

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**LES IMPACTS POSITIFS DE L'UTILISATION DES RESEAUX SOCIAUX SUR LES
AMITIES A L'ADOLESCENCE**

**ESSAI PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA
MAITRISE EN PSYCHOÉDUCATION**

**PAR
ARIANE BERUBE**

MARS 2026

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

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, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
MAITRISE EN PSYCHOÉDUCATION (M. Sc.)

Direction de recherche :

Sylvie Hamel

Prénom et nom

Directrice de recherche

Comité d'évaluation :

Sylvie Hamel

Prénom et nom

Directrice de recherche

Claire Beaudry

Prénom et nom

Évaluateur

Résumé

L'adolescence est une période développementale marquée par l'importance accrue des relations amicales et par une utilisation grandissante des réseaux sociaux (RS). Bien que la littérature scientifique documente largement les effets négatifs de l'utilisation des RS à cette période, les impacts positifs de leur utilisation sur les amitiés demeurent moins explorés. Cette recension des écrits vise donc à mettre en lumière les impacts positifs de l'utilisation des RS sur les amitiés des adolescentes et des adolescents d'aujourd'hui. Dans la foulée, dix études ont été retenues.

L'analyse des résultats permet d'identifier six principaux thèmes : 1) la communication en ligne, 2) le soutien des pairs, 3) la proximité relationnelle, 4) le dévoilement de soi, 5) la rétroaction positive et la validation et 6) les compétences sociales. En substance, les résultats indiquent que l'utilisation des RS peut favoriser le maintien et la solidification des amitiés existantes, la création de nouveaux liens, l'accès au soutien social et l'expression de soi, particulièrement chez les jeunes plus timides ou présentant des difficultés sociales. Malgré les risques associés à leur utilisation, les RS peuvent constituer un contexte social favorable au développement et au maintien des amitiés à l'adolescence. Ces constats soulignent l'importance, pour les psychoéducatrices et psychoéducateurs, de considérer les RS dans la compréhension globale du développement social des jeunes d'aujourd'hui et d'en tenir compte dans leur pratique.

Table des matières

Résumé	iii
Remerciements	vi
Introduction	1
Cadre conceptuel	2
L'adolescence.....	2
L'amitié.....	2
Définition et critères	2
L'amitié à l'adolescence	2
Les réseaux sociaux	4
Les impacts de l'utilisation des RS sur le développement des jeunes	5
Question de recherche	6
Méthode.....	7
Stratégies de recherche.....	7
Sélection des articles.....	7
Extraction des résultats et identification des principaux thèmes	8
Résultats	9
Description des études retenues	9
Synthèse des résultats.....	11
La communication en ligne	11
Le soutien des pairs	12
La proximité relationnelle.....	13
Le dévoilement de soi	14
La rétroaction positive et la validation	16
Les compétences sociales	16
Discussion	19
Synthèse des principaux résultats	19
Questionnements sur les impacts positifs de l'utilisation des RS sur les amitiés	21
Retombées pour la psychoéducation.....	22

Limites de l'essai	23
Conclusion.....	24
Références	25
Appendice A.....	27
Appendice B.....	28

Remerciements

D'abord, j'aimerais remercier ma directrice d'essai, madame Sylvie Hamel. Sans ses précieux conseils, son accompagnement personnalisé, sa disponibilité et sa grande considération, je ne crois pas que j'y serais parvenue. Merci de m'avoir soutenue tout au long de mon parcours.

Je souhaite également remercier mes proches. Votre soutien et vos encouragements m'auront permis de garder le cap vers mon objectif ultime : devenir psychoéducatrice.

Enfin, je désire remercier ma précieuse amie, Marie-France. Les amis comme toi sont rares. Un immense merci de m'avoir soutenue dans mes projets et d'avoir toujours été là pour moi, peu importe les circonstances.

Introduction

L'adolescence est une période du développement marquée par d'importantes transformations biologiques, psychologiques et sociales, au cours de laquelle les relations amicales occupent une place centrale. Les amitiés contribuent au développement de l'identité, au sentiment d'appartenance, à la régulation émotionnelle et à l'acquisition de compétences sociales essentielles. La qualité des relations amicales à l'adolescence est ainsi étroitement liée à l'adaptation psychosociale et au bien-être des jeunes. Parallèlement, l'utilisation des réseaux sociaux s'est largement répandue chez les adolescentes et les adolescents et fait désormais partie intégrante de leur quotidien. Ces plateformes offrent de nouvelles modalités de communication et d'interaction entre pairs, transformant les façons de créer, de maintenir et de vivre les relations amicales. Toutefois, cette évolution peut soulever des préoccupations. La littérature scientifique s'est principalement intéressée aux impacts négatifs de l'utilisation des RS à l'adolescence, notamment en lien avec la santé mentale, le développement identitaire, l'estime de soi, la qualité du sommeil et la cyberintimidation. Cependant, les impacts positifs de l'utilisation des RS demeurent peu documentés, particulièrement en ce qui concerne les relations amicales, malgré le rôle central qu'occupent ces plateformes dans les interactions entre pairs. Dans ce contexte, il apparaît donc pertinent de s'intéresser aussi à ces impacts.

Ainsi, cet essai vise à documenter les impacts positifs de l'utilisation des réseaux sociaux sur les amitiés à l'adolescence à partir d'une recension des écrits scientifiques. Plus spécifiquement, il cherche à identifier les principaux effets positifs de l'utilisation des réseaux sociaux sur la qualité des relations amicales, notamment en ce qui concerne la communication entre pairs, le soutien social, la proximité relationnelle, le dévoilement de soi, la validation et le développement des compétences sociales.

Le cadre conceptuel, une recension, la méthode qui l'accompagne ainsi que les résultats et la discussion qui en découlent seront présentés dans les prochains chapitres.

Cadre conceptuel

L'adolescence

À ce jour, il n'y a aucune délimitation claire entre l'adolescence et l'âge adulte. Cependant, il est clair que la puberté et les nombreuses transformations physiques et psychologiques qu'elle implique marquent le début de l'adolescence. Généralement, cette période débute entre 11 et 12 ans. Les transformations pubertaires amènent chez l'adolescente et l'adolescent des remises en question par rapport à elle et lui-même et quant aux futurs rôles qui l'attendent. C'est la quête identitaire. Durant cette période, l'adolescente ou l'adolescent tente de se différencier des autres et de se distancer des normes établies, des pressions sociales et des valeurs véhiculées par ses différents milieux de vie (Cannard, 2019). C'est par le biais de ses relations amoureuses, familiales et amicales ainsi que par ses choix idéologiques, professionnels et sexuels que l'adolescente ou l'adolescent construira son identité (Tourrette et Guidetti, 2018).

L'amitié

Définition et critères

L'amitié correspond à une relation dyadique réciproque et affectueuse entre pairs (Angelini *et al.*, 2022). Pour qualifier une relation d'amitié, la relation doit répondre à six critères fondamentaux. Le premier est la révélation de soi ou l'intimité, qui correspond au partage d'informations personnelles et de ses sentiments à l'autre. Le deuxième est la validation, qui consiste à prendre soin de l'autre et à le faire sentir spécial, en lui offrant son soutien et en s'intéressant à lui. Le troisième est la camaraderie, qui réfère au désir de passer du temps avec l'autre et au temps réellement passé ensemble. Le quatrième est le soutien instrumental, qui correspond au sentiment d'être utile à l'autre ainsi qu'au rôle de protecteur. Le cinquième et le sixième sont les conflits et la résolution de conflits, qui réfèrent au fait de vivre des conflits et d'arriver à les résoudre ensemble (Parker et Asher, 1993).

L'amitié à l'adolescence

Au cours de l'adolescence, les liens d'attachement se modifient. L'adolescente ou l'adolescent prend une distance par rapport à sa famille. Elle ou il cherche à se détacher des

modèles parentaux et tente de développer son autonomie. Petit à petit, elle ou il se rapproche de ses pairs (Tourrette et Guidetti, 2018 ; Cannard, 2019 ; Angelini *et al.*, 2022). Plus particulièrement, entre 11 et 13 ans, l'amitié repose sur le temps passé ensemble. À ce stade, les jeunes échangent peu sur leurs sentiments, rendant ainsi leurs relations peu intimes et non réciproques. Entre 14 et 16 ans, l'amitié se base davantage sur une relation de confiance mutuelle. Les relations deviennent plus intimes : les jeunes partagent leurs sentiments, leurs secrets et leurs vulnérabilités. La peur de faire trahir sa confiance est présente (Cannard, 2019). Les filles auraient plus tendance à développer des relations amicales intimes que les garçons, car elles se révéleraient davantage à l'autre alors que les garçons préféreraient réaliser des activités avec les autres pour soutenir la camaraderie (Angelini *et al.*, 2022) et utiliseraient davantage l'humour en guise de soutien (Tourrette et Guidetti, 2018). Après 17 ans, l'amitié est moins passionnelle et plus distante. Les relations mettent de l'avant les différences individuelles et le niveau d'empathie augmente (Cannard, 2019).

