

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**LES EFFETS DE L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES SUR
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE DES ADOLESCENTS ÂGÉS DE 13 À 17 ANS**

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

**PAR
SARAH DÉSILETS**

AVRIL 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 :

Diane Rousseau

Prénom et nom

Directrice de recherche

Jury d'évaluation :

Diane Rousseau

Prénom et nom

Directrice de recherche

Jessica Pearson

Prénom et nom

Évaluatrice

Résumé

Les réseaux sociaux occupent une place importante dans le quotidien des adolescents de 13 à 17 ans et répondent à des besoins sociaux, émotionnels et identitaires (Blumler et Katz, 1974; Chehab *et al.*, 2016; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016). Bien qu'ils puissent favoriser le sentiment d'appartenance et le maintien des relations interpersonnelles (Boyd, 2016; Martin et Proulx, 2015), la littérature souligne également les risques associés à une utilisation excessive, tels que l'anxiété, la désinhibition émotionnelle et les conflits interpersonnels (Marengo *et al.*, 2018; Riehm *et al.*, 2019). S'appuyant sur le modèle de Salovey et Mayer (1997), cet essai examine les effets des réseaux sociaux sur les différentes dimensions de l'intelligence émotionnelle. Les résultats suggèrent des liens nuancés qui dépendent de l'intensité d'utilisation : certaines dimensions, comme l'utilisation des émotions, peuvent être favorisées, tandis qu'un usage excessif semble être associé à des difficultés de régulation émotionnelle, soulignant l'importance d'un usage modéré et accompagné à l'adolescence.

Table des matières

Résumé	iii
Remerciements	viii
Introduction	7
Cadre théorique	10
Réseaux sociaux numériques	10
Définition	10
Les motifs et motivations de l'utilisation des réseaux sociaux	11
Les conséquences de l'utilisation des réseaux sociaux	11
L'adolescence	14
La conception de l'adolescence	14
L'adolescence aujourd'hui	15
Les défis développementaux de l'adolescence	15
L'intelligence émotionnelle	17
Conception de l'intelligence émotionnelle	17
Conceptualisation de l'intelligence émotionnelle : Le modèle de Salovey et Mayer (1990, 1997)	18
Intelligence émotionnelle : effets sur le fonctionnement émotionnel et relationnel	19
Intelligence émotionnelle : influence potentielle des réseaux sociaux chez les adolescents ..	20
Objectif de l'essai	21
Méthodologie	23
Résultats	27
Liens positifs entre les réseaux sociaux et l'intelligence émotionnelle	36
Liens négatifs entre les réseaux sociaux et l'intelligence émotionnelle	38

Discussion40

 Limites43

 Pistes pour recherches futures44

 Implications pour la pratique psychoéducative45

Conclusion.....46

Références47

Remerciements

Je tiens tout d'abord à exprimer ma gratitude à ma directrice de recherche, Madame Diane Rousseau, professeure au département de psychoéducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières, pour son accompagnement tout au long de ce travail de recherche. Ayant déjà eu le privilège d'être supervisée par elle lors de mon stage de baccalauréat, et connaissant son intérêt pour la clientèle adolescente, il m'a semblé naturel de faire appel à son expertise. Merci d'avoir cru en moi, de m'avoir encouragée, d'avoir fait preuve de bienveillance et d'avoir été disponible pour répondre à mes questions et guider mes démarches.

Je tiens aussi à remercier mes amies et mes parents pour leur soutien. Merci de m'avoir encouragée à persévérer dans ce processus. Enfin, un énorme merci à mon copain pour m'avoir encouragée, motivée et remonté le moral dans les moments difficiles de ce processus. Ton soutien a été grandement apprécié.

Introduction

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) sont désormais omniprésentes dans la vie quotidienne, et ce particulièrement chez les adolescents. Selon l'enquête NETendances de l'Académie de la transformation numérique (ATN, 2024) menée au Québec, 81 % d'adolescents âgés entre 13 et 17 ans utilisent les réseaux sociaux, dont 44 % y passent au moins trois heures par jour. Ceux-ci sont parmi les plus grands utilisateurs de plateformes en ligne (Chehab *et al.*, 2016; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016). De plus en plus d'adolescents déclarent être connectés presque en permanence, avec une proportion qui est passée de 24 % en 2014-2015 à 46 % en 2022 (Vogels *et al.*, 2022; West *et al.*, 2024). Parmi les plateformes les plus utilisées, TikTok occupe la première place (67 %), suivie d'Instagram et de Snapchat (environ 60 % chacune), puis de Facebook (32 %) (ATN, 2024; Vogels *et al.*, 2022).

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette importante utilisation des réseaux sociaux par les adolescents. L'accessibilité et la multifonctionnalité offertes par ces réseaux sociaux (ex. écouter de la musique en faisant des devoirs ou consulter différents contenus) peuvent être attrayantes pour les adolescents. La théorie des usages et des gratifications de Blumler et Katz (1974) suggère que différentes motivations pourraient amener les adolescents à utiliser les réseaux sociaux de manière intensive. Selon cette théorie, les adolescents pourraient utiliser les réseaux sociaux et choisir leur contenu pour répondre à différents besoins propres à chacun. Ces besoins peuvent être d'ordre cognitif, émotionnel, identitaire, ou social. Également, Cardon (2008) souligne que ces plateformes permettent aux jeunes de maintenir un contact constant avec leurs pairs et d'expérimenter différentes facettes de leur identité. De plus, Boyd (2016) montre que les adolescents y recherchent la reconnaissance sociale et l'appartenance à un groupe, éléments centraux dans le processus de construction identitaire à cet âge. Les réseaux sociaux deviennent un lieu privilégié d'expression de soi, où l'on peut recevoir des retours immédiats sous forme de « likes » ou de commentaires, ce qui peut renforcer le sentiment de valorisation personnelle (Martin et Proulx, 2015). Ainsi, l'utilisation des réseaux sociaux peut entraîner certaines conséquences positives, telles que la création ou le renforcement de relations, le

sentiment d'appartenance, l'affirmation de l'identité, le sentiment de bien-être ou encore l'expression et le partage d'émotions (Chehab *et al.*, 2016; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016; Nagata *et al.*, 2025; Shapiro *et al.*, 2014; Wängqvist *et al.*, 2016).

Toutefois, tous ces facteurs rendent les adolescents plus vulnérables à la dépendance aux réseaux sociaux et ce nouvel environnement de socialisation peut entraîner des risques de mésadaptation et des conséquences négatives tant au niveau comportemental qu'émotionnel (Chehab *et al.*, 2016; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016). Par exemple, de nombreuses études suggèrent qu'une utilisation intensive des médias sociaux est associée à des problèmes de santé mentale à l'adolescence. En effet, des niveaux élevés d'utilisation de ces plateformes en ligne sont associés à des problèmes d'intériorisation, notamment des symptômes d'anxiété et de dépression (Avci *et al.*, 2024; Brunborg et Burdzovic Andreas, 2019; Marengo *et al.*, 2018; Nagata *et al.*, 2025; Sampasa-Kanyinga et Lewis, 2015; Toseeb *et al.*, 2025; Riehm *et al.*, 2019). Une étude longitudinale menée auprès d'adolescents américains à partir des données de la cohorte Population Assessment of Tobacco and Health (PATH) a examiné l'association entre le temps quotidien passé sur les médias sociaux et les problèmes intériorisés et extériorisés (Riehm *et al.*, 2019). Les résultats indiquent qu'un temps plus élevé passé sur les médias sociaux est associé à un risque accru de problèmes intériorisés chez les adolescents (Riehm *et al.*, 2019). D'autres conséquences négatives de l'utilisation des réseaux sociaux sont également recensées dans la littérature scientifique : diminution des performances scolaires, problème de sommeil, diminution des activités et des loisirs avec les amis en face à face, humeur négative et influence sur l'estime de soi en lien avec la comparaison sur les réseaux sociaux et problèmes relationnels (Abijadoune *et al.*, 2020; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016; Errasti *et al.*, 2017; Marengo *et al.*, 2018; Metzler et Scheithauer, 2017; Pandita *et al.*, 2024). Ensemble, ces conséquences ne touchent pas seulement le bien-être psychologique ou les habitudes de vie des adolescents : elles affectent directement leurs interactions sociales ainsi que leurs expériences émotionnelles au quotidien. Or, ces deux dimensions sont étroitement liées à l'intelligence émotionnelle, comprise comme la capacité à identifier, comprendre et réguler ses propres

émotions, ainsi qu'à reconnaître et tenir compte de celles des autres dans les relations (Goleman, 1997; Salovey et Mayer, 1997).

La littérature met donc en évidence le caractère ambivalent des réseaux sociaux : ils peuvent à la fois favoriser la création de relations et le sentiment de proximité, mais également fragiliser l'équilibre émotionnel ou les liens interpersonnels, notamment par la comparaison sociale, la pression de disponibilité ou les malentendus relationnels (Abijadoue *et al.*, 2020; Errasti *et al.*, 2017; Maheux *et al.*, 2025; Marengo *et al.*, 2018; Mascheroni et Vincent, 2016; Metzler et Scheithauer, 2017; Pandita *et al.*, 2024; Riehm *et al.*, 2019; Sergerie, 2023; Underwood et Ehrenreich, 2017; West *et al.*, 2024). Dans ce contexte, il devient pertinent de s'interroger sur la manière dont l'utilisation des réseaux sociaux influence l'intelligence émotionnelle, particulièrement durant l'adolescence, période où les relations avec les pairs occupent une place centrale. Ainsi, le présent essai s'intéresse aux associations entre l'utilisation des réseaux sociaux numériques et l'intelligence émotionnelle des adolescents âgés de 13 à 17 ans.

Cadre théorique

Afin de répondre à la question précédente, il est essentiel de bien définir et de comprendre les trois concepts clés suivants de cette question : les réseaux sociaux numériques, l'adolescence et l'intelligence émotionnelle. Ainsi, le cadre théorique qui suit vise à présenter ces trois concepts et à clarifier comment ils se relient et s'influencent mutuellement.

Réseaux sociaux numériques

Les réseaux sociaux numériques occupent une place centrale dans la vie des adolescents (Boyd, 2016; Cardon, 2008; Chehab *et al.*, 2016). Il est donc essentiel de bien définir ce concept, d'en examiner les motivations qui sous-tendent leur utilisation ainsi que les principales conséquences associées à leur usage. Cette clarification permettra de mieux comprendre les enjeux liés à l'usage de ces plateformes chez les jeunes.

Définition

Différentes terminologies sont utilisées dans la littérature scientifique pour désigner les plateformes et activités en ligne. Le terme *réseaux sociaux* renvoie à l'ensemble des liens unissant les utilisateurs de plateformes en ligne et est couramment utilisé pour parler des réseaux sociaux numériques (Filliettaz et Gregori, 2011). Le terme *réseaux sociaux numériques* désigne plus précisément les plateformes en ligne qui permettent de créer et d'entretenir des liens interpersonnels et des réseaux de relations, comme Facebook, Instagram et Snapchat (Filliettaz et Gregori, 2011), tandis que le *réseautage social en ligne* fait référence à l'ensemble des activités d'interaction, de communication et de partage d'informations réalisées sur ces plateformes (Bozkurt, 2017). Enfin, le terme *médias sociaux* est également souvent employé dans la littérature scientifique, mais il est un terme plus large qui englobe toutes les plateformes permettant de créer, partager et diffuser du contenu en ligne, y compris les réseaux sociaux numériques, mais aussi YouTube ou les blogs (Van Den Eijnden *et al.*, 2018; Wartberg *et al.*, 2021). Dans le cadre du présent essai, ces termes seront employés comme des synonymes, afin de simplifier la terminologie et d'éviter les répétitions.

Les motifs et motivations de l'utilisation des réseaux sociaux

Appliquée aux réseaux sociaux, la *théorie des usages et des gratifications* (UGT; Blumler et Katz, 1974) suggère que chaque plateforme pourrait présenter ses propres caractéristiques et modes de fonctionnement, et que le choix d'utilisation varierait en fonction des besoins que la personne souhaiterait satisfaire (cognitifs, émotionnels, sociaux, identitaires). D'ailleurs, des recherches s'appuyant sur cette théorie montrent que les principaux motifs de fréquentation des réseaux sociaux sont la recherche de nouvelles relations, l'appartenance à un groupe et le divertissement (Ellison *et al.*, 2006; Kim *et al.*, 2011; McKenna et Bargh, 1999; López *et al.*, 2019; Park *et al.*, 2009; Rissoan, 2011). Par exemple, une personne peut décider d'utiliser les réseaux sociaux pour se distraire ou encore pour satisfaire son besoin d'appartenance en communiquant avec un groupe d'amis en ligne (ATN, 2024; Parent, 2023; Vogels *et al.*, 2022). Par ailleurs, certaines motivations développementales peuvent également expliquer l'importante utilisation des réseaux sociaux par les adolescents, notamment la satisfaction du besoin d'appartenance sociale, la quête d'autonomie ainsi que la construction de l'identité (Parent, 2023). En effet, ces plateformes leur permettent d'exprimer qui ils sont en personnalisant leur profil, en partageant des photos, des intérêts ou des expériences, et en interagissant avec le contenu des autres (Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016; Metzler et Scheithauer, 2017). Toutefois, des différences liées au sexe se dégagent dans la manière d'utiliser les réseaux sociaux. Les garçons tendent à privilégier YouTube et Facebook, tandis que les filles utilisent davantage TikTok, Instagram et Snapchat (Marengo *et al.*, 2018; Vogels *et al.*, 2022). De plus, les filles semblent accorder plus d'importance à l'aspect social des plateformes et reçoivent davantage de « j'aime » sur des publications positives (Metzler et Scheithauer, 2017). Ainsi, ces éléments soutiennent l'idée, proposée par la théorie des usages et des gratifications (UGT), que l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents n'est pas aléatoire, mais répond à des besoins psychologiques et sociaux spécifiques, dont certains sont liés à leur développement émotionnel et identitaire (López *et al.*, 2019; Parent, 2023).

