014; Cyr *et al.*, 2015). En effet, l'utilisation excessive des RS peut placer les jeunes à risque de vivre des difficultés d'adaptation, telles qu'une faible estime de soi, de l'isolement et des symptômes d'anxiété et de dépression (Allen *et al.*, 2014; Cyr *et al.*, 2015; Delfour *et al.*, 2015; Kennedy et Lynch, 2016; Odgers et Jensen, 2020; Suarez-Orozco, 2016; Wang *et al.*, 2019). À cet effet, selon Erikson (1968), les jeunes qui tendent vers l'isolement et qui ne développent pas d'intimité avec les autres risquent d'entretenir des relations sociales superficielles. En ligne, les jeunes sont aussi exposés à certains risques qui peuvent influencer négativement leur bien-être, tels que des situations de cyberintimidation et des problèmes de confidentialité (Borst, 2019; Cyr *et al.*, 2015; Davis *et al.*, 2019; Kennedy et Lynch, 2016; O'Keeffe *et al.*, 2011; Odgers et Jensen, 2020). Également, dans le but d'obtenir une validation positive de leur identité, d'être valorisés, de bien paraître et d'être appréciés de leurs pairs, plusieurs jeunes sont amenés à se présenter de manière idéalisée sur les RS (Kennedy et Lynch, 2016; Manago *et al.*, 2008; Moreau *et al.*, 2012; Yang et Bradford-Brown, 2016; Yang *et al.*, 2017). Les fausses présentations de soi ainsi que les interactions négatives en ligne sont susceptibles de nuire au bien-être et au développement identitaire de certains jeunes (Bell, 2019; Cyr *et al.*, 2015; Michikyan et Suarez-Orozco, 2016). Le grand nombre de présentations idéalisées disponibles sur les réseaux sociaux pourrait également inciter les jeunes à se comparer inférieurement à ces présentations, à se percevoir

négativement et à éviter l'exploration identitaire (Manago *et al.*, 2008; Shapiro et Margolin, 2014; Yang, Holden, Carter et Webb, 2018).

Implication pour la pratique psychoéducative

Les psychoéducateurs œuvrant auprès des jeunes ne peuvent pas faire abstraction des réseaux sociaux dans le cadre de leur pratique. Ils doivent, tout d'abord, connaître les principaux aléas de leur fonctionnement pour être en mesure de bien accompagner les jeunes dans une utilisation saine des RS et d'ainsi favoriser positivement leur bien-être et leur adaptation (Odgers et Jensen, 2020; Savina *et al.*, 2017; Wang *et al.*, 2019). De plus, les psychoéducateurs peuvent développer divers programmes (prévention, d'éducation et d'intervention) afin de prévenir les effets négatifs que les jeunes risquent de rencontrer en ligne et de promouvoir une utilisation saine et responsable des RS. Dans ces programmes, les bienfaits et les risques des réseaux sociaux doivent être abordés clairement afin que les jeunes soient en mesure de réfléchir à leurs comportements en ligne ainsi qu'au type d'utilisation des RS qu'ils désirent faire. L'utilisation de programmes supplémentaires pour contrer les comportements d'intimidation et d'harcèlement en ligne est pertinente et complémentaire afin d'encourager les jeunes à faire preuve de civisme en ligne. Les psychoéducateurs doivent aussi rester à l'affut en repérant rapidement les jeunes qui font l'utilisation problématique des RS afin de pouvoir minimiser les effets négatifs sur leur bien-être en leur offrant rapidement les services appropriés (Savina *et al.*, 2017).

Conclusion

Pour conclure, les bienfaits des réseaux sociaux dans le processus de construction identitaire des jeunes dépendent, en grande partie, de l'utilisation qui en est faite (Cyr *et al.*, 2015). La grande majorité des jeunes font une utilisation saine des RS (Delfour *et al.*, 2015). Pour ceux-ci, les réseaux sociaux contribuent positivement à leur processus d'exploration et de construction identitaire (Cyr *et al.*, 2015; Wang *et al.*, 2019; Yang, Holden, Carter et Webb, 2018). Cependant, une minorité de jeunes vivent des difficultés en lien avec leur utilisation des RS et sont susceptibles d'être affectés négativement dans leur processus de construction identitaire (Allen *et al.*, 2014; Cyr *et al.*, 2015; Delfour *et al.*, 2015; Kennedy et Lynch, 2016; Odgers et Jensen, 2020; Suarez-Orozco, 2016; Wang *et al.*, 2019). En outre, comme l'utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes s'accroît de plus en plus, il est primordial de poursuivre l'étude des effets de ces outils ainsi que leurs avantages afin d'en tirer profit et de contribuer positivement au développement identitaire des jeunes par le biais de la pratique psychoéducative (Odgers et Jensen, 2020; Savina *et al.*, 2017; Wang *et al.*, 2019).