Les relations amicales contribuent positivement au développement des jeunes. Tout d'abord, à l'adolescence, le jeune découvre une nouvelle base de sécurité affective : les amis. Il apprend qu'il peut non seulement se tourner vers ses parents lorsqu'il vit quelque chose de difficile, mais qu'il peut également se tourner vers ses amis. Ceux-ci lui apportent un sentiment de sécurité et de confiance. Ces derniers lui offrent également l'opportunité de vivre de nouvelles expériences et de prendre davantage de décisions par lui-même. Les amis permettent à l'adolescente ou l'adolescent d'expérimenter socialement. Dans ses interactions sociales avec les pairs, l'adolescente ou l'adolescent apprend ce qui est acceptable socialement et ce qui ne l'est pas. Cela lui permet de mieux définir ses valeurs, de modifier ses attitudes et de partager des opinions à la fois semblables et distinctes de ses pairs. De plus, les interactions avec les amis permettent à l'adolescente ou l'adolescent de se rapprocher des individus qui lui ressemblent, avec qui elle ou il partage les mêmes valeurs et avec qui elle ou il aime faire les mêmes activités. Ses relations amicales contribuent ainsi à la construction de son identité personnelle (Tourrette et Guidetti, 2018).

Pour certaines adolescentes et certains adolescents qui présentent des difficultés d'adaptation, développer des amitiés peut s'avérer être un défi. Certains peuvent être exclus et alors se tourner vers des pairs présentant des difficultés d'adaptation (Cannard, 2019).

Les réseaux sociaux

De nos jours, la technologie prend une grande place dans la vie des jeunes. Près de 92% des jeunes âgés entre 12 et 17 ans possèdent un téléphone intelligent (Elmqvist et McLaughlin, 2017). Le téléphone est désormais un indispensable pour les adolescentes et adolescents : il leur permet d'accéder rapidement et fréquemment à diverses plateformes, applications et réseaux sociaux pour maintenir leurs relations amicales et sentimentales (Phua *et al.*, 2017 ; Cannard, 2019). Les réseaux sociaux (RS) constituent des plateformes web sur lesquelles les utilisatrices ou utilisateurs peuvent créer un profil, rencontrer de nouvelles personnes et interagir avec leurs amis, en partageant, en aimant et en commentant leur contenu tels que des photos, des vidéos et des messages qui sont partagés dans leur fil d'actualité. Parmi les plus utilisés chez les jeunes, on y retrouve *Facebook*, *Instagram*, *Snapchat*, *Twitter*, *Pinterest*, *Google+*, *Tumblr* et *Tik Tok* (Elmqvist et McLaughlin, 2017 ; Qin *et al.*, 2023).

Les jeunes utilisent principalement les RS pour communiquer et rester en contact avec leurs amis et leur famille. Parfois, ils échangent avec des inconnus (Elmqvist et McLaughlin, 2017 ; Phua *et al.*, 2017 ; Cannard, 2019). Certains les utilisent pour se divertir et pour se distraire (Phua *et al.*, 2017) alors que d'autres les utilisent pour créer du contenu qu'ils partagent ensuite sur diverses plateformes (Elmqvist et McLaughlin, 2017). D'autres s'en servent pour transmettre de l'information, pour s'exprimer ou encore pour s'identifier à d'autres personnes. Enfin, certains les utilisent pour communiquer leurs problèmes (Phua *et al.*, 2017). La première motivation d'utiliser un réseau social serait de créer de nouveaux liens (Phua *et al.*, 2017 ; Cannard, 2019). Les fils d'actualité permettent aux utilisatrices ou utilisateurs d'être constamment informé·e·s de ce qui se passe dans la vie de leurs amis. Aussi, des groupes de discussion peuvent être créés dans le but d'échanger du contenu sur des intérêts communs (Antheunis *et al.*, 2016). Les jeunes utilisent les mêmes plateformes que leurs amis et discutent

entre eux du contenu qu'ils y voient. Les garçons s'en servent davantage pour jouer en ligne alors que les filles ce serait davantage pour échanger avec d'autres personnes. La messagerie instantanée remplace le téléphone d'autrefois. Elle permet aux jeunes de discuter fréquemment avec d'autres personnes (Cannard, 2019).

Les impacts de l'utilisation des RS sur le développement des jeunes

Plusieurs études se sont penchées sur les impacts de l'utilisation des RS sur le développement des jeunes. Tout d'abord, des impacts négatifs ont été observés en ce qui a trait au développement de l'identité. On constate que le contenu auquel l'adolescente ou l'adolescent a accès sur les RS exerce une influence sur le développement de son identité. En fait, l'adolescente ou l'adolescent aura tendance à se comparer aux autres et ainsi à se définir à partir du contenu qu'il observe sur les RS. De plus, les RS permettent à l'adolescente ou l'adolescent de parler de soi, que ce soit de façon authentique ou fictive, et de devenir quelqu'un d'autre. Par l'utilisation des RS, l'adolescente ou l'adolescent peut faire des allers-retours entre le soi réel et le soi idéal et ainsi développer son identité. Toutefois, cela peut amener certains jeunes à devenir dépendants du monde virtuel et à ce que leur identité se définisse seulement à partir de ce qui se passe en ligne (Cannard, 2019). Ensuite, l'utilisation des RS peut contribuer au développement de problèmes intériorisés chez les adolescentes et adolescents (Elmqvist et McLaughlin, 2017). Lorsque l'utilisation est problématique, elle peut contribuer à l'apparition de symptômes dépressifs et amoindrir le bien-être (Angelini *et al.*, 2022). On observe davantage de problématiques intériorisées et un moindre bien-être chez les filles qui utilisent fréquemment les RS puisqu'elles semblent se comparer et ruminer davantage par rapport au contenu qu'elles voient en ligne comparativement aux garçons (Luijten *et al.*, 2022). Cependant, de manière générale, on remarque que les adolescentes et adolescents, qui se trouvent dans une période de changements corporels, tentent tant bien que mal de se conformer aux stéréotypes véhiculés par les RS puisque le message qui leur est envoyé est que l'apparence prévaut. Cela peut donc entraîner des conséquences dommageables, dont plus particulièrement sur le plan de l'estime de soi (Tourrette et Guidetti, 2018). L'utilisation des RS peut également devenir problématique et ainsi contribuer à l'isolement social et au développement de symptômes dépressifs (Angelini *et al.*, 2022).

Certains peuvent être victimes de cyberintimidation et, plus spécifiquement, être la cible de mauvaises blagues, vivre du harcèlement et recevoir des menaces violentes. Cela peut contribuer à l'apparition d'idées suicidaires. Comparativement à l'intimidation traditionnelle, la cyberintimidation serait davantage liée à l'apparition d'idées suicidaires (Elmqvist et McLaughlin, 2017). Les filles reçoivent davantage de commentaires et de blagues à caractère sexuel, subissent davantage de harcèlement sexuel et sont davantage victimes de la propagation de rumeurs ou de la diffusion d'images à caractère sexuel que les garçons (Luijten *et al.*, 2022). Enfin, une utilisation problématique des RS peut contribuer à l'isolement social des jeunes (Angelini *et al.*, 2022). Des impacts sur la qualité du sommeil des jeunes sont également observés. On remarque que de nombreux jeunes présentent un déficit de sommeil chronique. Cela peut contribuer au développement de troubles de l'humeur et de fragilités attentionnelles et peut nuire à la fréquentation scolaire de certains jeunes (Clément et Demont, 2021).