Les conséquences de l'utilisation des réseaux sociaux

Les adolescents, ayant grandi dans un environnement numérique, intègrent les réseaux sociaux à toutes les sphères de leur vie, tant sociales que scolaires et professionnelles (Shawn *et al.*, 2015). Ils les utilisent majoritairement via leur téléphone cellulaire, un outil désormais possédé par 95 % d'entre eux (Centre d'innovation en santé mentale sur les campus, 2024; Vogels *et al.*, 2022). Les réseaux sociaux permettent non seulement d'échanger des messages, mais aussi de partager des photos, des vidéos et de communiquer instantanément avec leur entourage (Filliettaz et Gregori, 2011), renforçant ainsi les liens sociaux et créant un sentiment de proximité. Toutefois, la littérature souligne le caractère paradoxal des médias sociaux : ils peuvent à la fois favoriser et fragiliser les relations interpersonnelles. En effet, l'asynchronie des échanges et l'absence d'indices non verbaux peuvent générer des malentendus ou des interactions plus impersonnelles (Angelini et Gini, 2023; Erreygers *et al.*, 2017; Mascheroni et Vincent, 2016; Pandita *et al.*, 2024; Tavares et Rein, 2024; Underwood et Ehrenreich, 2017; West *et al.*, 2024). De plus, la possibilité de créer son profil et de personnaliser ses publications permet aux adolescents d'exprimer et d'explorer leur identité (Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016; Metzler et Scheithauer, 2017). Cette expression de soi peut être bénéfique, mais elle peut également favoriser la construction d'une image idéalisée, alimentant les comparaisons sociales et pouvant affecter le bien-être émotionnel et l'estime de soi (Kim et Chock, 2015; Liu *et al.*, 2017; Marengo *et al.*, 2018; Metzler et Scheithauer, 2017; Pandita *et al.*, 2024). Les filles apparaissent particulièrement vulnérables, rapportant davantage de harcèlement en ligne et de rumination, associés à des niveaux plus élevés d'anxiété et de dépression (Chehab *et al.*, 2016; Marengo *et al.*, 2018; Underwood et Ehrenreich, 2017). Si les réseaux sociaux offrent aux adolescents des occasions d'exprimer et de partager leurs émotions, ils les exposent également à des situations à risque telles que la comparaison sociale, la gestion de l'image de soi et des interactions limitées à la sphère virtuelle, pouvant compliquer la communication et le bien-être émotionnel (Chehab *et al.*, 2016; Errasti *et al.*, 2017; Marengo *et al.*, 2018; West *et al.*, 2024).

Ces situations à risque, combinées à l'attrait pour ces plateformes et leur accessibilité constante, peuvent favoriser un usage excessif, qui peut parfois évoluer en dépendance. En particulier, les filles passent davantage de temps sur ces applications et présentent un risque plus

élevé de développer une dépendance (Abijadoue *et al.*, 2020; Khurana *et al.*, 2015; Van Den Eijnde *et al.*, 2018; Vogels *et al.*, 2022; Vossen Helen et Valkenburg Patti, 2016; Underwood et Ehrenreich, 2017; Yau *et al.*, 2021). Cette dépendance se traduit par une utilisation compulsive, une préoccupation persistante à l'égard du contenu en ligne et une sensation de manque lorsque l'accès est limité, pouvant entraîner une diminution du rendement scolaire, de l'irritabilité, de l'ennui, de l'anxiété, la peur de manquer quelque chose, que l'on désigne sous le terme de *fear of missing out* (FOMO), et la nomophobie, qui correspond à la peur ou à l'anxiété ressentie à l'idée de ne pas avoir accès à son téléphone cellulaire ou de ne pas pouvoir l'utiliser (Caner *et al.*, 2022; Griffiths et Kuss, 2017; Sergerie, 2023).

Dans ce contexte, la durée d'utilisation joue un rôle central. La littérature scientifique suggère un temps d'écran maximal de deux heures par jour pour les activités de divertissement chez les enfants et les adolescents (Gouvernement du Québec, 2025; Houghton *et al.*, 2015; INSPQ, 2023; Sergerie, 2023). Dépasser ce seuil est associé à divers problèmes, tels que des troubles d'intériorisation (anxiété, dépression), une baisse des performances scolaires et une diminution des loisirs (Al-Samarraie *et al.*, 2022; Canadian Paediatric Society, 2023; Gouvernement du Québec, 2025; Sergerie, 2023; Tsitsika *et al.*, 2014). À l'inverse, une utilisation limitée à moins de 30 minutes par jour peut favoriser la santé mentale, réduire la solitude et les symptômes dépressifs, et améliorer le bien-être psychologique (Faulhaber *et al.*, 2023; Gouvernement du Québec, 2025; Hunt *et al.*, 2018; Legault, 2023; Sergerie, 2023). De plus, les conséquences de l'utilisation des réseaux sociaux dépendent aussi du type d'engagement que la personne adopte. En effet, différentes études démontrent que la participation active sur les réseaux sociaux, soit de publier des photos, des vidéos ou d'effectuer des interactions avec les publications, est associée à la satisfaction interpersonnelle et à une humeur positive, alors que ces effets positifs ne sont pas observés chez les utilisateurs passifs, c'est-à-dire ceux qui se contentent de consulter les informations sans interagir (Abijadoue *et al.*, 2020; Mao *et al.*, 2023; Nagata *et al.*, 2025). Ainsi, les réseaux sociaux peuvent avoir des effets à la fois positifs et négatifs sur les adolescents, selon la manière dont ils les utilisent et la durée de leur engagement.

L'adolescence

Pour mieux comprendre les conséquences précédemment évoquées ainsi que les motifs qui incitent les jeunes à utiliser les réseaux sociaux, il est essentiel de tenir compte de la période de l'adolescence et des défis qui lui sont propres, lesquels influencent leurs interactions et leurs réactions sur ces plateformes. La section suivante présentera la période développementale de l'adolescence, en abordant sa définition, sa conception contemporaine et les principaux défis développementaux qui lui sont associés.

La conception de l'adolescence

Le concept d'adolescence n'a été reconnu qu'au début du XX^e siècle. Avant cette période, seules l'enfance et l'âge adulte étaient considérées comme des étapes développementales distinctes. C'est Stanley Hall (1904) qui a formalisé pour la première fois l'adolescence comme une phase propre du développement, située approximativement entre 14 et 24 ans, et caractérisée par des transformations rapides, des tensions et des conflits internes (Houssier, 2023; Sawyer *et al.*, 2018). Erikson (1960, 1968), lui, a situé l'étape de l'adolescence entre 13 et 19 ans et la définissait par un conflit psychosocial majeur : identité versus confusion. Durant cette période, l'adolescent cherche à comprendre qui il est, à définir ses valeurs et ses objectifs, ainsi qu'à expérimenter différents rôles, dans le but de construire une identité cohérente (Lloyd, 2002; Maree, 2021). En effet, Erikson (1960, 1968), Blos (1968) ainsi que d'autres auteurs ont mis en évidence le rôle central de la période de l'adolescence dans la construction de l'identité (Lloyd, 2002). D'ailleurs Marcia (1980) ainsi que Kroger et Marcia (2011), qui se sont appuyés sur les travaux d'Erikson (1960, 1968), ont décrit l'identité comme une sorte de structure intérieure que chacun construit soi-même, rassemblant nos envies, nos capacités, nos croyances et notre histoire personnelle. Marcia avance que quand cette structure est bien développée, la personne se connaît mieux, et quand cette structure est peu développée, la personne est plus confuse sur qui elle est et éprouve plus de difficulté à se définir (Claes, 2010; Lannegrand-Willems, 2017; Lepage, 2000; Lloyd, 2002). Bien que ces auteurs aient largement contribué à définir le rôle central de l'adolescence dans la construction de l'identité, la question de la délimitation précise de cette période demeure toutefois sujette à débat au sein de la littérature contemporaine.

L'adolescence aujourd'hui

Aujourd'hui, la littérature scientifique ne s'appuie pas sur une définition uniforme de la période d'âge correspondant à l'adolescence. Plusieurs auteurs situent cette période entre 10 et 19 ans (Irwin et al., 2002; OMS, 2015; Sawyer *et al.*, 2018). Certains distinguent toutefois différentes phases : la préadolescence (10 à 13 ans), la mi-adolescence (13 à 17 ans) et la fin de l'adolescence (17 à 21 ans) (Acuña Bermúdez, 2020; da Conceição Taborda-Simões, 2005). D'autres proposent une division entre adolescence précoce (10 à 14 ans) et adolescence tardive (15 à 19 ans) (Freeman *et al.*, 2020; Irwin, Burg et Cart, 2002; Lucas, 2023). Malgré ces variations, toutes les définitions s'accordent à inclure la tranche d'âge correspondant aux années du secondaire, soit de 13 à 17 ans (Modell et Goodman, 1990). Ainsi, le présent essai se concentre sur les études portant sur les adolescents âgés de 13 à 17 ans, puisque, d'une part, cette tranche d'âge représente celle qui fait le plus consensus au sein de la communauté scientifique et, d'autre part, vise à cibler exclusivement les jeunes du secondaire, période durant laquelle s'observe la majorité des transformations caractéristiques de l'adolescence. La période de l'adolescence est donc associée à plusieurs changements et défis développementaux auxquels les jeunes doivent faire face afin d'entrer dans la phase adulte. Il est pertinent d'expliquer ces défis pour mieux saisir comment et pourquoi les adolescents âgés de 13 à 17 ans réagissent différemment aux réseaux sociaux et pourquoi ceux-ci pourraient être particulièrement sensibles aux effets des réseaux sociaux.

Les défis développementaux de l'adolescence

Le début de l'adolescence est caractérisé par des changements physiques et hormonaux qui marquent le passage progressif du corps d'enfant à celui d'adulte, avec l'apparition des signes caractéristiques de la puberté (Office of Population Affairs, 2021; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019). Ces changements hormonaux, liés à la puberté, influencent la sensibilité émotionnelle et l'humeur des adolescents, les rendant plus réactifs aux facteurs de stress (Gunnar *et al.*, 2009; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019). Par ailleurs, l'augmentation des hormones sexuelles favorise la recherche de plaisir, de sensations fortes et de nouvelles expériences (Curtis, 2015; Steinberg, 2008). Ces

transformations peuvent amener les adolescents à se sentir inconfortables ou insatisfaits, tout en augmentant leur impulsivité, ce qui contribue à l'apparition de nouveaux besoins, notamment en matière d'identité, d'appartenance et d'exploration (Steinberg, 2008). L'adolescence est également une période de changements cognitifs et cérébraux. En effet, les régions du cerveau liées aux émotions deviennent particulièrement réactives, tandis que le cortex préfrontal, impliqué dans le contrôle des impulsions et la planification, mûrit plus lentement et n'atteint sa pleine maturité qu'à l'âge adulte (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019; Office of Population Affairs, 2021). Ces évolutions cognitives permettent l'émergence de la pensée abstraite, qui améliore la capacité à comprendre le point de vue d'autrui et à percevoir plus finement ses propres émotions ainsi que celles des autres (da Conceição Taborda-Simões, 2005; Piaget, 1954, 1972).

Par conséquent, les changements physiques, liés à la puberté, et cognitifs, tels que l'émergence de la pensée abstraite que vivent les adolescents, peuvent engendrer une sensibilité accrue au regard des autres, entraînant un besoin de validation et d'acceptation sociale (Curtis, 2015; da Conceição Taborda-Simões, 2005; Geldard *et al.*, 2015 ; Graber *et al.*, 2010; Lloyd, 2002; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019; Piaget et Inhelder, 2000). Le décalage de maturation entre les régions du cerveau reliées aux émotions et celles reliées au contrôle des impulsions et à la planification, ainsi que les changements hormonaux qui se produisent, peuvent amener les adolescents à vivre des émotions intenses, à adopter des comportements impulsifs et à rencontrer des difficultés dans l'autorégulation (Casey et Jones, 2010; Curtis, 2015; National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019; Office of Population Affairs, 2021; Steinberg, 2014; Tessier *et al.*, 2017). De plus, le développement cognitif et émotionnel à l'adolescence contribue au développement psychosocial, en favorisant l'individualisation et la construction de l'identité des jeunes (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2019). L'appartenance à un groupe de pairs et les interactions sociales jouent un rôle central dans ce processus, en soutenant le besoin d'autonomie par rapport aux parents. Les adolescents cherchent ainsi à définir ce qu'ils souhaitent devenir dans différents domaines, tels que les relations, la carrière, les croyances et les valeurs (Harter, 2012; Parent,

2023; Rigaux-Bricmont et Balloffet, 2000; West *et al.*, 2024). Par conséquent, les réseaux sociaux peuvent répondre à plusieurs besoins développementaux des adolescents à travers les discussions en ligne, les publications, les likes et la création de profils (Carbonell, 2014; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016). Ils favorisent notamment la construction de l'identité, le sentiment d'appartenance à un groupe et la recherche de l'approbation des pairs, ce qui peut être particulièrement attrayant pour les adolescents (Carbonell, 2014; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016; López *et al.*, 2019; Nagata *et al.*, 2025; Parent, 2023; West *et al.*, 2024).

L'intelligence émotionnelle

Les changements de l'adolescence soulèvent la question de savoir si l'usage des réseaux sociaux influence l'intelligence émotionnelle des adolescents de 13 à 17 ans. Avant d'y répondre, il est important de définir l'intelligence émotionnelle, de présenter sa conceptualisation selon Salovey et Mayer (1990, 1997), ses effets sur le fonctionnement émotionnel et relationnel, ainsi que l'influence possible des réseaux sociaux sur celle-ci.

Conception de l'intelligence émotionnelle

Le concept d'intelligence émotionnelle a été introduit par Peter Salovey et John D. Mayer en 1990. Selon ces auteurs, l'intelligence émotionnelle regroupe un ensemble de compétences cognitives et sociales permettant de percevoir les émotions (chez soi comme chez les autres), d'en comprendre la signification, de les réguler et de les utiliser pour orienter la pensée et le comportement (Salovey et Mayer, 1997). En 1997, ils proposent un modèle, appelé modèle des habiletés (*ability model*), qui organise l'intelligence émotionnelle en quatre compétences appelées « branches », soit l'identification des émotions, l'utilisation des émotions, la compréhension des émotions et la gestion des émotions (Caruso *et al.*, 2002). En parallèle, Daniel Goleman (1995) contribue largement à la popularisation du concept en proposant un modèle mixte qui combine des compétences émotionnelles et des traits de personnalité (Cejudo *et al.*, 2018). Selon Goleman (1995), ce modèle comprend cinq dimensions : la connaissance de soi (reconnaître et comprendre ses propres émotions), l'autorégulation (contrôler et ajuster ses émotions), l'empathie

(comprendre les émotions d'autrui), les habiletés sociales (interagir et communiquer efficacement) et la motivation personnelle (se fixer des objectifs et persévérer pour les atteindre).