Références

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. et Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, *31*(1), 18-31. https://doi.org/10.1017/edp.2014.2

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469−480. https://doi.org/10.1037//003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2019). Conceptual foundations of emerging adulthood. *Emerging adulthood and higher education: A new student development paradigm*, 11-24.

Balleys, C. (2017). L'adolescent et les médias sociaux. Dans Duverger, P (dir.), *Troubles psychiques et comportementaux de l'adolescent* (p. 67-75). Lavoisier. https://doi.org/10.3917/lav.duver.2017.01.

Balleys, C. (2018). Comment les adolescents construisent leur identité avec YouTube et les médias sociaux. *Nectart*, *6*(1), 124-133. https://doi.org/10.3917/nect.006.0124

Bell, B. T. (2019). You take fifty photos, delete forty nine and use one: A qualitative study of adolescent image-sharing practices on social media. *International Journal of Child-Computer Interaction*, *20*, 64-71. https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2019.03.002

Berzonsky, M. D. et Kuk, L. S. (2005). Identity style, psychosocial maturity, and academic performance. *Personality and Individual Differences*, *39* (1), 235-247. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.010

Borst, G. (2019). Écrans et développement de l'enfant et de l'adolescent. *Futuribles*, *433*(6), 41-49. https://doi.org/10.3917/futur.433.0041

Côté, J. E. (2002). The role of identity capital in the transition to adulthood: The individualization thesis examined. *Journal of Youth Studies, 5*(2), 117-134. https://doi.org/10.1080/13676260220134403

Cyr, B. A., Berman, S. L. et Smith, M. L. (2015). The role of communication technology in adolescent relationships and identity development. *Child & Youth Care Forum*, *44*(1), 79-92. https://doi.org/10.1007/s10566-014-9271-0

Davis, K., Charmaraman, L. et Weinstein, E. (2019). Introduction to special issue: Adolescent and emerging adult development in an age of social media. *Journal of Adolescent Research*, *35 (1)*, 3-15. https://doi.org/107.171/077/4037453558548149198886392

Delfour, M., Moreau, A., Laconi, S., Goutaudier, N. et Chabrol, H. (2015). Utilisation problématique de Facebook à l'adolescence et au jeune âge adulte. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, *63*(4), 244-249. https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2014.09.005

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2e éd.). W. W. Norton and Company.

Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis.* W. W. Norton and Company.

Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton and Company.

Fullwood, C., James, B. M. et Chen-Wilson, C. H. (2016). Self-concept clarity and online self-presentation in adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(12), 716-720. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0623

Jordan-Conde, Z., Mennecke, B. et Townsend, A. (2014). Late adolescent identity definition and intimate disclosure on Facebook. *Computers in Human Behavior*, *33*, 356-366. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.015

Kennedy, J. et Lynch, H. (2016). A shift from offline to online: Adolescence, the internet and social participation. *Journal of Occupational Science*, *23*(2), 156-167. https://doi.org/10.1080/14427591.2015.1117523

Kroger, J. et Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. Dans Schwartz, S. J, Luyckx, K et Vignoles, V. L. (dir.), *Handbook identity theory and research*, (p. 31-53). Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2

Le Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations. (2018). *L'usage des médias sociaux au Québec.* https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2020/09/netendances-2018-usage-medias-sociaux.pdf

Le Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations. (2019). *La famille numérique. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/SCF/netendances_2019_fascicule_famille_numerique.pdf?1592330158&fbclid=IwAR3omY7nRavNBgy7UMHT6zzKObT7XghXE8onhWghEt5bUfgCiRr7agY7RHE*

Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M. et Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *29*(6), 446-458. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.001

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology, 3 (5), 551-558. https://doi.org/10.1037/h0023281

Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. Dans Adelson, J (dir.), *Handbook of adolescent psychology* (p. 159-187). John Wiley and Sons.