Question de recherche

Il apparaît pertinent que l'on porte un plus grand intérêt aux amitiés à l'adolescence. Actuellement, la littérature scientifique fait ressortir les impacts négatifs de l'utilisation des RS durant l'adolescence. Néanmoins, peu d'études documentent les impacts positifs de leur utilisation, dont plus spécifiquement sur les amitiés à cette période. Cet essai tentera de mettre en lumière les impacts positifs de l'utilisation des RS sur les amitiés des jeunes d'aujourd'hui.

Méthode

Cette section présente la méthode ayant permis d'identifier les articles scientifiques pertinents pour cet essai. Les stratégies de recherche, la sélection des études, l'extraction des résultats ainsi que l'identification des principaux thèmes sont présentées.

Stratégies de recherche

Une recherche a été effectuée dans les bases de données PsychInfo, Social Abstracts et Scopus, en septembre 2022. Un algorithme de recherche a été élaboré et ces trois concepts ont été inclus dans celui-ci : réseaux sociaux, amitiés et adolescent. Les mots-clés en français et en anglais ont été explorés à l'aide du thésaurus de la base de données EBSCO (PsychInfo). Dans l'objectif de repérer une plus grande quantité d'études, les catégories de mots-clés en anglais ont été priorisées. Les catégories de mots-clés suivants ont été utilisées (voir Tableau 1). Les mots OR et AND ont été utilisés entre les disciplines et les termes.

Tableau 1

Catégories et mots-clés

Catégories	Réseaux sociaux	Amitiés	Adolescent	Limites
Mots-clés en anglais	"Online social network*" "Social media*"	"Friendship* quality*" "Friendship* closen*" "Interpersonal relationship*" "Peer relation*"	Adolescen* Teen* Youth "Young adult*"	Langues : anglais Dates : 2015-2022 Âge : 13-17 ans (adolescents)

Sélection des articles

La recension a été réalisée via le site de la bibliothèque de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Un algorithme de recherche a été créé pour les bases de données. Il a fait ressortir un total de 311 articles. De ce nombre, 192 résultats proviennent de PsychInfo, 11 de Sociological Abstracts ainsi que 108 de Scopus. À l'aide du logiciel EndNote, 46 doublons ont été retirés.

Afin d'être sélectionné, l'article devait cibler les impacts positifs des réseaux sociaux sur les amitiés à l'adolescence. Seules les études publiées entre 2015 et 2022 ont été conservées. La sélection des textes s'est déroulée en trois étapes. La première étape était de consulter les titres des articles. La seconde était de faire une lecture du résumé de ces articles. La lecture du titre et la consultation des résumés a permis de retenir 18 articles. Puis, la dernière étape était de lire l'article entier. Après la lecture complète de ces textes, 10 articles ont été identifiés comme étant pertinents et liés à la question de recherche.

Extraction des résultats et identification des principaux thèmes

Afin d'extraire les informations pertinentes et les principaux résultats concernant les impacts positifs de l'utilisation des réseaux sociaux sur les amitiés à l'adolescence, une lecture attentive des 10 études retenues a été réalisée. Ces informations ont été classées à l'aide des fiches de lecture ainsi que d'un réseau de concept. Cela a permis de faciliter le repérage d'informations et de thèmes récurrents ainsi que de relever les éléments qui divergeaient et convergeaient entre les différents auteurs. Ensuite, les caractéristiques des études retenues (auteurs, date, pays, devis, objectifs et résultats) ont été résumées dans le Tableau A1 (voir Appendice A). Les principaux résultats portant sur les impacts positifs de l'utilisation des réseaux sociaux sur les amitiés à l'adolescence sont présentés dans ce tableau. Cependant, d'autres résultats découlant de l'extraction de données sont présentés de manière plus globale en tenant compte d'autres dimensions ayant également été analysées dans ces études. En somme, cette approche a permis d'identifier les six thèmes suivants : la communication en ligne, le soutien des pairs, la proximité relationnelle, le dévoilement de soi, la rétroaction positive et la validation ainsi que les compétences sociales.

Résultats

Cette section décrit sommairement les études retenues. Une synthèse des résultats obtenus dans les dix articles est également présentée.

Description des études retenues

Au terme de la démarche de recherche documentaire, dix articles se sont qualifiés selon les critères d'inclusion et d'exclusion. Ces articles proviennent des États-Unis ($n = 3$), des Pays-Bas ($n = 2$), de l'Italie ($n = 1$), de l'Espagne ($n = 1$), de la Belgique ($n = 1$), de l'Afrique du Sud ($n = 1$) et de l'Angleterre ($n = 1$). Tous les articles sont en anglais.

Les résultats de trois articles découlent d'une revue systématique. Dans la première étude, Reich (2017) passe en revue 172 articles et rapports portant sur les comportements et les interactions sociales des jeunes Américains en ligne. Le principal objectif de l'étude est d'identifier des indicateurs de la compétence sociale en ligne et d'évaluer les similitudes et les différences de ceux en face à face. Elle vise également à mettre en lumière les lacunes de la recherche à ce sujet et à proposer des pistes de recherche pour le futur. Dans la seconde étude, Nesi *et al.* (2018) examinent la littérature portant sur les impacts de l'utilisation des RS sur les expériences des adolescentes et des adolescents avec leurs pairs. L'objectif principal est de proposer une nouvelle perspective théorique qui s'appuie sur les recherches antérieures sur l'utilisation des RS et les relations dyadiques. Dans la troisième étude, Senekal *et al.* (2022) analysent des études portant sur les effets des RS sur le développement psychosocial des adolescents. Le principal objectif de cette étude est d'identifier les sphères du développement psychosocial qui sont touchées par l'utilisation des RS et de résumer les impacts sur ces sphères, en les regroupant par thématiques.

Deux études ont utilisé un devis qualitatif. Dans la première étude, Vaterlaus *et al.* (2016) analysent la perception des jeunes adultes quant aux impacts de leur utilisation de *Snapchat* sur leurs relations interpersonnelles, par le biais de groupes de discussion. Le corpus est composé de 34 jeunes adultes âgés de 18 à 23 ans, pour une moyenne de 20,4 ans. La majorité des

participants (79%) sont des femmes. Dans la seconde étude, Winstone *et al.* (2021) examinent la relation entre l'utilisation des RS et le sentiment d'appartenance à la famille et aux pairs à l'adolescence, par le biais d'entrevues individuelles. Le corpus est composé de 24 élèves âgés de 13 à 14 ans, provenant de deux écoles anglophones, situées au sud-ouest de l'Angleterre et ayant des contextes socioéconomiques et ethniques distincts. La majorité des participantes et participants (79%) sont des filles.

Cinq études ont utilisé un devis quantitatif. Les échantillons comprennent entre 387 et 3068 jeunes. La majorité des participantes et participants sont des filles et sont âgés entre 11 et 20 ans, pour un âge moyen de 14 ans. Dans la première étude, Anthéunis *et al.* (2016) se concentrent sur le rôle des RS dans la vie sociale des jeunes. Des questionnaires ainsi que l'utilisation d'une échelle standardisée permettent de mesurer l'intensité d'utilisation des RS, le niveau de connectivité aux RS ainsi que le nombre d'amis sur les RS. Dans la seconde étude, Gomez-Baya *et al.* (2019) se penchent sur les styles de communication en ligne et en face à face, la qualité des relations avec les pairs et la victimisation scolaire à l'adolescence. Des questionnaires ainsi que des échelles de type Likert permettent d'évaluer la fréquence d'utilisation par les jeunes des différents moyens de communication en ligne et en face à face leur permettant de dialoguer avec leurs amis. Dans la troisième étude, Rousseau *et al.* (2019) se concentrent sur les comportements de maintien relationnel sur *Facebook* et le niveau de proximité entre pairs chez les jeunes. Des échelles permettent de mesurer le temps passé quotidiennement sur ce RS, la probabilité que les individus s'engagent dans des comportements de maintien relationnel sur ce RS, le niveau de proximité des participantes et participants avec leurs amis et la fréquence à laquelle les participantes et participants reçoivent des réactions positives sur *Facebook*. Dans la quatrième étude, Pouwels *et al.* (2021) se penchent sur les effets de l'utilisation des RS sur la formation et le maintien des liens amicaux à l'adolescence. Une échelle ainsi que de courts questionnaires remplis six fois par jour par les participantes et participants via l'application mobile *Ethica* permettent de mesurer le niveau de proximité amicale à la suite de l'utilisation ou de la non-utilisation des RS. Finalement, dans la cinquième étude, Angelini *et al.* (2022) souhaitent tester si le modèle théorique proposé par Nesi *et al.* (2018) joue un rôle dans la qualité de l'amitié des

adolescentes et adolescents. Plusieurs échelles et instruments de mesure permettent de mesurer la perception des jeunes par rapport aux caractéristiques des RS, les six dimensions de la qualité de l'amitié, la perception des participantes et participants quant au soutien social offert en ligne et hors ligne ainsi que le niveau d'expression des émotions via les RS.