Conceptualisation de l'intelligence émotionnelle : Le modèle de Salovey et Mayer (1990, 1997)

Dans cet essai, le modèle de Salovey et Mayer (1990, 1997) est retenu comme cadre de référence, puisqu'il s'agit d'un modèle privilégié dans la littérature scientifique pour expliquer le concept de l'intelligence émotionnelle (O'Connor *et al.*, 2019). Il a notamment conduit à la création d'outils de mesure validés, dont le *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT ; 2002), reconnu pour évaluer l'intelligence émotionnelle (Mayer *et al.*, 2002). Ce modèle conceptualise l'intelligence émotionnelle comme un ensemble de capacités mesurables, ce qui correspond à l'objectif de la présente recherche, visant à analyser l'influence de l'utilisation des réseaux sociaux sur les habiletés émotionnelles (Mayer *et al.*, 2002). L'utilisation d'un modèle axé sur des capacités, plutôt que sur des traits de personnalité, permet également de distinguer plus clairement les compétences émotionnelles des caractéristiques individuelles. Plus précisément, les branches du modèle de Salovey et Mayer (1990, 1997), qui représentent des habiletés émotionnelles, seront utilisées pour définir et circonscrire le concept d'intelligence émotionnelle de cet essai. Il est donc important de bien définir chacune de ces habiletés pour bien comprendre à quoi fait référence le concept d'intelligence émotionnelle dans cet essai.

Tout d'abord, selon le modèle de Salovey et Mayer (1997), l'identification des émotions concerne la capacité à reconnaître les émotions chez soi et chez les autres à travers les expressions faciales, le ton de la voix, les gestes, les sensations corporelles et les signaux corporels. C'est aussi la capacité à exprimer ses émotions avec justesse lorsque souhaité, à distinguer les expressions émotionnelles justes des expressions inexacts et à comprendre comment les émotions s'expriment selon le contexte ou la culture. Ensuite, l'utilisation des émotions fait référence à la capacité d'utiliser les émotions pour améliorer la pensée et la prise de décision. Par exemple, utiliser différentes émotions pour favoriser certains types de raisonnement comme se servir de sa colère pour défendre ses limites personnelles. En bref, c'est savoir se servir des émotions pour mieux réfléchir, raisonner ou résoudre un problème. Pour ce qui est de

la compréhension des émotions, cette branche du modèle concerne la capacité à comprendre la signification des émotions, leurs causes, leurs nuances et leurs transitions. Par exemple, savoir distinguer des émotions semblables (tristesse vs déception), comprendre comment une personne pourrait se sentir à l'avenir ou dans certaines conditions (prévision affective), évaluer les situations susceptibles de susciter des émotions, déterminer les antécédents, les significations et les conséquences des émotions. Finalement, la gestion des émotions renvoie à la capacité à gérer ses émotions et celles des autres de manière constructive. C'est de savoir réguler ses propres réactions émotionnelles, examiner les moyens utilisés pour stabiliser, diminuer ou renforcer une réaction émotionnelle, s'engager avec les émotions si elles sont utiles et prendre ses distances en cas contraire et gérer efficacement les émotions d'autrui ou ses propres émotions pour atteindre un objectif souhaité (Caruso *et al.*, 2002; Mayer *et al.*, 2016; Mayer et Salovey, 1997).

Intelligence émotionnelle : effets sur le fonctionnement émotionnel et relationnel

Les travaux en psychologie sociale montrent qu'une intelligence émotionnelle développée constitue un facteur important du fonctionnement personnel et relationnel. Les individus ayant un niveau élevé d'intelligence émotionnelle sont généralement capables d'identifier et de nommer leurs propres émotions, de reconnaître celles d'autrui et de réguler efficacement leurs réactions émotionnelles. Une intelligence émotionnelle élevée favorise une meilleure gestion du stress, des conflits et des frustrations quotidiennes (Augusto-Landa *et al.*, 2024; Cejudo *et al.*, 2018; Mayer *et al.*, 2016; Peña-Sarrionandia *et al.*, 2015; Shengyao *et al.*, 2024; Stoewen, 2024; Xiao *et al.*, 2022). Ces personnes démontrent plus souvent de l'empathie, c'est-à-dire qu'elles perçoivent et comprennent les émotions et les points de vue des autres (Di Lorenzo *et al.*, 2019; Hajibabaei *et al.*, 2018; Shengyao *et al.*, 2024). Elles communiquent de façon plus adéquate, entretiennent des relations sociales plus harmonieuses et possèdent, de manière générale, de meilleures compétences interpersonnelles (Cejudo *et al.*, 2018; Salavera *et al.*, 2017; Trigueros *et al.*, 2020; Wollny *et al.*, 2020). Une intelligence émotionnelle développée contribue également à maintenir un équilibre émotionnel dans divers contextes, ce qui facilite l'adaptation à des situations nouvelles ou changeantes (Augusto-Landa *et al.*, 2024; Fteiha et Awwad, 2020; Shengyao *et al.*, 2024). Elle est aussi associée à une motivation plus élevée, à un meilleur bien-être

psychologique, à de meilleures performances scolaires, à davantage d'émotions positives et à une santé mentale globale plus stable (Cejudo *et al.*, 2018; Shengyao *et al.*, 2024; Stoewen, 2024).

À l'opposé, une personne présentant une faible intelligence émotionnelle peut éprouver des difficultés à reconnaître ou à nommer ses propres émotions ou celles d'autrui, ainsi qu'à réguler ses réactions émotionnelles (Di Lorenzo *et al.*, 2019; Sheldon *et al.*, 2014; Verissimo, 2003). Cela peut se traduire par des problèmes de gestion du stress, de l'anxiété ou de la colère, ou encore par des réactions intenses ou inappropriées (Kulkarni et Velhal, 2023; Obeid *et al.*, 2021). Une faible intelligence émotionnelle est également associée à une tendance plus élevée à la procrastination, un risque accru de détresse psychologique (par exemple, niveau plus élevé de dépression, d'anxiété et d'idéation suicidaire), à une faible conscience de ses propres limites émotionnelles et à des difficultés dans les relations sociales, notamment une empathie réduite ou une incompréhension des émotions d'autrui (Di Lorenzo *et al.*, 2019; Kulkarni et Velhal, 2023; Obeid *et al.*, 2021; Salavera *et al.*, 2019; Wartberg *et al.*, 2021). Ainsi, considérant qu'une intelligence émotionnelle élevée est associée à plusieurs facteurs positifs chez les adolescents, tant pour le bien-être que pour l'adaptation, il est pertinent de se demander si l'utilisation des réseaux sociaux peut influencer l'intelligence émotionnelle.

Intelligence émotionnelle : influence potentielle des réseaux sociaux chez les adolescents

Il existe plusieurs raisons de croire que l'utilisation des réseaux sociaux peut influencer l'intelligence émotionnelle des adolescents. D'une part, l'adolescence constitue une période particulièrement sensible pour le développement de l'intelligence émotionnelle, car c'est à ce moment que les jeunes apprennent à identifier, comprendre et réguler leurs émotions tout en développant des compétences sociales essentielles comme l'empathie et la coopération (da Conceição Taborda-Simões, 2005; Office of Population Affairs, 2021; Piaget, 1954, 1972; Tessier *et al.*, 2017). Dans ce contexte, les expériences vécues sur les réseaux sociaux peuvent influencer ces apprentissages. D'autre part, les adolescents consacrent une part importante de leur temps aux interactions en ligne, qui jouent un rôle central dans la manière dont ils expriment et perçoivent leurs émotions, souvent différemment des interactions en face à face (Chehab *et al.*,

2016; Shapiro et Margolin, 2014; West *et al.*, 2024). Le fait que les réseaux sociaux modifient la communication, notamment en limitant l'accès aux indices non verbaux, pourrait influencer la manière dont les jeunes perçoivent et traitent leurs émotions (Angelini et Gini, 2023; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016). Les adolescents utilisent également les publications, les commentaires et les groupes en ligne pour exprimer leurs émotions, partager des expériences ou aider les autres, ce qui peut influencer leur manière d'utiliser les émotions dans leurs interactions sociales (Angelini et Gini, 2023; West *et al.*, 2024). Aussi, la comparaison sociale en ligne peut susciter diverses émotions, comme la tristesse ou la jalousie, et plusieurs personnes peuvent se sentir dévalorisées en regardant certaines images (Errasti *et al.*, 2017; Vogel *et al.*, 2015; Wood *et al.*, 2016). La compréhension émotionnelle permet de reconnaître ses émotions et d'en identifier la source, par exemple en prenant conscience qu'elles proviennent d'une comparaison avec les autres et non d'un défaut personnel (Salovey et Mayer, 1997; Caruso *et al.*, 2002; Mayer *et al.*, 2016). Les comportements en ligne pourraient donc influencer la manière dont les adolescents comprennent et traitent leurs émotions (McAliser *et al.*, 2024; Piccerillo et Digennaro, 2024).

Les réseaux sociaux peuvent également générer des conflits dans les relations en ligne, notamment en raison de la limitation de l'accès au langage non verbal et des risques d'interprétation erronée, ce qui peut provoquer de la colère ou de la frustration (Mascheroni et Vincent, 2016; Pandita *et al.*, 2024; Tavares et Rein, 2024; West *et al.*, 2024). Une exposition répétée à ce type de situation pourrait affecter la régulation émotionnelle, favorisant des réactions impulsives et une désinhibition en ligne, qui se traduisent par des comportements tels que bloquer quelqu'un ou envoyer des messages blessants sur les réseaux sociaux (Chehab *et al.*, 2016; Erreygers *et al.*, 2017; Lisi, 2021). Cela est particulièrement vrai chez les adolescents, dont les compétences émotionnelles sont encore en développement (da Conceição Taborda-Simões, 2005; Office of Population Affairs, 2021). La capacité à gérer ces émotions est directement liée à leur intelligence émotionnelle, et un usage excessif ou problématique des réseaux sociaux pourrait affecter le développement de ces compétences émotionnelles (McAliser *et al.*, 2024; Piccerillo et Digennaro, 2024).

Objectif de l'essai

Ainsi, puisque l'intelligence émotionnelle est encore en développement à l'adolescence, que les jeunes utilisent fréquemment les réseaux sociaux et que ces plateformes mobilisent diverses habiletés émotionnelles, il devient pertinent d'étudier les effets de l'utilisation des réseaux sociaux sur l'intelligence émotionnelle des adolescents, afin de mieux comprendre comment les réseaux sociaux influencent les habiletés émotionnelles des adolescents et d'envisager des stratégies pour soutenir leur bien-être psychologique et social. Le présent essai vise donc à identifier et analyser les effets de l'utilisation des réseaux sociaux numériques sur l'intelligence émotionnelle des adolescents âgés de 13 à 17 ans, en mettant en lumière les effets positifs et négatifs que ces plateformes peuvent avoir sur leurs capacités à percevoir, comprendre, exprimer et réguler leurs émotions.

Méthodologie

Afin de réaliser la recension des écrits de cet essai, une méthode rigoureuse de recherche et de sélection des articles issus de la littérature scientifique a été appliquée entre mai 2025 et août 2025. Une présentation générale du processus de sélection des articles est présentée dans cette section, suivie du diagramme PRISMA qui détaille la méthode de manière plus approfondie.

Tout d'abord, les bases de données APA PsycINFO, ERIC, Érudit et Scopus ont été utilisées pour effectuer les recherches. Sur chacune de ces bases de données, trois concepts principaux associés à la question de recherche ont été mobilisés : le réseautage social en ligne, l'intelligence émotionnelle et les adolescents. Les mots-clés suivants ont été employés dans chaque base de données : (« social network* » OR « social web* » OR « social media* » OR Facebook OR Instagram OR Snapchat) AND (« emotional intelligence » OR « social intelligence » OR « emotional adjustment » OR « psychological adjustment » OR « empathy » OR « impulse control » OR « self-awareness » OR « social skill* ») AND (« adolescent* » OR « teenager* » OR « young adult* » OR « youth* » OR « teen* »), à l'exception de la base de données PsycINFO pour laquelle le filtre « adolescent (13-17 ans) » a été appliqué plutôt que d'écrire le concept adolescent dans la barre de recherche. Un quatrième concept, soit les impacts ou les conséquences, a été ajouté pour la base de données Érudit en raison d'un trop grand nombre d'articles identifiés. Les mots-clés suivants ont alors été utilisés : (« Impact* » OR « effect* » OR « consequence* » OR « benefit* » OR « outcom* »). Après cette étape, 2 481 articles ont été recensés. Afin de réduire ce nombre, les études publiées avant 2015 ont été exclues et 44 doublons ont été éliminés, laissant ainsi 1 519 articles. Lors de la lecture des titres et des résumés, les critères d'inclusion suivants ont été appliqués : les études devaient inclure des participants âgés en moyenne de 13 à 17 ans; devaient porter sur l'utilisation de réseaux sociaux, définis comme des plateformes en ligne permettant l'interaction ou la communication entre utilisateurs; et traiter de l'intelligence émotionnelle globale, de ses dimensions (identification, compréhension, utilisation et régulation des émotions) ou de construits associés tels que l'empathie, l'estime de soi et les compétences sociales.

Des critères d'exclusion ont également été appliqués. Les articles dont les titres ou résumés n'étaient pas en lien avec la question de recherche ou ayant été menés à l'extérieur des pays occidentaux ont été exclus. À la suite de cette sélection, 257 articles ont été retenus. Une lecture partielle des articles restants a été effectuée (résumé, introduction, discussion et/ou conclusion). Les articles portant sur un sujet trop spécifique ou ne présentant pas de lien avec le réseautage social en ligne et l'intelligence émotionnelle des adolescents ont été exclus. Plusieurs articles théoriques, essais et revues de littérature sans rapport direct avec la question de recherche ont également été éliminés. Les articles auxquels il n'était pas possible d'accéder, ainsi que ceux traitant de la technologie sans aborder spécifiquement le réseautage social en ligne ou la communication en ligne, ont aussi été retirés. Des critères d'exclusion liés à la population ont été ajoutés. Premièrement, les études comportant des échantillons exclusivement non occidentaux étaient exclues, tandis que celles incluant au moins quelques participants provenant de pays occidentaux étaient conservées. Toutefois, deux articles provenant du Pérou et de la Russie ont été inclus en raison de la pertinence méthodologique, des données comparables aux articles provenant des pays occidentaux en termes d'usages des réseaux sociaux ainsi qu'en raison de la dimension universelle du phénomène étudié. Les études incluant des adolescents dont l'âge moyen était inférieur à 13 ans ou supérieur à 17 ans ont également été exclues, de même que celles portant sur des populations trop spécifiques, telles que les jeunes présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA), un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) ou encore les personnes transgenres. Les études de cas ont aussi été écartées en raison de la population trop ciblée.