Marcia, J. E. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An International Journal of theory and Research*. *2*, 7-28. https://doi.org/10.1207/S1532706XID0201_02

Masi, L., Herba, C. et Garel, P. (2019). Projet pilote : Exploration de l'utilisation d'Internet et des médias sociaux chez un groupe d'adolescents ayant participé à Espace Transition. *Annales Médico-Psychologiques*, *177*(4), 319-326. https://doi.org/10.1016/j.amp.2018.04.009

Michikyan, M. et Suarez-Orozco, C. (2016). Adolescent media and social media use: Implications for development. *Journal of Adolescent Research*, *31*(4), 411-414.

Moreau, A., Roustit, O., Chauchard, E. et Chabrol, H. (2012). L'usage de Facebook et les enjeux de l'adolescence: Une étude qualitative. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, *60*(6), 429-434. https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2012.05.530

O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K. et Council on Communications and Media. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, *127*(4), 800-804. https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054

Odgers, C. L. et Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(3)*,* 336-348. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Organisation mondiale de la Santé (OMS). (2021). *Développement des adolescents*. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topic/adolescence/dev/fr/

Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A. et Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *30*(3), 227-238. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010

Savina, E., Mills, J. L., Atwood, K. et Cha, J. (2017). Digital media and youth: A primer for school psychologists. *Contemporary School Psychology*, *21*(1), 80-91. https://doi.org/10.1007/s40688-017-0119-0

Shapiro, L. A. S. et Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *17*(1), 1-18. https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1

Statistique Canada. (2021). *Un portrait des jeunes Canadiens: Une mise à jour (mars 2019).* https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/11-631-x2019003-fra.htm

Subrahmanyam, K. et Smahel, D. (2011). Constructing Identity Online: Identity Exploration and Self-Presentation. Dans Subrahmanyam, K. et Smahel, D (dir.), *Digital Youth: The Role of Media in Development* (p. 59-80). Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6278-2_4.

Wang, W., Qian, G., Wang, X., Lei, L., Hu, Q., Chen, J. et Jiang, S. (2019). Mobile social media use and self-identity among chinese adolescents: The mediating effect of friendship quality and the moderating role of gender. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00397-5

Yang, C. C. et Bradford-Brown, B. (2016). Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. *Journal of Youth and Adolescence*, *45*(2), 402-416. https://doi.org/10.1007/s10964-015-0385-y

Yang, C. C., Holden, S. M. et Carter, M. D. K. (2017). Emerging adults' social media self-presentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *52*, 212-221. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.08.006

Yang, C. C., Holden, S. M. et Carter, M. D. K. (2018). Social media social comparison of ability (but not opinion) predicts lower identity clarity: Identity processing style as a mediator. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(10), 2114-2128. https://doi.org/10.1007/s10964-017-0801-6

Yang, C. C., Holden, S. M., Carter, M. D. K. et Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence*, *69*, 92-102. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.007