Synthèse des résultats

La prochaine section présente les résultats quant aux impacts positifs de l'utilisation des RS chez les adolescentes et adolescents. Plus précisément, ces résultats sont regroupés dans les six thèmes suivants : 1) la communication en ligne, 2) le soutien des pairs, 3) la proximité relationnelle, 4) le dévoilement de soi, 5) la rétroaction positive et la validation, 6) les compétences sociales.

La communication en ligne

Les RS offrent aux jeunes l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes, d'agrandir et de diversifier leur cercle social (Nesi *et al.*, 2018 ; Winstone *et al.*, 2021 ; Senekal *et al.*, 2022). Par exemple, le fait d'avoir accès aux « amis communs » d'autres personnes via les RS peut encourager la personne à initier le contact en ligne avec ces « amis communs » (Winstone *et al.*, 2021). Les RS permettent également aux adolescentes et adolescents qui se sentent déconnecté·e·s de leurs pairs hors ligne de rechercher des pairs en ligne et de se lier d'amitié avec ceux qui leur ressemblent davantage (Reich, 2017).

De plus, l'utilisation des RS permet le partage des expériences communes en face à face. Par exemple, les jeunes peuvent regarder ensemble du contenu sur les RS et en créer conjointement. Cela favorise la création de nouveaux souvenirs ainsi que le développement d'un sentiment d'accomplissement chez les jeunes. Cela contribue par la suite à augmenter la connectivité entre pairs (Winstone *et al.*, 2021).

Les RS offrent l'opportunité aux jeunes d'entrer rapidement et fréquemment en contact avec d'autres personnes (Nesi *et al.*, 2018). Selon Winstone *et al.* (2021), les jeunes les utilisent

principalement pour interagir avec leurs amis proches, lorsque la socialisation en personne est impossible et que la communication en ligne s'avère être le seul moyen de communication accessible pour pouvoir échanger avec ceux-ci. Ils peuvent également être utiles lorsqu'ils sont géographiquement éloignés de leurs amis (Nesi *et al.*, 2018), fréquentent des écoles différentes et désirent interagir avec ceux-ci (Winstone *et al.*, 2021). Les jeunes peuvent aussi les utiliser dans le cas où ils se font de nouveaux amis lors d'activités extrascolaires et souhaitent rester en contact avec ces derniers. Sans les RS, les jeunes craignent de perdre ces nouvelles amitiés (Winstone *et al.*, 2021).

Des chercheurs ont émis l'hypothèse de stimulation, laquelle met de l'avant que les jeunes utilisent non seulement les RS pour interagir fréquemment avec leurs amis, mais également dans le but maintenir le lien avec ceux-ci (Winstone *et al.*, 2021). De plus, selon cette même hypothèse, les jeunes utilisent de plus en plus les RS pour améliorer la qualité de leurs amitiés, voire les solidifier (Winstone *et al.*, 2021). Selon l'étude de Reich (2017), une différence est toutefois observée selon les genres. Les filles rapportent les utiliser davantage pour maintenir leurs amitiés alors que les garçons, quant à eux, rapportent les utiliser surtout pour initier de nouveaux contacts.

Le soutien des pairs

Le fait de pouvoir consulter et partager du contenu via les RS, quel que soit l'emplacement physique (*Availability*), ainsi que le fait de pouvoir communiquer avec plusieurs personnes simultanément (*Publicness*) permettent aux jeunes de recevoir plus rapidement et fréquemment du soutien de la part de leurs amis proches ainsi que d'autres personnes qu'ils ont rencontrées en ligne (Nesi *et al.*, 2018). Selon l'étude de Senekal *et al.* (2022), les adolescentes présentant des symptômes intériorisés, tels que des symptômes dépressifs, anxieux et un sentiment de solitude, rapportent utiliser davantage les RS pour obtenir et recevoir du soutien de la part de leurs pairs, comparativement aux garçons. D'ailleurs, les chercheurs expliquent que les filles, qui au point de départ sont plus enclines que les garçons à se confier et à demander de l'aide à leurs amis, pourraient aussi être plus enclines à le faire en ligne. Ils expliquent également

que la majorité des jeunes préféreraient avoir recours à un soutien professionnel en ligne plutôt qu'en face à face, car ce serait moins gênant de se confier de cette façon.

L'étude d'Angelini *et al.* (2022) révèle qu'un lien existe entre les caractéristiques propres aux RS et le soutien dans les amitiés. Cela aurait une incidence sur le niveau de satisfaction par rapport au soutien apporté par les amis en ligne. Plus particulièrement, plus les jeunes considèrent que les RS sont un moyen de communiquer rapidement et fréquemment avec leurs amis, plus ils rapportent être satisfaits du soutien apporté. De plus, cette étude révèle que le fait de pouvoir interagir par le biais du visuel (photos, vidéos, *mèmes*, etc.) et par des images visuellement attrayantes, choquantes ou humoristiques et d'améliorer son apparence par l'application de filtres (*Visualness*) aurait un impact sur le niveau de soutien reçu en ligne. Aussi, l'expression de ses émotions par le biais du visuel en ligne aurait une incidence sur le soutien amical. Enfin, toujours selon cette étude, le fait que la communication via les RS exclut souvent les indices du langage non verbal (ton de la voix, toucher, gestes et expressions faciales), et que les façons d'exprimer l'information en ligne demeurent limitées (*Cue absence*) favorisent le soutien offert par les pairs (Angelini *et al.*, 2022). Selon Antheunis *et al.* (2016), lorsque les jeunes utilisent fréquemment les RS, possèdent un plus grand réseau et se sentent plus connectés avec eux, leur capital social de liaison augmente. Précisément, cela signifie qu'ils ont davantage de choix vers qui se tourner pour obtenir des conseils et discuter de leurs problèmes.

La proximité relationnelle

L'utilisation des RS peut contribuer à l'augmentation du niveau de proximité amicale chez les adolescentes et adolescents (Nesi *et al.*, 2018). L'étude de Pouwels *et al.* (2021) révèle que les jeunes qui interagissent fréquemment avec leurs amis proches sur *Instagram* et *WhatsApp* rapportent un niveau de proximité amicale plus élevé. Ils rapportent également se sentir plus proches de leurs amis avec qui ils discutent sur ces applications. Pour les jeunes qui interagissent avec d'autres personnes en ligne, le niveau de proximité amicale augmente seulement lorsqu'ils utilisent l'application *WhatsApp* (Pouwels *et al.*, 2021). L'étude de Vaterlaus *et al.* (2016) révèle que les jeunes utilisent surtout *Snapchat* pour rester en communication et pour garder une

proximité avec leurs amis proches plutôt que pour initier de nouveaux contacts. Cette application, étant considérée plus « personnelle » par les jeunes, permettait de renforcer leurs amitiés déjà existantes et ainsi d'augmenter leur niveau de proximité amicale et d'intimité (Vaterlaus *et al.*, 2016). Aussi, le fait de pouvoir se confier à leurs amis en ligne peut contribuer à augmenter le niveau de proximité amicale (Nesi *et al.*, 2018).

Dans un autre ordre d'idées, selon Rousseau *et al.* (2019), le niveau de proximité avec l'autre pourrait stimuler à son tour les comportements de maintien des amitiés en ligne, tels que la rétroaction positive. Enfin, un niveau de proximité amicale en ligne peut favoriser la création d'amitiés hors ligne deux ans plus tard, plus particulièrement chez les adolescentes et adolescents qui se présentent de manière authentique sur les RS (Reich, 2017).

Le dévoilement de soi

Les RS sont considérés par les jeunes comme un espace où ils peuvent exprimer leurs opinions et partager leurs projets créatifs avec des personnes qui présentent des idéologies similaires et qui se trouvent en dehors de leur réseau social habituel ou avec qui ils n'auraient probablement pas pu échanger en face à face en raison de contraintes géographiques et de différences d'âge (Winstone *et al.*, 2021).