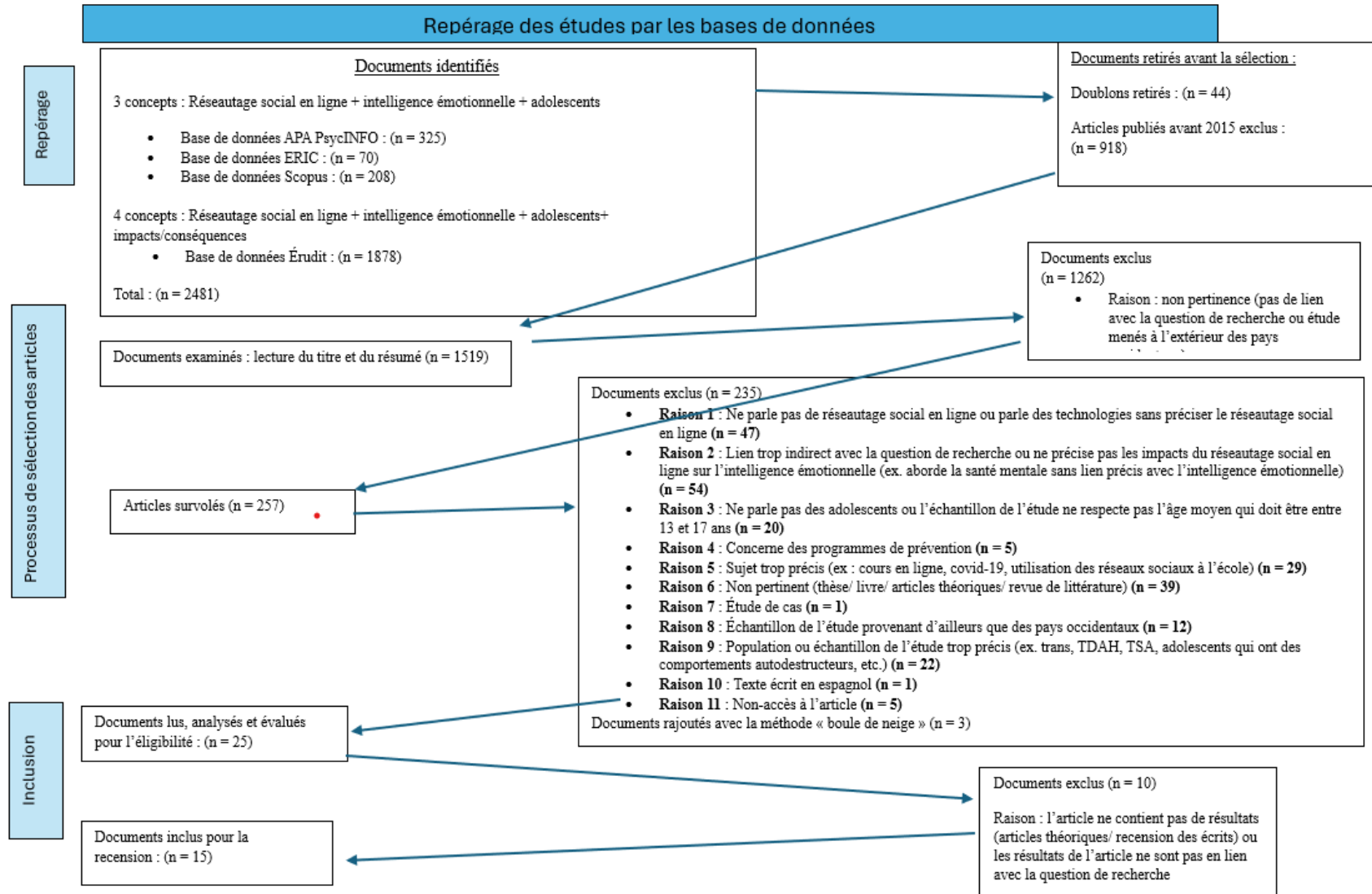
De plus, la thèse d'Emmanuelle Parent (2022) : « Ça dépend : converser, publier et scroller sur les réseaux sociaux à l'adolescence » a été survolée en raison de sa pertinence en lien avec la question de recherche, ce qui a permis de recenser trois articles supplémentaires en lien avec le réseautage social en ligne, l'intelligence émotionnelle et l'adolescence grâce à la méthode « boule de neige ». L'ajout de ces articles a permis de recenser au total 25 articles. Ces articles ont été analysés dans leur texte en entier à l'aide d'une fiche de lecture. Après une lecture complète, l'analyse des résultats de ces articles et une nouvelle vérification des critères

d'exclusion, 15 articles ont été retenus comme pertinents pour les résultats de cet essai. D'autres articles ont également été consultés afin de circonscrire le cadre théorique de cet essai.

Enfin, cette démarche méthodologique a été réalisée à l'aide du logiciel EndNote, qui a permis de structurer le processus en catégorisant chaque article exclu. Le diagramme PRISMA, qui représente la figure 1 ci-dessous, illustre l'ensemble de cette démarche.

Figure 1

Diagramme de flux PRISMA du processus de repérage, de sélection et d'inclusion des articles



Résultats

En réponse à la question de recherche qui consiste à identifier les effets de l'utilisation des réseaux sociaux numériques sur l'intelligence émotionnelle des adolescents âgés de 13 à 17 ans, les résultats présentés ci-dessous synthétisent les principaux constats issus des études analysées. Tout d'abord, le tableau 1 présente les caractéristiques méthodologiques des études retenues ainsi que leurs principaux résultats. Ensuite, la synthèse est organisée autour des effets positifs et négatifs associés à leur utilisation. Étant donné que les études recensées n'évaluent pas directement l'intelligence émotionnelle comme variable globale, les résultats sont interprétés à la lumière du modèle de Salovey et Mayer (1997), en référence aux dimensions qui le composent, soit l'identification, l'utilisation, la compréhension et la régulation des émotions.

Tableau 1

Résumé des études sélectionnées pour l'essai

Études	Bases de données/objectifs des études	Devis/ Instruments de mesure	Échantillons/lieux	Principaux résultats
Angelini et Gini, 2023	Base de données : Scopus Objectif : Examiner comment la perception de caractéristiques clés des réseaux sociaux (asynchronisme, absence d'indices, visualité) est liée aux expériences de communication en ligne (ampleur et profondeur perçues), via deux processus émotionnels en ligne (expression et facilitation des émotions), chez des jeunes présentant un niveau d'anxiété sociale élevé ou faible	Approche : quantitative Devis : Non-expérimental, corrélational et transversal Instruments de mesure : 1. Perceived Social Media Features Scale (Angelini et al., 2022). 2. Perceived online communication quality: eight items from Peter and Valkenburg (2006) 3. The E-motions questionnaire (Zych et al., 2017; Italian version, Marino et al., 2020) 4. Italian version of the Social Phobia Inventory (I-SPIN; Gori et al., 2013)	Échantillon : 1 046 participants, dont 61,4% de filles et $\approx$ 38,6% de garçons Âge moyen : 16,04 Lieu : Italie	Les données de l'étude révèlent que les adolescents perçoivent que les réseaux sociaux sont essentiels pour construire des relations et pour renforcer les amitiés existantes (pouvant être liés aux compétences sociales) Ils considèrent que les réseaux sociaux leur permettent de dévoiler leurs émotions plus facilement et parler de sujets plus sensibles qu'en face à face. Certains adolescents perçoivent les réseaux sociaux comme un espace propice à l'expression des émotions. Un adolescent mentionne : « Les gens sont plus discrets lorsqu'il s'agit de disputes. S'ils sont en colère contre quelqu'un ils peuvent envoyer un paragraphe entier sur les réseaux sociaux, mais ne le diraient pas en face. » Les réseaux sociaux sont une cause fréquente de

				malentendus selon les adolescents. Un adolescent exprime : « Un problème courant est qu'il y a beaucoup de malentendus concernant le ton et le langage. On n'entend pas leur ton et on ne voit pas leur langage corporel. »
Cyr et al., 2015	Base de données : ERIC Objectif : Déterminer si l'utilisation des technologies et la préférence pour leur utilisation en société sont liées au développement des adolescents en matière de relations avec les pairs, de développement identitaire et d'adaptation psychologique.	Approche : quantitative Devis : non- expérimental, corrélationnel et transversal Instruments de mesure : 1. Technology Usage Scale (TUS; Cyr et al. 2015) 2. The Ego Identity Process Questionnaire (EIPQ; Balistreri et al. 1995) 3. The Identity Distress Survey (IDS; Berman et al. 2004) 4. Existential Anxiety Questionnaire (EAQ ; Weems et al. 2004)	Échantillon : 268 participants recrutés dans trois lycées publics du centre de la Floride (69 % de filles et ≈ 31% de garçons) Âge moyen par lycée n = 88, M = 16,55ans n = 56, M = 16,25ans n = 123, M = 15,85 ans. Lieu : États-Unis	Une utilisation accrue des technologies de communication est liée à moins d'évitement relationnel, mais à davantage de détresse psychologique (symptômes d'intériorisation, anxiété existentielle, détresse identitaire) et d'agressivité entre pairs. (Pouvant être lié aux compétences sociales et à la régulation émotionnelle)
Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016	Base de données : ERIC Objectif : Analyser la relation entre l'addiction aux réseaux sociaux et les compétences sociales chez les adolescents, en portant une attention particulière au mode de communication utilisé sur Internet et à la	Approche : quantitative Devis : Non-expérimental avec méthode descriptive et corrélationnelle Instruments de mesure : 1. Évaluer les attitudes envers les réseaux sociaux : Attitudes towards Social Networks Scale; Échelle créée par Domínguez (2011)	Échantillon : 205 adolescents (101 filles et 104 garçons) Âge : 12 à 16 ans Lieu : Pérou	Il y a une association négative significative entre les compétences sociales, les compétences de gestion de stress et l'addiction aux réseaux sociaux.

	manière dont ces compétences s'expriment dans leur environnement social (école et famille).	2. Évaluer les compétences sociales des adolescents de 12 ans et plus : Goldstein Social Skills Checklist : Échelle de mesure créée par Goldstein (1980)		
Errasti et al., 2017	Base de données : PsychINFO Objectif : Analyser la relation entre la fréquence et le style d'utilisation des réseaux sociaux (émotionnel et empathique) et deux compétences socioémotionnelles (empathie et estime de soi) afin de comprendre comment ces variables sont liées entre elles.	Approche : quantitative Devis : descriptif Instrument de mesure : 1. Basic Empathy Scale (BES; Jolliffe & Farrington, 2006) 2. Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965) 3. Use of Twitter Questionnaire (UTQ) : Comme l'UFQ, élaboré pour cette étude à partir de l'étude de Carpenter (2012).	Échantillon : Un échantillon aléatoire en grappes, la grappe étant l'établissement. 503 élèves ont été évalués. Âge : 14 à 17 ans ($\approx$ 50% filles et $\approx$ 50 % de gars) Lieu : Espagne	L'utilisation des réseaux sociaux est positivement corrélée à l'empathie, mais négativement corrélée à l'estime de soi. Les résultats montrent des corrélations positives significatives entre l'utilisation active des réseaux sociaux (expression d'émotions et interactions empathiques en ligne) et l'empathie affective et cognitive. Les non-utilisateurs de Facebook présentaient des niveaux plus élevés d'empathie affective que les utilisateurs.
Erreygers et al., 2017	Base de données : Scopus Objectif : Analyser les comportements en ligne des adolescents (antisociaux et prosociaux) et leur lien avec les émotions et l'utilisation des technologies pour les réguler.	Approche : quantitative Devis : longitudinal et corrélational Instruments de mesure : 1. Mesure développée pour cette étude: Online Prosocial and Antisocial Behavior Scale avec 11 items pour le comportement antisocial (items tirés du European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire (Brighi et al., 2012; Schultze-Krumbholz et al., 2014)) et 14 items pour le comportement prosocial (cinq items adaptés de ceux utilisés par Wright et Li (2011), ainsi que neuf autres items basés sur deux mesures du comportement prosocial hors ligne : la Prosocial	Échantillon : 1 720 adolescents (784 garçons et 930 filles et 6 participants n'ont pas indiqué leur sexe) Âge moyen : 13,61 ans Lieu : Belgique	Les adolescents se sont davantage engagés dans des comportements prosociaux en ligne que dans des comportements antisociaux et ont ressenti globalement plus d'émotions positives que d'émotions négatives. Les adolescents préféraient les réseaux sociaux (ICQ) aux jeux en ligne pour atténuer leurs émotions négatives.