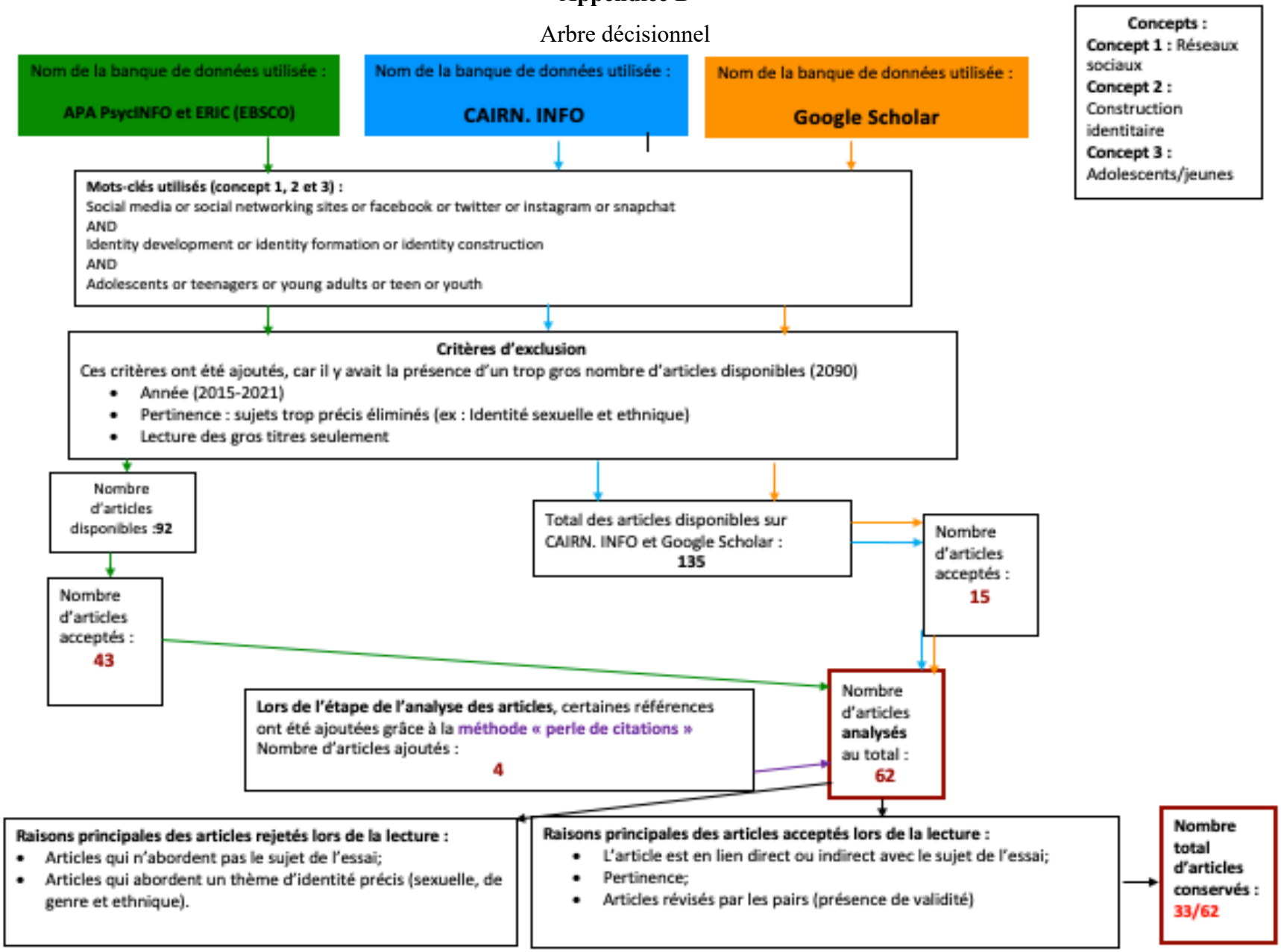
Appendice A

Tableau présentant les stades du développement psychosocial

Tableau A1

Les huit stades du développement psychosocial d'Erikson (Erikson, 1963)

Période de la vie	Pôle positif et négatif associés au stade	Question centrale	Force adaptative
De la naissance à un an	Confiance/méfiance	Mon environnement est-il prévisible et me soutient-il bien ?	Espoir
De l'âge d'un an à 3 ans	Autonomie/honte et doute	Puis-je faire les choses par moi-même ou dois-je toujours compter sur autrui ?	Volonté
De l'âge de 3 ans à 6 ans	Initiative/culpabilité	Suis-je bon ou mauvais ?	But
De l'âge de 6 ans à 12 ans	Travail/infériorité	Est-ce que je réussis ou est-ce que tout ce que je fais est sans valeur ?	Compétence
De l'âge de 12 ans à 18 ans	Identité/diffusion de rôle	Qui suis-je ? Qu'est-ce que je vais faire dans la vie ?	Fidélité
De l'âge de 18 ans à 30 ans	Intimité/isolement	Vais-je partager ma vie avec une autre personne ou devrais-je vivre seul?	Amour
De l'âge de 30 ans à 50 ans	Générativité/stagnation	Vais-je produire quelque chose de vraiment valable ?	Sollicitude
À l'âge de 50 ans et plus	Intégrité personnelle/désespoir	Ai-je eu une vie bien remplie ou suis-je passé à côté ?	Sagesse

Appendice B

Arbre décisionnel