L'utilisation des RS favorise aussi la révélation de soi lorsque la relation amicale est déjà empreinte de confiance (Winstone *et al.*, 2021). De plus, les RS semblent constituer un espace sécuritaire pour se dévoiler aux autres. Le fait de pouvoir demeurer dans l'anonymat en ligne peut inciter les adolescentes et adolescents, qui sont moins à l'aise de se dévoiler, à le faire en ligne. Cela semble ainsi les rendre plus confortables à se confier, ce qui peut les amener à aller chercher davantage de l'aide (Senekal *et al.*, 2022). Aussi, l'impression d'une certaine confidentialité via l'utilisation des RS, la possibilité de répondre dans de plus longs délais, au moment où on le souhaite et de la manière dont on le souhaite, ainsi que le manque d'indices quant aux réactions des autres pourrait faciliter les échanges, notamment lors de situations pouvant générer de vives émotions (Nesi *et al.*, 2018).

Les jeunes qui sont plus timides et réservés, qui présentent de mauvaises compétences sociales et qui sont méfiants envers les autres rapportent avoir une préférence à partager des informations intimes et à se confier via les RS plutôt qu'en face à face, notamment en raison de l'impression que la messagerie directe constitue un moyen de communication plus confidentiel. Ils rapportent également que le contexte en ligne leur permet de se dévoiler plus adéquatement que s'ils le faisaient en face à face (Winstone *et al.*, 2021). Dans le même ordre d'idées, les jeunes socialement anxieux rapportent que les interactions en ligne favorisent un meilleur contrôle quant à l'information communiquée, au moment et à la façon dont cela est fait. Cela pourrait les encourager à aborder et à approfondir une diversité de sujets en ligne (Nesi *et al.*, 2018). Enfin, des différences dans la révélation de soi sont observables selon le genre (Senekal *et al.*, 2022). En effet, selon l'étude de Reich (2017), les garçons bénéficieraient davantage de la communication en ligne avec leurs amis existants. Comme ils y seraient plus à l'aise de se confier, ils seraient portés à davantage se dévoiler en ligne plutôt qu'en face à face. Les filles, quant à elles, les utiliseraient majoritairement pour entretenir leurs amitiés (Reich, 2017).

Pour certains jeunes, initier le contact avec de nouvelles personnes en ligne est perçu comme étant moins intimidant qu'en face en face, ce qui représente une opportunité de développer de nouveaux liens (Winstone *et al.*, 2021). De plus, comme les RS semblent plus accessibles pour les adolescentes et adolescents qui se décrivent comme étant plus solitaires et géographiquement isolés, cela leur permettrait également de développer de nouvelles amitiés exclusivement en ligne (Nesi *et al.*, 2018 ; Winstone *et al.*, 2021). L'utilisation des RS leur permet de briser l'isolement et de diminuer le sentiment d'ennui (Winstone *et al.*, 2021). Par exemple, le fait de participer à une discussion de groupe et d'échanger des informations personnelles à un nombre restreint de personnes permet la création d'un lien de confiance avec les membres du groupe et cela est habituellement perçu comme étant un critère d'une amitié étroite (Winstone *et al.*, 2021).

La rétroaction positive et la validation

Par le biais des RS, les jeunes peuvent donner de la rétroaction positive à leurs amis. De nos jours, plusieurs jeunes croient que l'échange systématique de « J'aime » et de commentaires positifs avec leurs pairs constitue un critère de l'amitié. Aussi, ils perçoivent la rétroaction positive comme une forme de soutien vis-à-vis de leurs amis ainsi que comme une marque de respect mutuel. Cela pourrait ainsi permettre d'augmenter le niveau de proximité dans la relation amicale. Plus spécifiquement chez les jeunes qui sont populaires, elle pourrait permettre d'augmenter le sentiment d'appartenance avec leurs amis (Winstone *et al.*, 2021). L'étude de Rousseau *et al.* (2019) révèle que plus les jeunes adoptent des comportements de maintien d'amitié sur *Facebook*, plus ils reçoivent de la rétroaction positive en ligne, plus la relation amicale est qualifiée comme étant meilleure.

Selon l'étude d'Angelini *et al.* (2022), le caractère asynchrone des RS (*Asynchronicity*), les mesures sociales numériques, tels que le nombre de publications partagées, de commentaires publiés et de « J'aime » (*Quantifiability*), ainsi que le fait de pouvoir partager des images et de pouvoir appliquer des filtres (*Visualness*) en ligne sont positivement liés à la validation en amitié. Le fait de pouvoir communiquer avec plusieurs personnes simultanément (*Publicness*) et de pouvoir consulter et partager du contenu via les RS, quel que soit l'emplacement physique (*Availability*), sont positivement liés à la validation, mais seulement chez les adolescentes.

Les compétences sociales

L'utilisation des RS offre aux jeunes la possibilité de développer des comportements d'amitié compensatoires. Il s'agit de comportements d'amitié que les jeunes sont plus susceptibles d'adopter en ligne qu'en face à face en raison d'un sentiment de confort plus accru en ligne ou d'opportunités que ce contexte peut leur offrir. Par exemple, un jeune marginalisé peut avoir de nouvelles occasions d'échanger avec des pairs qui lui ressemblent davantage en ligne (Nesi *et al.*, 2018). Des plus, le fait que l'environnement virtuel soit perçu comme étant plus sécuritaire par les jeunes semble leur permettre de pratiquer leurs compétences sociales et de les développer au fil du temps. Une étude révèle que les jeunes qui échangent souvent via les RS

semblent plus enclins à se faire de nouveaux amis hors ligne, dans les six mois suivants, comparativement à ceux qui le font peu. Les expériences en ligne leur permettraient de pratiquer leurs compétences sociales et celles-ci pourraient être transposées dans leurs interactions en face à face (Nesi *et al.*, 2018). Selon l'étude de Gomez-Baya *et al.* (2019), les jeunes qui présentent des difficultés à se faire des amis et qui utilisent les RS pour communiquer ont plus de facilité à se faire des amis au fil du temps que ceux qui n'en utilisent pas. Le caractère asynchrone (*Asynchronicity*) des RS offre l'opportunité aux adolescentes et adolescents, lors d'un conflit avec un ami, de prendre un temps pour se calmer. Ainsi, cela peut favoriser des échanges plus positifs et efficaces, car ils sont moins empreints d'émotivité (Nesi *et al.*, 2018).

Selon la théorie *Rich-get-richer, Poor-get-poorer*, la personne doit d'abord posséder les compétences sociales nécessaires pour interagir en face à face pour pouvoir ensuite interagir en ligne. Les personnes qui possèdent de bonnes compétences sociales arriveront à interagir avec les autres dans les deux environnements. L'utilisation des RS permettrait d'améliorer des relations déjà existantes hors ligne. Celles qui posséderaient de moins bonnes compétences sociales, qui vivraient de l'anxiété sociale et présenteraient une faible confiance en soi seraient plus susceptibles de transmettre aux autres de fausses informations personnelles en ligne, ce qui contribuerait à diminuer leur confiance en soi et le sentiment d'acceptation des autres et à réduire les chances de se faire de nouveaux amis. L'étude de Reich (2017) révèle que les jeunes présentant les compétences sociales nécessaires pour interagir en face à face en présentent également en ligne. Cependant, il se pourrait que ce ne soit pas les mêmes compétences sociales nécessaires dans les deux environnements. Le fait d'être socialement compétent en ligne pourrait inciter les jeunes à interagir avec leurs pairs en face à face (Reich, 2017).

Selon la théorie de la compensation sociale, les compétences sociales nécessaires pour interagir en face à face pourraient être distinctes de celles nécessaires pour interagir en ligne. En fait, les personnes qui présentent de moins bonnes compétences sociales en face à face pourraient en présenter de meilleures en ligne. Certaines études appuient cette théorie, plus particulièrement pour les gens vivant de l'anxiété sociale, présentant une faible estime de soi et étant plus

introvertis. Ce serait plus fréquent chez les jeunes vivant de l'anxiété sociale. Certaines caractéristiques de l'environnement virtuel, tel que l'asynchronicité, seraient des facteurs soutenant cette théorie (Reich, 2017). L'étude de Winstone *et al.* (2021) va également en ce sens. Chez les participantes et participants qui se décrivent comme étant timides ou socialement maladroits et qui auraient d'abord eu des interactions en ligne, il serait plus facile pour eux d'interagir en face à face par la suite. L'utilisation des RS permettrait également d'augmenter le sentiment de connectivité et de le maintenir pour celles ou ceux qui possédaient moins d'opportunités hors ligne (Winstone *et al.*, 2021).