		Behaviour Scale de Caprara et Pastorelli (1993) et celle de Carlo et Randall (2002)). 2. Échelle de mesure des émotions à 9 items créée pour cette étude.		
Fasihi et Rostami, 2023	Base de données : Scopus Objectif : Examiner si la dépendance aux réseaux sociaux mobiles et les modes de communication familiale sont associés aux problèmes de comportement chez les élèves, et comprendre le rôle de l'autorégulation émotionnelle dans ces liens.	Approche : quantitative Devis : Non-expérimental, corrélational et transversal Instruments de mesure: 1. Child Behavior CheckList (CBCL, Achenbach et Edelbrock, 1983) 2. The affective style questionnaire (ASQ, Hofmann et Kashdan, 2010) 3. Social Network Addiction Questionnaire (SNAQ, Khajehmadi et al., 2017).	Échantillon : 384 élèves du Secondaire (59 % de filles et ≈ 41% de garçons) Âge moyen : 46% avait 16 ans. Lieu : Russie	Les données de l'étude révèlent qu'il y a un effet indirect significatif de l'addiction aux réseaux sociaux sur les problèmes comportementaux via la régulation émotionnelle chez les adolescents.
Marengo et al., 2018	Base de données : PsychINFO Objectif : Évaluer l'association entre l'utilisation des médias sociaux, en particulier des plateformes populaires, et les préoccupations liées à l'image corporelle ainsi que les symptômes d'intériorisation chez des adolescents.	Approche : quantitative Devis : descriptif et corrélational Instruments de mesure : 1. Measuring social media usage (Frith, 2017) 2. Body Shape Questionnaire (BSQ – Italian version, Cooper et al., 1987) 3. Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ – self-reported Italian version, Marzocchi et al., 2004)	Échantillon : 523 participants (53,5 % de filles et ≈ 46,5 % de garçons) Âge moyen : 14,82 ans Lieu : Italie	Les résultats de l'étude ont montré qu'une utilisation fréquente des médias sociaux axés sur le contenu hautement visuel tels que Snapchat et Instagram prédisait positivement les symptômes d'intériorisation ainsi que les problèmes d'image corporelle (pouvant être lié à la compréhension et la régulation émotionnelle)
Mascheroni et Vincent, 2016	Base de données : Scopus Objectif : Étudier comment le contact permanent avec	Approche : qualitative Devis : descriptif, comparatif et non-expérimental Instruments de mesure :	Échantillon : 55 groupes de discussion (N= 219) et 107 entretiens individuels (N=108)	Les adolescents perçoivent que la « disponibilité » offerte par les réseaux sociaux amène des effets positifs : renforcer le développement des compétences sociales,

	leurs pairs via les smartphones influence les pratiques de communication et les émotions des enfants et adolescents, en mettant en évidence à la fois les effets positifs (intimité, proximité, sécurité) et négatifs (anxiété, exclusion, obligation).	1. Entretiens individuels semi-dirigés 2. Groupe de discussions pour recueillir les perceptions et expériences des jeunes liés aux appareils mobiles (sexting, cyberintimidation)	Total : 327 jeunes, filles et garçons (répartition équilibrée, N exact non rapporté) Âge moyen : Entre 9 et 16 ans. Lieu : Europe dans neuf pays différents (Belgique, Danemark, Allemagne, Irlande, Italie, Portugal, Roumanie, Espagne et Royaume-Uni.)	renforcer les amitiés et le sentiment d'appartenance. D'autre part, ils trouvent que cette disponibilité peut amener des effets négatifs : anxiété, pression à répondre aux textos, se sentir submergés de textos et créer des conflits dans les relations. L'étude met en avant la différence de communication en ligne des filles et des garçons ; l'expression des émotions est davantage mise de l'avant chez les filles.
Metzler et Scheithauer, 2017	Base de données : Scopus Objectif : L'objectif de l'étude est d'examiner comment trois aspects de l'utilisation positive de Facebook (la présentation positive de soi, le nombre d'amis et l'initiation de relations en ligne) sont associés à deux dimensions développementales : l'estime de soi et l'initiation de relations hors ligne.	Approche : quantitative Devis : Longitudinal Instruments de mesure : 1. <i>Number of Facebook friends</i>, mesure par questionnaire auto-rapporté 2. Échelle à 5 items sur la présentation de soi positive (Échelle construite pour cette étude) 3. <i>Positive Feedback</i> : questionnaire auto-rapporté (construit pour cette étude) 4. <i>Self-esteem</i> a été mesuré à l'aide d'une sous-échelle de l' Inventar zu Selbstkonzept und Selbstvertrauen (Fend et al., 1984), une adaptation de l'échelle d'estime de soi de Rosenberg (1965)	Échantillon : 217 adolescents (148 filles et 69 garçons) Âge 14 à 18 ans (M = 16,7) Lieu : Allemagne	L'initiation de relations en ligne est positivement corrélée à l'initiation de relations hors ligne, ce qui suggère que Facebook peut faciliter l'initiation d'interaction sociales en face à face (lié aux compétences sociales et pouvant solliciter des dimensions de l'intelligence émotionnelle)

		5. Initiation de relations en ligne et hors ligne évaluée à l'aide de deux sous-échelle de 4 items chacune. Ces items ont été adoptés par Valkenburg et Peter (2008), en s'appuyant sur plusieurs instruments antérieurs mesurant différents aspects de la compétence sociale chez les adolescents (Buhrmester et al., 1988)		
Rassy et al., 2019	Base de données : Érudit Objectif : Comprendre le processus de recherche d'aide par les TIC d'adolescents âgés de 13 à 17 ans, ayant un risque suicidaire.	Approche : qualitative Devis : Exploratoire et inductif Instruments de mesure : 1. Questionnaire sociodémographique 2. Guide d'entrevue semi-structurée (Rassy et coll., 2017) 3. Vignette du <i>General Help-Seeking Questionnaire</i> (Wilson et coll., 2005) avec une grille d'observation	Échantillon : 15 jeunes (10 filles, 4 gars, 1 trans), qui ont un suivi psychosocial pour risque suicidaire et qui font preuve de capacités adaptatives via les réseaux sociaux Âge : entre 13 et 17 ans. Lieu : Canada	Les technologies de l'information et de la communication (TIC) permettent aux jeunes : de se divertir lorsqu'ils ont des idées suicidaires ou vive de la détresse, d'aider d'autres jeunes vivant des situations semblables et d'exprimer leurs émotions.
Van Den Eijnde et al., 2018	Base de données : PsychINFO Objectif : Examiner, si le trouble du jeu vidéo sur Internet (IGD) et la dépendance aux médias sociaux (SMD) prédisent une diminution de la satisfaction de vie, de la compétence sociale perçue et des résultats d'apprentissage (moyenne générale) au fil du temps chez les adolescents.	Approche : quantitative Devis : longitudinal en trois phases, avec des intervalles d'un an Instruments de mesure : 1. Symptoms Internet Gaming Disorder : IGD scale (Lemmens et al., 2015) 2. Symptoms Social Media Disorder ; SMD scale (Van Den Eijnde et al., 2016) 3. Perceived social competence : subscale « Close Friendships » du Self-Perception Profile for Adolescents (Harter, 1988 ; Dutch version).	Échantillon : 543 adolescents (51,1% de filles et $\approx$ 48,9 % de garçons) Âge : 12 à 15 ans Lieu : Pays-Bas	Les filles utilisent légèrement plus souvent les réseaux sociaux et évaluent plus positivement leurs compétences sociales. Chez les filles, une utilisation plus fréquente des réseaux sociaux est associée à une meilleure compétence sociale perçue. L'utilisation des médias sociaux exerce un léger effet positif sur les compétences sociales perçues, surtout chez les filles, après un an.

		4. Life satisfaction; Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985) 5. Performance académique (moyenne générale [GPA]) : moyenne des six notes les plus importantes fournies par les établissements scolaires.		
Vossen Helen et Valkenburg Patti, 2016	Base de données : PsychINFO Objectif : Examiner la relation entre l'utilisation des médias sociaux et l'empathie, ainsi que la spécificité de ce lien.	Approche : quantitative Devis : non- expérimental, longitudinal et corrélationnel Instruments de mesure : 1. Utilisation des médias sociaux ; estimation directe de la fréquence et de l'utilisation des médias sociaux à l'aide d'un questionnaire auto-rapporté de 4 questions. 2. The Adolescent Measure of Empathy and Sympathy (AMES, Vossen, Piotrowski et Valkenburg, 2015)	Échantillon : 516 familles avec au moins deux enfants, environ 942 adolescents (50,4 % et $\approx$ 49,6 % de garçons) Âge : 10 à 14 ans Lieu : Les Pays-Bas	L'utilisation des réseaux sociaux est positivement corrélée à l'empathie affective et à l'empathie cognitive, mais pas à la sympathie. Les filles utilisent davantage les réseaux sociaux et obtenaient de meilleurs résultats en empathie affective, en empathie cognitive et en sympathie
Wartberg et al., 2021	Base de données : PsychINFO Objectif : Examiner les relations entre l'utilisation problématique des médias sociaux (PSMU) et la régulation émotionnelle, la procrastination et le stress au sein d'un échantillon représentatif d'enfants et d'adolescents.	Approche : quantitative Devis : Non-expérimental, corrélationnel et transversal Instruments de mesure : 1. Social Media Disorder Scale (SMDS, Van Den Eijnden et al., 2016) 2. Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (DERS-SF, Gratz et Roemer, 2004) 3. Procrastination Questionnaire for Students (PFS-4, Glockner-Rist et al., 2014) 4. Perceived Stress Scale – Short Form (PSS-4, Warttig et al., 2013)	Échantillon : 1 221 enfants et adolescents (51,1% de filles et $\approx$ 48,9 % de garçons) Âge moyen : 13,04 ans Lieu : Allemagne	Les données de l'étude révèlent qu'il y a des relations statistiquement significatives entre l'utilisation problématique des médias sociaux chez les adolescents et un stress perçu plus élevé. Une faible capacité de régulation émotionnelle est significativement associée à une utilisation problématique des réseaux sociaux chez les enfants et adolescents.
West et al., 2024	Base de données : ERIC	Approche : qualitative	Échantillon :	Chez les adolescents, la communication en ligne

	Objectif : L'objectif de cette étude est d'examiner la perception qu'ont les adolescents de l'effet des médias sociaux sur leurs relations et de déterminer comment ces plateformes influencent leur besoin d'appartenance dans un monde connecté.	Devis : Descriptif et exploratoire Instruments de mesure : Trois méthodes qualitatives complémentaires : 1. Cartographie d'images riches (Rich Picture Mapping – RPM; Checkland, 1970) 2. Groupes de discussion semi-structurés 3. Entretiens individuels semi-structurés	36 élèves (genre non précisé) Âge moyen : 15 ans Lieu : Australie	asynchrone (texto, courriel) est associée à une moindre expression des émotions, mais cet effet devient positif chez les jeunes socialement anxieux.
Yau et al., 2021	Base de données : Scopus Objectif : Regrouper les adolescents selon leurs motivations à envoyer des SMS et comparer ces groupes quant à leur peur de rater quelque chose (FoMO), leurs habitudes d'utilisation du téléphone (pendant le sommeil et les devoirs), leurs différences selon le genre et leurs comportements de communication émotionnelle.	Approche : quantitative Devis : non-expérimental et descriptif Instruments de mesure : 1. Texting reasons scale (Yau et al., 2021) 2. Questions about phone habits 3. The ten-item FOMO scale (Przybylski et al., 2013) 4. Demographic Survey	Échantillon : 130 jeunes adolescents (51 % de femmes et ≈ 49% de garçons) Âge : 10-16 ans diversifié sur le plan ethnique (32 % d'Asiatiques, 28 % d'Hébreux, 19 % de Multiethniques, 16 % de Blancs, 5 % d'autres origines) Lieu : États-Unis	La fréquence d'utilisation des textos est liée à l'usage d'internet pour des raisons pratiques et pour demander des conseils, et elle est positivement corrélée à la FOMO (peur de manquer quelque chose). L'étude démontre que les filles utilisent plus fréquemment les textos que les gars et qu'elles ont moins tendance à partager des émotions positives que les gars.

Liens positifs entre les réseaux sociaux et l'intelligence émotionnelle

Plusieurs études indiquent que les réseaux sociaux peuvent avoir des effets positifs sur certaines dimensions de l'intelligence émotionnelle des adolescents. Les travaux de West *et al.* (2024), Mascheroni et Vincent (2016), Van Den Eijnden *et al.* (2018), Metzler et Scheithauer (2017) ainsi que Cyr *et al.* (2015) montrent que les réseaux sociaux jouent un rôle central dans l'initiation, le maintien et le renforcement des relations sociales. Dans le même sens, Mascheroni et Vincent (2016) ainsi que Van Den Eijnden *et al.* (2018) soulignent que l'utilisation des réseaux sociaux peut contribuer au développement des compétences sociales. Par conséquent, le développement et l'entretien des relations interpersonnelles ainsi que les compétences sociales font appel à différentes habiletés liées aux émotions. Ces habiletés peuvent être mises en lien avec le modèle de l'intelligence émotionnelle de Salovey et Mayer (1997), qui inclut notamment l'identification, la compréhension, l'utilisation et la régulation des émotions.

Par ailleurs, West *et al.* (2024) rapportent que la communication en ligne peut réduire l'anxiété et procurer un sentiment de réconfort, notamment en facilitant les échanges lors de nouvelles rencontres et en offrant des sujets de conversation transférables aux interactions en face à face. De façon similaire, Cyr *et al.* (2015) observent qu'une utilisation accrue des technologies de communication est associée à un moindre évitement relationnel. La réduction de l'anxiété et de l'évitement relationnel peut être associée à une mobilisation de l'utilisation des émotions, puisqu'elle procure des émotions favorables qui contribuent à la création de relations (Salovey et Mayer, 1997). Aussi, Angelini et Gini (2023) indiquent que la communication en ligne facilite l'expression émotionnelle principalement chez les adolescents socialement anxieux. L'absence d'indices émotionnels y est perçue comme moins menaçante, ce qui favorise l'utilisation des émotions dans un contexte jugé moins stressant sur le plan émotionnel. Autrement dit, l'adolescent utilise son état émotionnel (plus de sécurité, moins d'anxiété) pour s'engager socialement.

Un autre effet favorable est mis en évidence par l'étude d'Erreygers *et al.* (2017), qui montre que les adolescents adoptent majoritairement des comportements prosociaux sur les

réseaux sociaux, tels que le fait d'aimer, de commenter ou de partager des publications. Ces comportements sollicitent les capacités de perception et de reconnaissance émotionnelle, lesquelles correspondent à la dimension d'identification et d'utilisation des émotions dans le modèle de Salovey et Mayer (1997). De plus, plusieurs études indiquent une association positive entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'empathie chez les adolescents, lorsque l'usage est modéré (Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016; Errasti *et al.*, 2017). Vossen et Valkenburg (2016) précisent que les filles, qui utilisent davantage les réseaux sociaux, obtiennent également des scores plus élevés en empathie. L'empathie mobilise les capacités d'identification, de compréhension et d'utilisation des émotions d'autrui, ce qui suggère une sollicitation accrue de ces dimensions de l'intelligence émotionnelle.

Les résultats de Yau *et al.* (2021) montrent également que la communication par textos est principalement utilisée pour exprimer des émotions positives, telles que l'enthousiasme ou la projection dans des projets communs. Cette tendance suggère que les réseaux sociaux numériques permettent de mobiliser les émotions afin de favoriser les interactions sociales. Enfin, certaines études mettent en évidence une utilisation fonctionnelle des réseaux sociaux en contexte émotionnel. Rassy *et al.* (2019) rapportent que les adolescents utilisent les plateformes numériques pour chercher de l'information, s'inspirer de l'expérience d'autrui pour offrir du soutien à leurs pairs vivant une détresse émotionnelle, ce qui leur procure un sentiment de valorisation et les aide à mieux gérer leurs propres difficultés. De façon similaire, Erreygers *et al.* (2017) observent que les jeunes ont tendance à rechercher du soutien en ligne lorsqu'ils vivent des émotions, tandis que Yau *et al.* (2021) indiquent que les échanges par textos sont souvent motivés par des raisons pratiques, comme demander des conseils. Ces résultats suggèrent que les adolescents utilisent leurs émotions comme levier pour orienter leurs actions et rechercher des solutions, favoriser les interactions sociales, par le biais de l'utilisation des réseaux sociaux numériques, ce qui renvoie à la dimension d'utilisation des émotions.