Discussion

Cet essai visait à connaître les impacts positifs de l'utilisation des réseaux sociaux sur les amitiés à l'adolescence. La recension a permis de mieux comprendre les impacts des RS sur la communication entre pairs, le soutien en ligne, la proximité relationnelle, le dévoilement de soi, la rétroaction positive, la validation ainsi que sur les compétences sociales.

Synthèse des principaux résultats

En définitive, il a été possible de répondre à la question initiale de recherche puisque les résultats abondaient en ce sens. D'abord, les résultats indiquent que les RS favorisent le maintien des amitiés chez les jeunes. En effet, les RS permettent aux adolescentes et adolescents d'interagir rapidement et fréquemment avec leurs amis (Winstone *et al.*, 2021) et d'offrir leur soutien en tout temps (Nesi *et al.*, 2018). Ils favorisent aussi le dévoilement de soi (Winstone *et al.*, 2021). De plus, les résultats indiquent que l'utilisation fréquente des RS contribue à augmenter le niveau de proximité relationnelle ainsi que le sentiment d'appartenance à un groupe (Winstone *et al.*, 2021). Le niveau de proximité relationnelle pourrait encourager les jeunes à adopter, par la suite, des comportements de maintien relationnel en ligne (Rousseau *et al.*, 2019). L'utilisation des RS permet également aux jeunes d'améliorer la qualité de leurs amitiés et de solidifier leurs liens d'amitié existants (Winstone *et al.*, 2021). Les résultats indiquent aussi que les RS favorisent la création de nouvelles amitiés à l'adolescence (Nesi *et al.*, 2018 ; Winstone *et al.*, 2021 ; Senekal *et al.*, 2022). Les RS permettent aux jeunes de se lier d'amitié avec des pairs qui leur ressemblent davantage en ligne (Reich, 2017), qui partagent les mêmes opinions et projets ou qui proviennent d'autres régions géographiques et qui ont un âge différent du leur (Winstone *et al.*, 2021). Ils leur permettent de se tourner vers d'autres personnes pour obtenir du soutien (Antheunis *et al.*, 2016), de briser l'isolement et de diminuer le sentiment d'ennui (Winstone *et al.*, 2021). Les jeunes plus solitaires et géographiquement isolés peuvent développer des amitiés exclusivement en ligne (Nesi *et al.*, 2018 ; Winstone *et al.*, 2021). Enfin, les résultats indiquent que les RS permettent aux jeunes de pratiquer leurs compétences sociales en ligne et que celles-ci pourraient être transposables dans leurs interactions en face à face par la suite (Nesi *et al.*, 2018). Les jeunes qui possèdent des compétences sociales en face à face en présentent

également en ligne. Les personnes qui en présentent de moins bonnes en face à face pourraient en présenter de meilleures en ligne (Reich, 2017). Les interactions via les RS pourraient faciliter les interactions en face à face, notamment chez les jeunes qui sont plus timides ou socialement maladroits (Winstone *et al.*, 2021). Les RS pourraient aider les jeunes qui présentent des difficultés à se faire des amis à s'en faire (Gomez-Baya *et al.*, 2019).

De manière générale, la section des résultats est plutôt surprenante. En fait, les impacts négatifs liés à l'utilisation des RS à l'adolescence sont plutôt bien documentés par la littérature à ce jour et deviennent de plus en plus connus par la population. Comme mentionné dans la première partie de cet essai, l'utilisation des RS peut entraîner des impacts dommageables sur le plan de l'estime de soi (Tourrette et Guidetti, 2018) ainsi que sur le développement identitaire des jeunes (Cannard, 2019). De plus, une utilisation abusive des RS peut nuire à la qualité du sommeil (Clément et Demont, 2021), contribuer à l'apparition de symptômes dépressifs (Angelini *et al.*, 2022), de troubles de l'humeur et de fragilités attentionnelles (Clément et Demont, 2021), augmenter l'isolement social (Angelini *et al.*, 2022) et l'absentéisme scolaire (Clément et Demont, 2021). Une surutilisation peut ainsi diminuer la qualité du bien-être des jeunes (Angelini *et al.*, 2022). Aussi, certaines adolescentes et adolescents peuvent devenir victimes de cyberintimidation et cela peut contribuer à l'apparition d'idées suicidaires (Elmqvist et McLaughlin, 2017).

Cependant, il est intéressant de constater que l'utilisation des RS peut, en revanche, avoir aussi des impacts positifs dans la vie des jeunes et plus particulièrement en ce qui a trait à leurs amitiés. Non seulement les RS leur permettent de maintenir leurs amitiés, mais ils permettent également de les solidifier et de les améliorer. Des différences selon les genres sont observées, comme c'est le cas dans le contexte hors ligne. Toutefois, on constate que les garçons bénéficient davantage de la communication en ligne avec leurs amis existants, comparativement aux filles. Selon Angelini *et al.* (2022), les filles se révéleraient davantage à l'autre dans le contexte hors ligne alors que les garçons préféreraient réaliser des activités avec l'autre pour soutenir la camaraderie. Ainsi, on pourrait s'attendre à ce que ce soit les filles qui bénéficient davantage de

la communication en ligne, comme elles ont tendance à se révéler davantage que les garçons en face à face. Certaines caractéristiques propres au contexte en ligne pourraient inciter davantage les garçons à se confier en ligne. Par exemple, un garçon pourrait se sentir plus à l'aise de se confier à des pairs en ligne plutôt qu'en personne en raison de la perception d'une certaine confidentialité en ligne. Aussi, on constate que les jeunes qui présentent de bonnes compétences sociales en face à face en présentent aussi en ligne. Il en va dans le même sens pour ceux qui en présentent de moins bonnes en face à face : ils en présentent de moins bonnes également en ligne. Cependant, contrairement à ce qu'on pourrait s'attendre, on apprend que certains jeunes qui ont apparemment de moins bonnes compétences sociales en face à face peuvent en présenter de meilleures en ligne. Cela peut s'expliquer par le fait que la socialisation en ligne pourrait exiger d'autres compétences sociales qu'en face à face. De plus, les RS permettent, dans un premier temps, aux jeunes d'expérimenter et de pratiquer leurs compétences sociales en ligne, puis dans un deuxième temps, de les transposer en face à face.

Questionnements sur les impacts positifs de l'utilisation des RS sur les amitiés

Bien que ce soit intéressant et positif que l'utilisation des RS par les jeunes n'a pas que des conséquences négatives sur leur vie, il demeure que certains résultats soulèvent néanmoins quelques questionnements. D'abord, on pourrait questionner notamment le fait que les jeunes considèrent les RS comme étant un espace sécuritaire pour se dévoiler aux autres et qu'ils peuvent s'y confier en demeurant dans l'anonymat (Senekal *et al.*, 2022). Cependant, cela pourrait-il engendrer des risques ? Même si les jeunes les utilisent surtout pour échanger avec leur famille et leurs amis, ils peuvent parfois échanger avec des inconnus (Elmqvist et McLaughlin, 2017 ; Phua *et al.*, 2017 ; Cannard, 2019). Dans cette foulée, des informations personnelles peuvent être divulguées et utilisées par la suite à mauvais escient. De plus, l'anonymat peut inciter certains jeunes à adopter des comportements inadéquats en ligne (Elmqvist et McLaughlin, 2017). Sans compter que, par les fils d'actualités, les utilisatrices ou utilisateurs peuvent être constamment informé·e·s de ce qui se passe dans la vie de leurs amis (Antheunis *et al.*, 2016), ce qui peut donner accès à plusieurs informations privées. Ensuite, bien que l'échange d'informations personnelles à un nombre restreint de personnes via les discussions

de groupe permette la création d'un lien de confiance entre les membres (Winstone *et al.*, 2021), ces échanges demeurent publics et accessibles à plusieurs personnes et peuvent laisser des traces.

De ce fait, il est important que la prévention demeure au cœur des préoccupations des intervenantes et intervenants qui accompagnent les jeunes, sans toutefois négliger le fait que les RS font partie intégrante de leur vie et qu'ils peuvent, dans certaines conditions spécifiques, entraîner plusieurs impacts positifs sur eux.