Liens négatifs entre les réseaux sociaux et l'intelligence émotionnelle

Malgré ces liens positifs, plusieurs études soulignent également des liens négatifs des réseaux sociaux sur certaines dimensions de l'intelligence émotionnelle. West *et al.* (2024) montrent que l'absence d'indices non verbaux dans les interactions numériques limite la capacité à identifier adéquatement les émotions d'autrui, ce qui peut favoriser les malentendus et les conflits interpersonnels. Les auteurs rapportent également que les réseaux sociaux peuvent faciliter l'expression d'émotions négatives, mais que cette expression peut être associée à une régulation émotionnelle moins ajustée, contribuant ainsi à l'amplification des conflits. Ce contexte peut faciliter une désinhibition émotionnelle, menant à une expression plus impulsive ou moins modulée des émotions négatives.

De plus, plusieurs résultats soulignent que l'utilisation fréquente et intensive des réseaux sociaux est associée à des difficultés d'autorégulation émotionnelle. Fasihi et Rostami (2023) montrent que l'addiction aux réseaux sociaux exerce un effet indirect significatif sur les troubles du comportement, l'autorégulation émotionnelle jouant un rôle médiateur entre ces variables. Aussi, Wartberg *et al.* (2021) indiquent une association entre une faible capacité de régulation émotionnelle et une utilisation problématique des réseaux sociaux. Ces résultats suggèrent qu'une utilisation excessive des réseaux sociaux peut affecter la dimension de régulation des émotions, composante de l'intelligence émotionnelle. Par ailleurs, Mascheroni et Vincent (2016), Wartberg *et al.* (2021), West *et al.* (2024) et Yau *et al.* (2021) soulignent que la disponibilité constante associée à l'utilisation quotidienne du téléphone cellulaire engendre des effets ambivalents. Bien qu'elle facilite le maintien des liens d'amitié, cette accessibilité permanente est également associée à de la fatigue émotionnelle, de l'anxiété, une pression à répondre rapidement et la peur de manquer quelque chose (FOMO). Cette exigence émotionnelle accrue sollicite fortement les capacités de régulation émotionnelle des adolescents et peut, lorsque ces capacités sont dépassées, entraîner des difficultés d'ajustement émotionnel. Dans le même sens, Cyr *et al.* (2015) et West *et al.* (2024) rapportent que cette exigence de réactivité et l'usage problématique des réseaux sociaux peuvent engendrer des tensions relationnelles, de l'agressivité entre pairs et une détresse psychologique, ce qui témoigne des difficultés au niveau de la régulation

émotionnelle. Enfin, Marengo *et al.* (2018) observent qu'une utilisation fréquente des réseaux sociaux est positivement corrélée aux préoccupations liées à l'image corporelle et aux symptômes d'intériorisation, tandis qu'Errasti *et al.* (2017) rapportent une corrélation négative entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'estime de soi. Ces associations suggèrent une attention accrue portée aux états émotionnels négatifs liés à l'image et à l'évaluation de soi, sans nécessairement s'accompagner d'une meilleure compréhension ou d'une régulation efficace de ces émotions.

Enfin, l'usage excessif des réseaux sociaux peut affecter les compétences sociales et l'empathie. Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza (2016) montrent qu'un usage intensif ou addictif est associé à des niveaux plus faibles de compétences sociales chez les adolescents, tandis qu'Errasti *et al.* (2017) observent que les non-utilisateurs de Facebook présentent une empathie affective plus élevée que les utilisateurs. Les compétences sociales et l'empathie sont liées aux dimensions d'identification, de compréhension et d'utilisation des émotions, qui constituent des composantes de l'intelligence émotionnelle. Ainsi, un usage excessif des réseaux sociaux semble affecter particulièrement la régulation émotionnelle, mais aussi les dimensions d'identification, de compréhension et d'utilisation des émotions selon le modèle de Salovey et Mayer (1997).

Discussion

L'objectif de cet essai était d'examiner les effets de l'utilisation des réseaux sociaux numériques sur l'intelligence émotionnelle des adolescents âgés de 13 à 17 ans. Les résultats présentés révèlent à la fois des effets positifs et négatifs, et cette section vise à discuter des résultats à la lumière du modèle de Salovey et Mayer (1997).

Dans l'ensemble, les résultats suggèrent que les réseaux sociaux numériques soutiennent davantage certaines dimensions de l'intelligence émotionnelle que d'autres. Plus précisément, l'utilisation des réseaux sociaux semble favoriser la dimension de l'utilisation des émotions, mais pourrait contribuer à des difficultés de régulation émotionnelle, reflétant ainsi des effets positifs et négatifs distincts sur l'intelligence émotionnelle des adolescents. En effet, l'utilisation des réseaux sociaux amène les adolescents à mobiliser leurs émotions pour orienter leurs actions et adopter des comportements socialement adaptés. Par exemple, commenter une publication afin de soutenir un ami en difficulté illustre la manière dont un adolescent peut transformer un sentiment de compassion en une action sociale positive via les réseaux sociaux. De même, la recherche d'information ou de soutien émotionnel sur les plateformes numériques, telle que rapportée par Rassy et al. (2019), témoigne d'une utilisation fonctionnelle des émotions visant à faire face à des situations émotionnellement chargées. Ces comportements font référence à la dimension de l'utilisation des émotions, comme le décrit le modèle de Salovey et Mayer (1997) et s'inscrivent, à la fois, dans la perspective de la théorie des usages et gratifications, selon laquelle les individus utilisent les médias pour répondre à des besoins spécifiques. Dans ce contexte, les adolescents semblent mobiliser les réseaux sociaux afin de satisfaire des besoins émotionnels et sociaux, en utilisant leurs états émotionnels comme levier pour orienter leurs actions et élaborer des stratégies d'adaptation (Blumler et Katz 1974; Salovey et Mayer, 1997). Par ailleurs, l'absence d'indices non verbaux dans certaines interactions en ligne peut rendre ces contextes moins menaçants pour les adolescents socialement anxieux, leur permettant d'utiliser un sentiment accru de sécurité ou de réconfort pour s'engager dans des interactions sociales. Toutefois, les résultats montrent également que les réseaux sociaux peuvent avoir des effets négatifs sur la régulation émotionnelle. La disponibilité constante et l'exigence de réactivité associées à l'utilisation des

réseaux sociaux sollicitent fortement les capacités de régulation émotionnelle des adolescents. Lorsque ces capacités sont dépassées, cela peut se traduire par des difficultés d'ajustement émotionnel, telles que l'anxiété, la fatigue émotionnelle, la peur de manquer quelque chose (FOMO), des conflits interpersonnels ou de l'irritabilité. Ces observations illustrent un effet négatif sur la dimension de la régulation des émotions du modèle de Salovey et Mayer (1997). Elles sont cohérentes avec le fait que les capacités de régulation émotionnelle sont encore en développement à l'adolescence, période marquée par une maturation progressive des mécanismes cognitifs et émotionnels (da Conceição Taborda-Simões, 2005; Office of Population Affairs, 2021; Piaget, 1954, 1972; Tessier *et al.*, 2017).

Les effets des réseaux sociaux sur l'intelligence émotionnelle varient également en fonction des modalités d'utilisation. Le contenu visuel diffusé sur les réseaux sociaux peut solliciter la dimension de l'identification des émotions, notamment à travers les publications et les images, puisque la reconnaissance des émotions constitue une condition préalable à leur utilisation dans des comportements prosociaux. Sous cet angle, les réseaux sociaux peuvent contribuer positivement à l'intelligence émotionnelle. Toutefois, cette même dimension peut être fragilisée dans les interactions en ligne en raison de l'absence d'indices non verbaux. Ainsi, l'identification des émotions apparaît doublement sollicitée : elle peut être renforcée par l'exposition à des contenus visuels, mais affaiblie par le manque d'informations émotionnelles contextuelles dans la communication numérique. De plus, la comparaison sociale sur les réseaux sociaux est associée à l'émergence d'émotions négatives chez les adolescents, lesquelles peuvent être difficiles à identifier et à comprendre (Vogel *et al.*, 2015). L'adolescent peut alors ressentir un malaise émotionnel sans en comprendre pleinement l'origine, ce qui limite non seulement l'identification des émotions, mais également leur régulation. Cette difficulté est cohérente avec les liens observés entre une utilisation intensive des réseaux sociaux, les symptômes d'intériorisation et certaines difficultés de santé mentale chez les adolescents (Errasti *et al.*, 2017; Marengo *et al.*, 2018).

Les résultats indiquent également que les effets des réseaux sociaux varient en fonction de l'intensité de leur utilisation. Une utilisation modérée semble davantage associée à des effets positifs, tels que le soutien social, l'expression émotionnelle et l'engagement dans des interactions prosociales. À l'inverse, une utilisation fréquente ou excessive est plus souvent liée à des effets négatifs, notamment des difficultés de régulation émotionnelle, une fatigue émotionnelle accrue, une augmentation de l'anxiété et de faibles compétences sociales (Al-Samarraie *et al.*, 2022; Domínguez-Vergara et Ybañez-Carranza, 2016; Errasti *et al.*, 2017; Hunt *et al.*, 2018; Tsitsika *et al.*, 2014;). Plus spécifiquement, une utilisation excessive des réseaux sociaux peut nuire à la régulation des émotions, une dimension de l'intelligence émotionnelle chez les adolescents. La communication en ligne favorise souvent une forme de désinhibition, combinée à l'absence d'indices émotionnels traditionnels (ton de voix, expressions faciales, gestes), ce qui limite la capacité des adolescents à moduler leurs réactions émotionnelles. Cette situation peut se traduire par des comportements impulsifs ou agressifs, une régulation émotionnelle moins adaptée et des tensions dans les interactions sociales (Chehab *et al.*, 2016; Cyr *et al.*, 2015; Erreygers *et al.*, 2017; Lisi, 2021). La disponibilité constante et l'exigence de réactivité associées à l'utilisation quotidienne des réseaux sociaux intensifient cette pression émotionnelle. Lorsque les capacités de régulation sont dépassées, les adolescents peuvent manifester de l'anxiété, de la fatigue émotionnelle, des conflits interpersonnels ou la peur de manquer quelque chose (FOMO), ce qui suggère des difficultés dans la régulation émotionnelle. Ces observations s'accordent avec le fait que la régulation émotionnelle est encore en développement à l'adolescence, une période marquée par la maturation progressive des mécanismes cognitifs et affectifs (da Conceição Taborda-Simões, 2005; Office of Population Affairs, 2021; Piaget, 1954, 1972 ; Tessier *et al.*, 2017).

Enfin, les filles et les garçons ne mobilisent pas les réseaux sociaux de la même manière, comme le rapportent Mascheroni et Vincent (2016), Van Den Eijnden *et al.* (2018) et Vossen et Valkenburg (2016). Cette distinction pourrait s'expliquer par des différences individuelles et une socialisation genrée, où les filles sont généralement encouragées dès l'enfance à exprimer leurs émotions, tandis que les garçons sont davantage incités à les cacher (Löffler et Greitemeyer,

2021; Trentini *et al.*, 2022). Par ailleurs, les filles utilisent plus souvent des plateformes favorisant l'expression émotionnelle, telles que Snapchat, Instagram ou TikTok, et y consacrent plus de temps que les garçons. Ces facteurs pourraient expliquer pourquoi l'expression émotionnelle en ligne est généralement plus présente chez les filles que chez les garçons (Abijadoune *et al.*, 2020; Khurana *et al.*, 2022; Underwood et Ehrenreich, 2017; Vogels *et al.*, 2022; Yau *et al.*, 2021).

Ces constats suggèrent que les réseaux sociaux peuvent constituer un espace complémentaire pour l'expression des émotions et le soutien relationnel, à condition qu'ils soient utilisés de manière modérée. Bien qu'ils ne remplacent pas les interactions en face à face, ils offrent aux adolescents la possibilité d'exprimer leurs émotions et de mobiliser certaines compétences sociales dans un environnement perçu comme moins menaçant. Pour les adolescents socialement anxieux, ces plateformes peuvent représenter un cadre particulièrement favorable, leur permettant non seulement d'exprimer leurs émotions et d'obtenir du soutien, mais aussi d'initier des relations et de pratiquer leurs compétences sociales avant de les transposer dans des interactions en personne (Angelini et Gini, 2023).

Limites

Quelques limites doivent être considérées dans cet essai. Tout d'abord, la majorité de ces recherches repose sur des questionnaires auto-rapportés par les adolescents. L'absence de données objectives et quantitatives limite la généralisation des résultats et expose les études à un biais de désirabilité sociale, les participants pouvant vouloir donner une image socialement valorisée. De plus, peu d'études considèrent directement l'intelligence émotionnelle comme variable principale, ce qui oblige à recourir à des indicateurs indirects (régulation émotionnelle, empathie, expression des émotions) pour en déduire des liens avec l'intelligence émotionnelle. Cette approche peut introduire un biais d'interprétation ou de catégorisation et compliquer la comparaison entre études. Par ailleurs, le caractère transversal de la plupart des études constitue une limite, les mesures ayant été recueillies à un moment unique. Cela permet d'identifier des associations entre l'usage des réseaux sociaux et les compétences émotionnelles, mais empêche

de déterminer des relations causales. Il est également nécessaire de considérer, dans le cadre de cet essai, que l'utilisation des termes associés au concept « impact » a pu limiter l'identification de certaines études qui abordaient davantage la question de recherche sous l'angle des liens ou des associations. Enfin, la plupart des études n'ont pas pris en compte les caractéristiques individuelles des adolescents telles que le tempérament, les traits de personnalité, le niveau d'empathie ou d'optimisme. Il faut considérer que ces caractéristiques peuvent influencer à la fois l'usage des réseaux sociaux et les compétences émotionnelles. Par exemple, un adolescent présentant un haut niveau d'empathie et étant extraverti pourrait utiliser les réseaux sociaux de manière plus positive, tandis qu'un adolescent plus introverti ou anxieux pourrait être susceptible de ruminer ou de ressentir de la détresse émotionnelle en utilisant ces plateformes. Cette absence de contrôle des différences individuelles limite la précision des conclusions.

Pistes pour recherches futures

Malgré ces limites, ces études apportent des indications précieuses sur le rôle des réseaux sociaux dans le développement socio-émotionnel des adolescents et offrent des pistes importantes pour de futures recherches plus ciblées et longitudinales. En effet, il pourrait être pertinent de réaliser des études longitudinales pour suivre les adolescents sur plusieurs mois ou années et observer comment l'usage des réseaux sociaux influence le développement des compétences émotionnelles au fil du temps. Il pourrait également être pertinent d'inclure des mesures objectives, comme des tests psychométriques validés, tels que le Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT; Mayer *et al.*, 2002). Ainsi, la combinaison d'études longitudinales et de mesures objectives pourrait permettre d'établir des relations causales, de réduire les biais auto-rapportés et d'assurer une plus grande fiabilité des résultats. Effectuer des recherches sur les effets de l'utilisation des réseaux sociaux numériques sur l'intelligence émotionnelle des adolescents dans un contexte culturel différent, comme en Afrique ou en Chine, pourrait également être pertinent pour déterminer si les effets observés sont similaires aux études des pays occidentaux. Enfin, des recherches futures pourraient examiner comment certaines caractéristiques individuelles, comme l'introversion, l'empathie ou l'optimisme, influencent les

effets de l'utilisation des réseaux sociaux sur l'intelligence émotionnelle, puisque ces effets peuvent varier d'un adolescent à l'autre.

Implications pour la pratique psychoéducative

Les résultats de cet essai offrent des repères essentiels pour orienter les interventions psychoéducatives auprès des adolescents. Tout d'abord, il est pertinent de mettre en place des initiatives de sensibilisation et de prévention, visant à informer les adolescents, leurs parents et les enseignants sur les effets positifs et négatifs des réseaux sociaux, en distinguant une utilisation saine d'une utilisation excessive. D'ailleurs, des programmes éducatifs existent pour outiller les adolescents à mieux gérer et à modérer leur temps d'écran (Fondation Jeunes en Tête, 2020). Ces programmes visent à informer sur les conséquences d'une utilisation excessive. Dans cette visée, il serait pertinent d'informer les jeunes qu'une utilisation excessive des réseaux sociaux peut affecter la régulation émotionnelle et les compétences sociales, que cela peut entraîner des conséquences sur le bien-être, et de rappeler que ces interactions numériques ne remplacent pas les relations en face à face. Les psychoéducateurs devraient également former les parents à reconnaître les effets des réseaux sociaux sur l'intelligence émotionnelle, afin de mieux soutenir leurs enfants. Il serait également pertinent de préciser l'importance de tenir compte des caractéristiques individuelles, telles que l'anxiété sociale ou l'introversion ; par exemple, certains adolescents socialement anxieux bénéficient d'activités de communication en ligne comme étape préliminaire avant des interactions en personne (Leigh *et al.*, 2023; Russell *et al.*, 2024). Sous cet angle, les réseaux sociaux peuvent être envisagés comme outil pédagogique complémentaire pour renforcer les compétences émotionnelles. Les psychoéducateurs peuvent proposer des activités structurées encourageant l'expression d'émotions positives en ligne, comme la reconnaissance, l'encouragement ou le soutien envers les pairs, et guider les adolescents à pratiquer une communication constructive, en formulant des messages clairs, respectueux et empathiques, même en situation de désaccord. Ces activités peuvent être accompagnées de discussions réflexives, où les adolescents analysent leurs comportements en ligne et identifient des stratégies favorisant des échanges plus positifs, renforçant ainsi le transfert des compétences émotionnelles dans la vie quotidienne.

Conclusion

En somme, cet essai a permis de mettre en évidence que l'utilisation des réseaux sociaux numériques exerce des effets à la fois positifs et négatifs sur l'intelligence émotionnelle des adolescents. Les résultats montrent que, lorsqu'elle est modérée, cette utilisation peut favoriser l'utilisation des émotions, l'expression et la reconnaissance des émotions, le développement des compétences sociales et l'empathie, notamment chez les adolescents présentant de l'anxiété sociale, pour qui ces plateformes peuvent faciliter l'expression émotionnelle. En revanche, un usage excessif ou problématique est associé à une régulation émotionnelle réduite, une diminution des compétences sociales, une augmentation du stress et de l'agressivité, ainsi qu'à des difficultés relationnelles. La perception des adolescents apparaît également nuancée. Si plusieurs perçoivent l'utilisation des réseaux sociaux comme positive pour renforcer les relations sociales et faciliter l'expression émotionnelle, d'autres considèrent ces plateformes comme un espace plus propice à l'expression d'émotions négatives. Par ailleurs, certains adolescents estiment que la disponibilité constante exigée par l'usage des réseaux sociaux peut générer de l'épuisement, de l'anxiété ainsi qu'une pression à répondre rapidement. Ces résultats suggèrent que les effets des réseaux sociaux sur l'intelligence émotionnelle sont nuancés et dépendent de facteurs tels que l'intensité d'utilisation et des caractéristiques individuelles des adolescents. Ces constats soulignent également l'importance d'accompagner les jeunes dans un usage réfléchi et modéré des plateformes numériques. Enfin, ces résultats offrent des pistes pour la recherche future, notamment la réalisation d'études longitudinales, l'inclusion de mesures objectives et la prise en compte des traits de personnalité et du tempérament des adolescents. Ces mêmes résultats présentent également des implications pour la psychoéducation, en encourageant la sensibilisation, la prévention et l'utilisation pédagogique des réseaux sociaux afin de soutenir le développement socio-émotionnel des jeunes.

Références

- Abijadoune, E., Naylor, K. T. et Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192(6), 136-141.
<https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- Académie de la transformation numérique. (2024, 20 novembre). *Actualités en ligne et réseaux sociaux : NETendances (2024)*. Université Laval. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/netendances/actualites-en-ligne-et-reseaux-sociaux-2024/>
- Acuña Bermúdez, E. A. (2020). Adolescence and development: Clinical psychology and psychoanalysis. *Global Journal of Intellectual & Developmental Disabilities*, 7(1), 2575-8586. [10.19080/GJIDD.2020.07.555705](https://doi.org/10.19080/GJIDD.2020.07.555705)
- Al-Samarraie, H., Saddik, B., Teo, T. et Ojo, A. (2022). Young users' social media addiction: Causes, consequences, and preventions. *Information Technology & People*, 35(8), 2556–2589. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2020-0753>
- Angelini, F. et Gini, G. (2023). Differences in perceived online communication and disclosing emotions among adolescents and young adults: The role of specific social media features and social anxiety. *Journal of Adolescence*, 96(3), 512–525.
<https://doi.org/10.1002/jad.12256>
- Augusto-Landa, J. M., García-Martínez, I. et León, S. P. (2024). Analysis of the effect of emotional intelligence and coping strategies on the anxiety, stress and depression levels of university students. *Psychological Reports*, 127(4), 1751–1770.
<https://doi.org/10.1177/00332941221144603>
- Avci, H., Baams, L. et Kretschmer, T. (2024). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10, 219-236.
<https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Błachnio, A., Przepiorka, A. et Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296–301.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.018>
- Blos, P. (1967). *On adolescence: A psychoanalytic interpretation*. New York, NY: Free Press.
- Blumler, J. G. et Katz, E. (Eds.). (1974). *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research*. Sage Publications. 81(6), 1546–1548.
<https://doi.org/10.1086/226259>
- Boyd, d. (2016). *C'est compliqué : Les vies numériques des adolescents*. C&F Éditions.
- Bozkurt, A., Karadeniz, A. et Kocdar, S. (2017). Social networking sites as communication, interaction, and learning environments: perceptions and preferences of distance education

- students. *Journal of Learning for Development*, 4(3), 348–365.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1161784.pdf>
- Brunborg, G. S. et Burdzovic Andreas, J. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence*, 74(1), 201–209.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.013>
- Canadian Paediatric Society. (2022, 24 novembre). *Impact of media use on children and youth: recommendations — Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world*. Psychosocial Paediatrics Committee.
<https://cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-preschool-children>
- Caner, N., Efe, Y. S. et Başdaş, Ö. (2022). The contribution of social media addiction to adolescent life: Social appearance anxiety. *Current Psychology*, 41(11), 8424–8433.
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03280-y>
- Carbonell, X. (2014). *Adicciones tecnológicas: Qué son y cómo tratarlas [Technological addictions: What they are and how to treat them]*. Madrid: Síntesis.
<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.10>
- Cardon, D. (2008). La sociabilité des réseaux sociaux numériques. *Réseaux*, 26(152), 163–196.
<https://doi.org/10.3917/res.152.0163>
- Caruso, D. R., Mayer, J. D. et Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*, 79(2), 306–320.
https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1207/S15327752JPA7902_12
- Casey, B. J. et Jones, R. M. (2010). Neurobiology of the adolescent brain and behavior: implications for substance use disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(12), 1189–1285. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.08.017>
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. L. et Losada, L. (2018). Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 1073.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. (2024, 28 août). *Médias sociaux et dépendance au téléphone cellulaire*. <https://campusmentalhealth.ca/fr/fiches-dinformation/medias-sociaux-et-dependance-au-telephone-cellulaire/>
- Chehab, Y., Levasseur, C. et Bowen, F. (2016). De l'école au cyberspace, le phénomène de l'intimidation en ligne chez les jeunes : état de la recherche et de l'intervention. *McGill Journal of Education*, 51(1), 495–515. <https://doi.org/10.7202/1037356ar>

- Claes, M. (2010). L'étude scientifique de l'adolescence : d'où venons-nous, où allons-nous ? *Enfance*, 4(4), 427-431. <https://doi.org/10.3917/enf.104.0427>
- Curtis, A. C. (2015). Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*, 7(2). <https://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2>
- 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>
- Di Lorenzo, R., Venturelli, G., Spiga, G. et Ferri, P. (2019). Emotional intelligence, empathy and alexithymia: a cross-sectional survey on emotional competence in a group of nursing students. *Acta Biomedica*, 90(4-S), 32-43. <https://doi.org/10.23750/abm.v90i4-S.8273>
- Domínguez-Vergara, J.A. et Ybañez-Carranza, J. (2016). Addiction to social networks and social skills in students from a private educational institution. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181-230. <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/122>
- Ellison, N. B., Heino, R. et Gibbs, J. (2006). *Managing impressions online: Self-presentation processes in the online dating environment*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(2), 415-441. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2006.00020.x>
- Erikson, E. H. (1960). *Childhood and society (2nd ed.)*. New York, NY: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton.
- Errasti, J., Amigo, I. et Villadangos, M. (2017). Emotional uses of facebook and twitter: Its relation with empathy, narcissism, and self-esteem in adolescence. *Psychological Reports*, 120(6), 997-1018. <https://doi.org/10.1177/0033294117713496>
- Erreygers, S., Vandebosch, H., Vranjes, I., Baillien, E. et De Witte, H. (2017). Nice or naughty? The role of emotions and digital media use in explaining adolescents' online prosocial and antisocial behavior. *Media Psychology*, 20(3), 374-400. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1200990>
- Faulhaber, M. E., Lee, J. E. et Gentile, D. A. (2023). The effect of self-monitoring limited social media use on psychological well-being. *Technology, Mind, and Behavior*, 4(2). <https://doi.org/10.1037/tmb0000111>
- Fasihi, M. et Rostami, M. (2023). The Relationship of Mobile-Based Social Network Addiction and Family Communication Patterns, with Behavioral Problems in Secondary School Students: The Mediating Role of Emotional Self-Regulation. *Psychology In Russia : State of the Art*, 16(4), 55-71. [The Relationship of Mobile-Based Social Network Addiction and Family Communication Patterns, with Behavioral Problems in Secondary School Students: The Mediating Role of Emotional Self-Regulation - PMC](https://doi.org/10.1037/tmb0000111)

- Filliettaz, F. et Gregori, M. (2011, septembre). *Comprendre les réseaux sociaux numériques : Un enjeu pour l'enseignement* (Version 1.0). Département de l'instruction publique de Genève, Direction des systèmes d'information et service écoles-médias.
https://gilleslepage.fr/ressources/socialmedia/2011_10_Introduction_reseaux_sociaux_v1.pdf
- Fondation Jeunes en Tête. (2020). *Nouvel outil pour guider les ados avec les écrans*.
<https://fondationjeunesentete.org/2024/09/11/nouvel-outil-pour-guider-les-ados-avec-les-ecrians/>
- Freeman, C., Dirks, M. A. et Weinberg, A. (2020). Neural response to rewards predicts risk-taking in late but not early adolescent females. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 45, 100808. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100808>
- Fteiha, M. et Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Geldard, K., Geldard, D. et Foo, R. Y. (2015). *Adolescent development and pathways to problem behaviour*. SAGE. https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-binaries/50440_ch_1.pdf
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (1997). *L'intelligence émotionnelle*. Paris: Robert Laffont.
- Gouvernement du Québec. (2025, 17 décembre). *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrians-chez-les-jeunes>
- Graber, J. A., Nichols, T. R. et Brooks-Gunn, J. (2010). Putting pubertal timing in developmental context: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, 52, 254–262.
https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/T_Nichols_Putting_2010.pdf
- Griffiths, M. D. et Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52. <https://fr.scribd.com/document/663427281/PubSub9230-Griffiths>
- Gunnar, M. R., Wewerka, S., Frenn, K., Long, J. D. et Griggs, C. (2009). Developmental changes in hypothalamus–pituitary–adrenal activity over the transition to adolescence: Normative changes and associations with puberty. *Development and Psychopathology*, 21(1), 69–85. [nihms548541.pdf](https://doi.org/10.1017/S0954579409000011)

- Hajibabae, F., Farahani, M. A., Ameri, Z., Salehi, T. et Hosseini, F. (2018). The relationship between empathy and emotional intelligence among Iranian nursing students. *International Journal of Medical Education*, 9, 239–243. <https://doi.org/10.5116/ijme.5b83.e2a5>
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*, Vol. 1. D Appleton & Company. <https://doi.org/10.1037/10616-000>
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Houghton, S., Hunter, S. C., Rosenberg, M., Wood, L., Zadow, C., Martin, K. et Shilton, T. (2015). Virtually impossible: Limiting Australian children and adolescents daily screen based media use. *BMC Public Health*, 15(5). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-15-5>
- Houssier, F. (2003). S. G. Hall (1844-1924) : Un pionnier dans la découverte de l'adolescence. Ses liens avec les premiers psychanalystes de l'adolescent. *La Psychiatrie de l'enfant*, 46(2), 655-668. <https://doi.org/10.3917/psye.462.0655>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. et Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Institut national de santé publique du Québec. (2023). *Temps d'écran chez les jeunes*. <https://www.inspq.qc.ca/indicateur/habitudes-de-vie/jeunes-secondaire-ecran>
- Irwin, C. E., Burg, S. J. et Uhler Cart, C. (2002). America's adolescents: where have we been, where are we going? *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 31(6 Suppl.), 91–121. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00489-5](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00489-5)
- Khurana, A., Bleakly, A., Jordan, A.-B. et Romer, D. (2015). The protective effects of parental monitoring and internet restriction on adolescents' risk of online harassment. *Journal of Youth Adolescence*, 44(5), 1039-1047. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0242-4>
- Kim, J. W. et Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Kroger, J. et Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. Dans S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (dir.), *Handbook of identity theory and research* (p. 31–53). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2