Retombées pour la psychoéducation

De nos jours, il est maintenant indispensable de tenir compte de l'utilisation des RS dans la compréhension globale du développement des jeunes. Il est aussi important de les percevoir comme un contexte social unique et d'examiner comment ils influencent les comportements et les expériences des jeunes d'aujourd'hui (Nesi *et al.*, 2018). Les psychoéducatrices et psychoéducateurs œuvrant auprès d'une clientèle adolescente doivent composer avec ce nouveau contexte et adapter leur pratique pour accompagner adéquatement les jeunes qui présentent des difficultés d'adaptation. Considérant que l'exercice du rôle-conseil fait partie intégrante des compétences des psychoéducatrices et psychoéducateurs (Caouette, 2015), il s'avère donc pertinent que ces derniers accompagnent et outillent les intervenantes et intervenants qui travaillent directement auprès des jeunes. D'abord, il serait important de les sensibiliser quant aux impacts positifs de l'utilisation des RS et de les amener à considérer les RS comme étant une façon d'entrer en contact avec les jeunes, une façon de les rejoindre, de créer un lien avec eux et de comprendre leur réalité. Cela pourrait leur permettre de mieux connaître et comprendre leurs motivations à les utiliser, la façon dont ils les utilisent, ce qu'ils abordent et regardent comme contenu. Également, il serait important d'offrir du soutien et de la formation à ces intervenantes et intervenants afin que celles-ci ou ceux-ci puissent sensibiliser et intervenir adéquatement auprès des jeunes, en ce qui a trait à une utilisation saine et sécuritaire des RS, quant aux moyens de communication adéquats et efficaces, aux stratégies de résolution de conflit ainsi qu'aux risques pouvant découler d'une utilisation problématique (cyberintimidation, comparaison sociale, isolement, etc.).

Limites de l'essai

Bien qu'il ait été possible de répondre à la question de recherche, cet essai présente néanmoins des limites. Tout d'abord, tous les articles retenus sont écrits en anglais et proviennent de plusieurs pays dans le monde. Par conséquent, les résultats de cet essai souffrent du fait que peu de recherches ont été réalisées sur ce sujet, au Québec particulièrement. Des recherches menées ici, dans notre contexte culturel, pourraient peut-être donner des indications plus claires sur les usages que les jeunes en font et sur les répercussions que les RS ont sur leur vie sociale. De plus, la majorité des participantes et participants aux études étaient des filles. C'est donc avec un nombre plus restreint d'informations concernant la réalité des garçons qu'il est néanmoins pertinent de continuer d'avancer pour tenter de les guider dans l'utilisation des RS.

Conclusion

En conclusion, cet essai permet de documenter et de mieux comprendre les impacts positifs de l'utilisation des RS sur les amitiés à l'adolescence. Les résultats mettent en évidence que l'utilisation des RS peut favoriser le maintien et solidifier les amitiés existantes, la création de nouveaux liens ainsi que l'accès au soutien social. Plus spécifiquement, les RS s'avèrent être facilitateurs sur le plan de la communication entre pairs, du dévoilement de soi, de la validation et de la proximité relationnelle. Ils offrent également l'opportunité aux adolescentes et adolescents de pratiquer et de développer leurs compétences sociales, notamment chez celles ou ceux qui se décrivent comme plus timides, socialement anxieux ou présentant des difficultés à interagir en face à face.

Cet essai souligne l'importance de considérer les RS comme un contexte social à part entière dans la compréhension du développement des jeunes. En psychoéducation, ces résultats invitent à adopter une posture nuancée, reconnaissant à la fois les risques et les bénéfices associés à l'utilisation des RS. Ils mettent également en évidence la pertinence de tenir compte de cette réalité dans la pratique, tant sur le plan de la prévention et qu'en intervention, en soutenant les jeunes dans le développement d'une utilisation réfléchie, sécuritaire et adaptée des RS. Des recherches futures menées dans le contexte québécois permettraient de poursuivre l'approfondissement des connaissances sur les impacts positifs de l'utilisation des RS sur les amitiés à l'adolescence. Celles-ci pourraient davantage mettre en lumière l'usage que les jeunes Québécois en font ainsi que les répercussions que les RS peuvent avoir sur leur vie sociale.

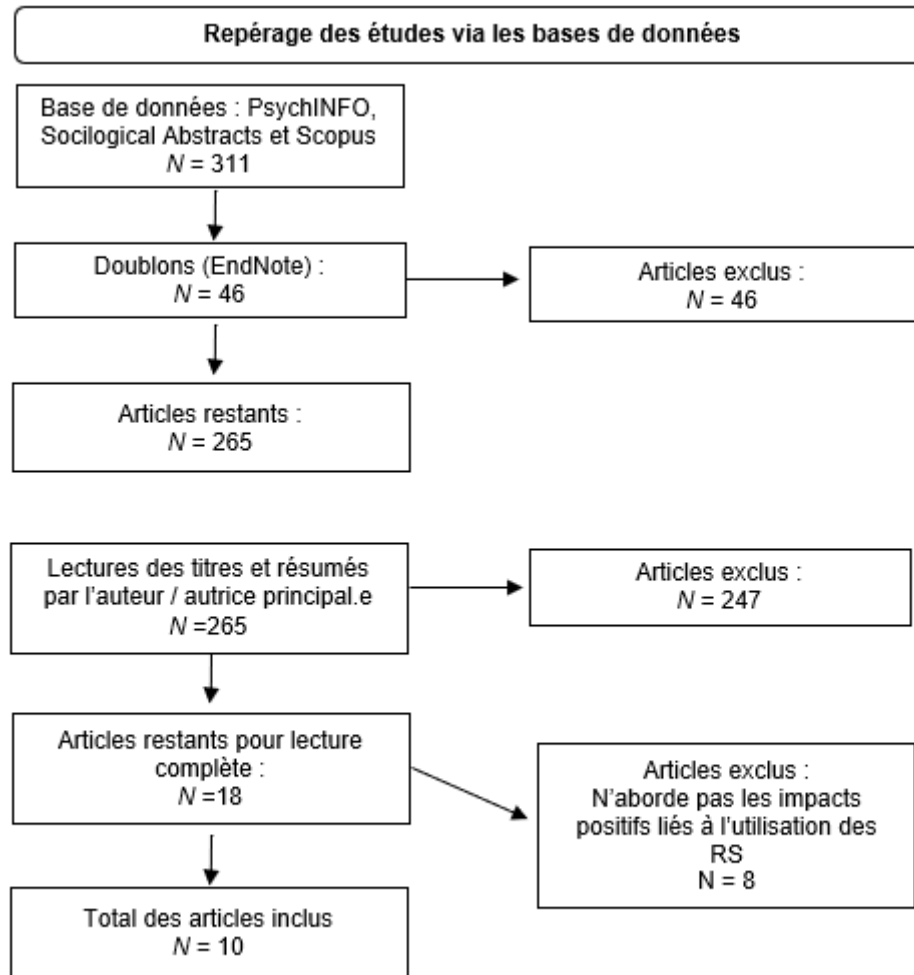
Références

- Angelini, F., Marino, C. et Gini, G. (2022). Friendship quality in adolescence: the role of social media features, online social support and e-motions. *Current Psychology*, 42, 26016-26032. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03564-3>
- Antheunis, M. L., Schouten, A. P. et Krahmer, E. (2016). The role of social networking sites in early adolescents' social lives. *The Journal of Early Adolescence*, 36(3), 348-371. <https://doi.org/10.1177/0272431614564060>
- Cannard, C. (2019). Le développement de l'adolescent : L'adolescent à la recherche de son identité. (3^e éd.). De Boeck Supérieur.
- Caouette, M. (2015). L'exercice du rôle-conseil par le psychoéducateur... de quoi parle-t-on?, *La pratique en mouvement*, 10, 9-10.
- Clément, C. et Demont, É. (2021). L'adolescence, une construction sociale. Dans C. Clément et É. Demont (dir.), *Les 23 grandes notions de la psychologie du développement* (3^e éd., p. 189-192). Dunod.
- Clément, C. et Demont, É. (2021). Le processus pubertaire. Dans C. Clément et É. Demont (dir.), *Les 23 grandes notions de la psychologie du développement* (3^e éd., p. 85-91). Dunod.
- Elmqvist, D. L. et McLaughlin, C. L. (2018). Social media use among adolescents coping with mental health. *Contemporary School Psychology*, 22(4), 503-511. <https://doi.org/10.1007/s40688-017-0167-5>
- Gomez-Baya, D., Rubio-Gonzalez, A. et de Matos, M. G. (2019). Online communication, peer relationships and school victimisation: A one-year longitudinal study during middle adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(2), 199-211. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1509793>
- Luijten, C. C., van de Bongardt, D. et Nieboer, A. P. (2022). The Roles of Social Media Use and Friendship Quality in Adolescents' Internalizing Problems and Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3161-3178. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00539-w>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S. et Prinstein, M. J. (2018). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267-294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Phua, J., Jin, S. V. et Kim, J. (2017). Uses and gratifications of social networking sites for bridging and bonding social capital: A comparison of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. *Computers in Human Behavior*, 72, 115-122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.041>

- Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I. et Keijsers, L. (2021). Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study. *Developmental Psychology*, 57(2), 309-323. <https://doi.org/10.1037/dev0001148>
- Qin, Y., Musetti, A. et Omar, B. (2023). Flow Experience Is a Key Factor in the Likelihood of Adolescents' Problematic TikTok Use: The Moderating Role of Active Parental Mediation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2089. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032089>
- Reich, S. M. (2017). Connecting offline social competence to online peer interactions. *Psychology of Popular Media Culture*, 6(4), 291-310. <https://doi.org/10.1037/ppm0000111>
- Rousseau, A., Frison, E. et Eggermont, S. (2019). The reciprocal relations between Facebook relationship maintenance behaviors and adolescents' closeness to friends. *Journal of Adolescence*, 76, 173-184. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.001>
- Senekal, J. S., Groenewald, G. R., Wolfaardt, L., Jansen, C. et Williams, K. (2022). Social media and adolescent psychosocial development: a systematic review. *South African Journal of Psychology*, 53(2), 157-171. <https://doi.org/10.1177/00812463221119302>
- Tourrette, C. et Guidetti, M. (2018). Chapitre 5. Les changements de l'adolescence. Dans *Introduction à la psychologie du développement* (p. 247-288). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.tourr.2018.01.0245>
- Vaterlaus, J. M., Barnett, K., Roche, C. et Young, J. A. (2016). "Snapchat is more personal": An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior*, 62, 594-601. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.029>
- Winstone, L., Mars, B., Haworth, C. M. A. et Kidger, J. (2021). Social media use and social connectedness among adolescents in the United Kingdom: a qualitative exploration of displacement and stimulation. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11802-9>

Appendice A

Diagramme de flux



Appendice B

Bilan des résultats liés aux impacts positifs de l'utilisation des RS sur les amitiés à l'adolescence

Tableau B1

Référence	Pays	Échantillon	Devis	Objectifs	Résultats
Angelini <i>et al.</i> (2022)	Italie	744 adolescents (64,5% de femmes) Âge moyen : 15,9 ans	Quantitatif	Examiner s'il y a des associations entre les caractéristiques propres aux RS et les six dimensions de la qualité de l'amitié (validation, intimité, soutien instrumental, camaraderie, conflit et résolution de conflit) chez les adolescents.	Il y a des associations significatives entre plusieurs caractéristiques des RS et les dimensions de la qualité de l'amitié. Le soutien social en ligne perçu et l'expression des émotions en ligne modéraient directement ou indirectement ces associations. Des différences significatives entre les sexes et les utilisateurs sont observées.
Antheunis <i>et al.</i> (2016)	Pays-Bas	3068 adolescents (53,7% de filles) Âge moyen : 13,4 ans	Quantitatif	1. Examiner la relation entre l'utilisation des RS et la qualité des relations amicales, le capital social de liaison et le capital social de transition. 2. Comparer la vie sociale des jeunes qui utilisent un RS avec ceux qui n'en utilisent pas et explorer les différences.	L'utilisation et l'adhésion aux RS a des impacts positifs sur la qualité des relations amicales, sur le capital social de liaison et le capital social de transition à l'adolescence.

Référence	Pays	Échantillon	Devis	Objectifs	Résultats
Gomez-Baya <i>et al.</i> (2019)	Espagne	882 adolescents (52,3 % de filles) Âge moyen : 14,5 ans	Quantitatif	Analyser l'association entre les styles de communication en ligne et en face-à-face, la qualité des relations avec les pairs ainsi que la victimisation.	Les RS sont souvent utilisés par les jeunes pour discuter avec leurs amis. La communication via la RS est positivement associée à la qualité des relations avec les pairs et négativement à la victimisation. Un envoi plus fréquent de messages textes est associé à une plus grande facilité à se faire des amis et à l'absence de harcèlement chez les jeunes qui présentent d'autres problèmes importants auparavant.
Nesi <i>et al.</i> (2018)	États-Unis		Revue systématique	1. Examiner les impacts de l'utilisation des RS sur les expériences des adolescents avec leurs pairs. 2. Proposer un nouveau cadre théorique s'appuyant sur les recherches antérieures sur l'utilisation des RS et les relations dyadiques. 3. Orienter les travaux futurs à ce sujet.	Les RS transforment les relations entre pairs chez les adolescents de cinq manières : en modifiant la fréquence ou l'immédiateté des expériences, en amplifiant les expériences et les exigences, en altérant la nature qualitative des interactions, en offrant de nouvelles opportunités de comportements compensatoires et en adoptant des comportements entièrement nouveaux.

Référence	Pays	Échantillon	Devis	Objectifs	Résultats
Pouwels <i>et al.</i> (2021)	Pays-Bas	387 étudiants (54% de filles) Âge moyen : 14,11 ans	Quantitatif	Valider si l'association positive entre l'utilisation des RS et la proximité amicale existe à court terme et fonctionne de manière similaire qu'en face-à-face.	Il y a des associations positives entre la proximité amicale et l'utilisation de WhatsApp et d'Instagram avec les amis proches. Il y a des associations négatives entre la proximité amicale et l'utilisation de ces RS, autant avec les amis proches que ceux moins proches.
Reich (2017)	États-Unis		Revue systématique	1. Identifier des indicateurs de la compétence sociale en ligne et évaluer les similitudes et les différences de ceux en face à face 2. Mettre en lumière les lacunes de la recherche à ce sujet et proposer des pistes de recherches pour le futur	L'utilisation des RS a des effets positifs sur le développement identitaire des adolescents ainsi que sur le maintien des relations entre pairs.
Rousseau <i>et al.</i> (2019)	Belgique	1 235 participants (52 % de garçons) Âge moyen : 14,76 ans	Quantitatif	Examiner la relation entre les comportements de maintien relationnel sur <i>Facebook</i> et la proximité des adolescents avec leurs amis.	Les comportements de maintien relationnel sur <i>Facebook</i> prédisent positivement le niveau de proximité dans les relations amicales à l'adolescence. La rétroaction positive reçue sur <i>Facebook</i> modère ces relations réciproques.

Référence	Pays	Échantillon	Devis	Objectifs	Résultats
Senekal <i>et al.</i> (2022)	Afrique du Sud	34 jeunes adultes (79,4% de femmes) Âge moyen : 20,4 ans	Revue systématique	Identifier les sphères du développement psychosocial qui sont touchées par l'utilisation des RS et résumer les impacts sur ces sphères en les regroupant par thématiques.	L'utilisation des RS semble contribuer positivement au développement de l'identité et au maintien des relations avec les pairs à l'adolescence.
Vaterlaus <i>et al.</i> (2016)	États-Unis		Qualitatif	Identifier la perception des jeunes adultes quant à la manière dont les comportements sur Snapchat peuvent influencer leurs relations interpersonnelles.	<i>Snapchat</i> peut favoriser une communication plus cohérente au sein des relations interpersonnelles des adolescents.
Winstone <i>et al.</i> (2021)	Angleterre	24 élèves (79,2% de filles) Âge moyen : 13,5 ans	Qualitatif	Examiner la relation entre l'utilisation des RS et les relations interpersonnelles à travers les expériences et les perspectives d'un échantillon d'adolescents britanniques.	Les résultats appuient l'hypothèse <i>Rich-get-richer</i> et <i>Poor-get-poorer</i> quant aux effets de l'utilisation des RS sur la connectivité familiale et entre pairs. Ils appuient l'hypothèse <i>Poor-get-richer</i> quant aux effets de la connectivité entre pairs chez les jeunes qui présentent des difficultés à interagir en face-à-face.