- Kulkarni, P. Y. et Velhal, G. (2023). Low emotional intelligence: A precursor of mental health derangements among adolescents. *Cureus*, 15(10).
<https://doi.org/10.7759/cureus.46321>
- Lannegrand-Willems, L. (2017). La construction identitaire à l'adolescence : Quelle place pour les émotions ? *Les Cahiers Dynamiques*, 71(1), 60-66.
<https://doi.org/10.3917/lcd.071.0060>
- Legault, J.-B. (2023, 15 juin). *Étude : Moins de réseaux sociaux, meilleure santé mentale*. La Presse. <https://www.lapresse.ca/societe/2023-06-15/etude/moins-de-reseaux-sociaux-meilleure-sante-mentale.php>
- Leigh, E., Nicol-Harper, R., Travlou, M., & Clark, D. M. (2023). Adolescents' experience of receiving internet-delivered cognitive therapy for social anxiety disorder. *Internet Interventions*, 34, 100664. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100664>
- Lepage, F. (2000). Le concept d'adolescence : Évolution et représentation dans la littérature québécoise pour la jeunesse. *Voix et Images*, 25(2), 240–250.
<https://doi.org/10.7202/201478ar>
- Lisi, D. M. (2021). *It's not (really) the medium, it's the message: Interpersonal emotion regulation across in-person and digitally-mediated contexts* [Thèse de doctorat inédit, University of British Columbia]. <https://dx.doi.org/10.14288/1.0401428>
- Liu, Q.-Q., Zhou, Z.-K., Yang, X.-J., Niu, G.-F., Tian, Y. et Fan, C.-Y. (2017). Upward social comparison on social network sites and depressive symptoms: A moderated mediation model of self-esteem and optimism. *Personality and Individual Differences*, 113, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.037>.
- Lloyd, B. T. (2002). A conceptual framework for examining adolescent identity, media influence, and social development. *Review of General Psychology*, 6(1), 73–91.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.1.73>
- Löffler, C. S. et Greitemeyer, T. (2021). Are women the more empathetic gender? The effects of gender role expectations. *Current Psychology*, 42, 220–231.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01260-8>
- López, C., Hartmann, P. et Apaolaza, V. (2019). Gratifications on social networking sites: The role of secondary school students' individual differences in loneliness. *Social Science Computer Review*, 37(2), 242–264. <https://doi.org/10.1177/0894439317748159>
- Lucas, G. N. (2023). 'Child', 'adolescent' and 'youth': Definitions. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 52(2), 135. <https://doi.org/10.4038/sljch.v52i2.10544>

- Maheux, A. J., Garrett, S. L., Fox, K. A., Field, N. H., Burnell, K., Telzer, E. H. et Prinstein, M. J. (2025). Adolescent social gaming as a form of social media: A call for developmental science. *Child Development Perspectives*, 19, 3-13. <https://doi.org/10.1111/cdep.12518>
- Mao, J., Fu, G.-X. et Huang, J.-J. (2023). The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 14, 1108467. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108467>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. Dans J. Adelson (dir.), *Handbook of adolescent psychology* (p. 159–187). Wiley.
- Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson. *Educational Psychology in Practice*, 37(2), 123–137. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1845163>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M.A. et Settani, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence : The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Martin, C. et Proulx, S. (2015). *Les réseaux sociaux numériques*. Presses de l'Université de Montréal.
- Mascheroni, G. et Vincent, J. (2016). Perpetual contact as a communicative affordance: Opportunities, constraints, and emotions. *Mobile Media & Communication*, 4(3), 310–326. <https://doi.org/10.1177/2050157916639347>
- Mayer, J. D. et Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* Dans P. Salovey & D. Sluyter (dir.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (p. 3–31). New York: Basic Books. https://www.researchgate.net/publication/268207442_What_is_Emotional_Intelligence
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. et Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mayer, J. D., Salovey, P. et Caruso, D. R. (2002). *Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User’s manual*. Multi-Health Systems. https://scholars.unh.edu/personality_lab/27
- McAlister, K. L., Beatty, C. C., Smith-Caswell, J. E., Yourell, J. L. et Huberty, J. L. (2024). *Social media use in adolescents: Bans, benefits, and emotion regulation behaviors*. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/64626>
- McKenna, K. Y. A. et Bargh, J. A. (1999). Causes and consequences of social interaction on the Internet: A conceptual framework. *Media Psychology*, 1(3), 249–269. https://doi.org/10.1207/s1532785xmep0103_4

- Metzler, A. et Scheithauer, H. (2017). The long-term benefits of positive self-presentation via profile pictures, number of friends and the initiation of relationships on Facebook for adolescents' self-esteem and the initiation of offline relationships. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01981>
- Modell, J. et Goodman, M. (1990). Historical perspectives. Dans S. S. Feldman & G. R. Elliott (dir.), *At the threshold: The developing adolescent* (p. 93–122). Harvard University Press.
- Nagata, J.M., Huang, O., Hur, J.O., Li, E.J., Helmer, C.K., Weinstein, E. et Moreno, M.A. (2025). Health benefits of social media use in adolescents and young adults. *Current Pediatrics Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1007/s40124-025-00357-7>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2019). *The promise of adolescence: Realizing opportunity for all youth*. The National Academies Press. [The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth](https://doi.org/10.1723/napa.2019.1)
- O'Connor, P. J., Hill, A., Kaya, M. et Martin, B. (2019). The measurement of emotional intelligence: A critical review of the literature and recommendations for researchers and practitioners. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 1116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>
- Obeid, S., Akel, M., Haddad, C., Fares, K., Sacre, H., Salameh, P. et Hallit, S. (2021). Correlates of emotional intelligence among Lebanese adults: The role of depression, anxiety, suicidal ideation, alcohol use disorder, alexithymia and work fatigue. *BMC Psychology*, 9(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00525-6>
- Office of Population Affairs. (2021). *Adolescent development explained*. U.S. Department of Health & Human Services. <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/adolescent-development-explained>
- Organisation mondiale de la Santé. (2015). *Santé des adolescents*. <https://www.who.int/fr/health-topics/adolescent-health>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S.,... (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*, 134, 178–189. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.03.001>
- Pandita, S., Garg, K., Zhang, J. et Mobbs, D. (2024). Three roots of online toxicity : disembodiment, accountability, and disinhibition. *Trends in Cognitive Sciences*, 28(9), 814-828. [Scopus - Document Details](#)

- Parent, E. (2022). « *Ça dépend* » : *converser, publier et scroller sur les réseaux sociaux à l'adolescence* [Thèse de doctorat inédit, Université de Montréal].
<https://umontreal.scholaris.ca/bitstreams/5dfeed2-893d-4db8-8e93-5c52266f1cae/download>
- Parent, N. (2023). Basic need satisfaction through social media engagement: A developmental framework for understanding adolescent social media use. *Human Development*, 67(1), 1–17. <https://doi.org/10.1159/000529449>
- Park, N., Kee, K. F. et Valenzuela, S. (2009). Being immersed in social networking environment: Facebook groups, uses and gratifications, and social outcomes. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6), 729–733. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0003>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. et Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15, 1–12.
- Piaget, J. (1954). La période des opérations formelles et le passage de la logique de l'enfant à celle de l'adolescent. *Bulletin de psychologie*, 7, 247–253.
- Piaget, J. et Inhelder, B. (2000). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
- Piccerillo, L. et Digennaro, S. (2024). *Adolescent social media use and emotional intelligence: A systematic review*. *Adolescent Research Review*, 10, 201–218.
<https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z>
- Rassy, J., Mathieu, L., Michaud, C., Monday, T., Raymond, S. et Bonin, J.-P. (2019). La théorie de la noyade émotive virtuelle : une théorisation ancrée sur le processus de recherche d'aide d'adolescents à risque de suicide. *Santé mentale au Québec*, 44(1), 31–46.
<https://doi.org/10.7202/1060274ar>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N. et Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Rigaux-Bricmont, B. et Balloffet, P. (2000). *L'adolescent et la tendance à innover de sa famille*. Université Laval.
<https://sites.fsa.ulaval.ca/personnel/RigauxBB/docs/publications/adoinnfam.pdf>
- Rissoan, R. (2011). *Les réseaux sociaux : Facebook, Twitter, LinkedIn, Viadeo, Google+ : comprendre et maîtriser ces nouveaux outils de communication*. ENI.

- Russell, K., Bhatt, A., Rackham, K., & Vernon, T. W. (2024). Online social interaction skill group for adolescents on the autism spectrum: Preliminary outcomes of the START Connections program. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 114, 102397. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2024.102397>
- Salavera, C., Usán, P. et Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in secondary education students: Are there gender differences? *Journal of Adolescence*, 60, 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.009>
- Salavera, C., Usán, P. et Teruel, P. (2019). The relationship of internalizing problems with emotional intelligence and social skills in secondary education students: Gender differences. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32, 4. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0115-y>
- Salovey, P. et Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sampasa-Kanyinga, H. et Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(7), 380-385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D. et Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Sergerie, M.-A. (2023, décembre). *Usage des médias sociaux : état de la situation, cyberdépendance, usage responsable et pistes de solution*. Ordre des psychologues du Québec. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/usage-des-medias-sociaux-etat-se-situation-cyberdependance-usage-responsable-et-pistes-de-solution>
- 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). <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>
- Shawn, J. M., Mitchell, G. K. et McMillan, M. (2015). Social media used as a health intervention in adolescent health: A systematic review of the literature. *Digital Health*, 1. <https://doi.org/10.1177/2055207615588395>
- Sheldon, O. J., Dunning, D. et Ames, D. R. (2014). Emotionally unskilled, unaware, and uninterested in learning more: Reactions to feedback about deficits in emotional intelligence. *Journal of Applied Psychology*, 99(1), 125–137. <https://doi.org/10.1037/a0034138>
- Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H. S., Samsudin, N., Chunchun, K. et Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being

- among university students: The mediating role of positive psychological characteristics. *BMC Psychology*, 12, Article 389. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28(1), 78–106. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2396566/>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Stoewen, D. L. (2024). The vital connection between emotional intelligence and well-being – Part 1: Understanding emotional intelligence and why it matters. *Canadian Veterinary Journal*, 65(2), 182–184.
- da Conceição Taborda-Simões, M. (2005). L’adolescence : une transition, une crise ou un changement ? *Bulletin de psychologie*, 479(5), 521. <https://doi.org/10.3917/bupsy.479.0521>
- Tavares, M. et Rein, B. (2024). The virtual disengagement hypothesis: A neurophysiological framework for reduced empathy on social media. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 24(6), 965-971. <https://doi.org/10.3758/s13415-024-01212-w>
- Tessier, C. et al. (2017). *Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire : Un cadre de référence pour des actions intégrées de promotion de la santé et de prévention basé sur l’approche par compétence*. Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243_developpement_promotion_prevention_contexte_scolaire.pdf
- Toseeb, U. et Inkster, B. (2015). Online social networking sites and mental health research. *Frontiers in Psychiatry*, 6, 36. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2015.00036>
- Trentini, C., Tambelli, R., Maiorani, S. et Lauriola, M. (2022). Gender differences in empathy during adolescence: Does emotional self-awareness matter? *Psychological Reports*, 125(2), 913–936. <https://doi.org/10.1177/0033294120976631>
- Trigueros, R., Sanchez-Sanchez, E., Mercader, I., Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Morales-Gázquez, M. J., Fernández-Campoy, J. M. et Rocamora, P. (2020). Relationship between emotional intelligence, social skills and peer harassment: A study with high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4208. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124208>
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C. et Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>

- Underwood, M.K. et Ehrenreich, S.E. (2017). The power and the pain of adolescents' digital communication: Cyber victimization and the perils of lurking. *American Psychologist*, 72(2), 144-158. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.1037/a0040429>
- Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gurp, F. et Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697-706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- Veríssimo, R. (2003). Emotional intelligence: from alexithymia to emotional control. *Acta Medica Portuguesa*, 16(6), 407–411.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K. et Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249–256. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R. et Massarat, N. (2022, 10 août). *Teens, social media and technology 2022: TikTok has established itself as one of the top online platforms for U.S. teens, while the share of teens who use Facebook has fallen sharply*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
- Vossen, H., Piotrowski, J. T. et Valkenburg, P. M. (2017). The longitudinal relationship between media violence and empathy: Was it sympathy all along? *Media Psychology*, 20(2), 175–193. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121825>
- Wadsley, M. et Ihssen, N. (2023). Systematic review of structural and functional MRI studies investigating social networking site use. *Brain Sciences*, 13, 787. <https://doi.org/10.3390/brainsci13050787>
- Wängqvist, M. et Frisén, A. (2016). Who am I online? Understanding the meaning of online contexts for identity development. *Adolescent Research Review*, 1(2), 139–151. <https://doi.org/10.1007/s40894-016-0025-0>
- Wartberg, L., Thomasius, R. et Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- West, M., Rice, S. et Vella-Brodrick, D. (2024). Exploring the “social” in social media: Adolescent relatedness—thwarted and supported. *Journal of Adolescent Research*, 39(3), 539-570. <https://doi.org/10.1177/074355842110621>

- Wollny, A., Jacobs, I. et Pabel, L. (2020). Trait emotional intelligence and relationship satisfaction: The mediating role of dyadic coping. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 154(1), 75–93.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2019.1661343>
- Wood, M.A., Bukowski, W. M. et Lis, E. (2016). The digital self: How social media serves as a setting that shapes youth's emotional experiences. *Adolescent Research Review*, 1(2), 163-173. [Scopus - Document Details](#)
- Xiao, H., Double, K. S., Walker, S. A., Kunst, H. et MacCann, C. (2022). Emotionally intelligent people use more high-engagement and less low-engagement processes to regulate others' emotions. *Journal of Intelligence*, 10(4), 76.
<https://doi.org/10.3390/jintelligence100400>