

# Miroir virtuel : Les réseaux sociaux et leur impact sur la perception et l'estime de soi

Ghizlane MACHRAOUI

Faculté des Sciences et Techniques de Mohammedia, Maroc  
[ghizlanemachraoui@gmail.com](mailto:ghizlanemachraoui@gmail.com)

*Résumé*—Qui dit réseaux sociaux dit communication. Qui dit communication dit réseaux sociaux. En constante évolution, ces réseaux offrent de nouveaux défis et de nouvelles opportunités à l'être d'aujourd'hui. Ils s'imposent par leur omniprésence. Ce sont d'ailleurs des moyens de communication qui impactent considérablement et l'individu et la société. Que ce soit dans la vie personnelle ou dans la vie professionnelle, nul ne peut nier leur influence positive et/ou négative. Par l'utilisation de TikTok, Twitter, Instagram, Facebook ou LinkedIn ou mêmes d'autres outils de communication chacun exprime ses idées, échange des informations, partage des images, etc. Ces outils sont devenus même un moyen de pédagogie.

Les réseaux sociaux et leur impact sur la psychologie individuelle, en particulier sur la perception de soi et l'estime de soi, est devenu un sujet d'une importance croissante. C'est d'ailleurs dans cette perspective que nous voyons l'intérêt de cette relation du monde virtuel qui reflète des images et des images qui se projettent dans un univers numérique !

*Mots clés*—Réseaux sociaux, perception de soi, estime de soi, impact, identité, psychologie.

*Abstract*—Social networks mean communication. And communication means social networks. Constantly evolving, these networks offer new challenges and new opportunities for today's people. They are ubiquitous. They are a means of communication that has a considerable impact on both the individual and society as a whole. Whether in personal or professional life, no-one can deny their positive and/or negative influence. Through the use of TikTok, Twitter, Instagram, Facebook or LinkedIn, or even other communication tools, everyone expresses their ideas, exchanges information, shares images and so on. These tools have even become a means of teaching.

Social networks and their impact on individual psychology, in particular on self-perception and self-esteem, has become a subject of growing importance. It is from this perspective that we see the value of this relationship with the virtual world, which reflects images projected into a digital universe!

*Key words*—Social networks, self-perception, self-esteem, impact, identity, psychology.

## I - INTRODUCTION

Depuis l'avènement des réseaux sociaux comme moyen de communication universel, il a été observé qu'il y a eu beaucoup de changements dans la vie des gens. Ils ont apporté des transformations sur les transactions et sur les interactions sociales. Ils ont même modifié la manière de se voir et celle de se présenter aux autres ; autrement dit, ils ont incontestablement remodelé la façon dont on perçoit le monde qui nous entoure. Une véritable révolution sur la manière de communiquer, d'interagir et de partager sa vie, son image, ses émotions avec autrui.

Cependant, au-delà de cette façade virtuelle se profile un impact moins évident : l'influence significative des réseaux sociaux sur l'image de soi et l'estime de soi. Laquelle influence qui peut être à double tranchant, modulant à la fois l'identité en ligne et le bien-être émotionnel. Dans cette perspective, il est judicieux d'explorer de près la façon dont les réseaux sociaux affectent la perception de soi, l'estime de soi et la construction de l'image de soi à l'ère du numérique.

En effet, la représentation idéalisée sur les réseaux sociaux peut créer des normes souvent inatteignables, engendrant ainsi une quête incessante de validation et de comparaison avec les autres. Les utilisateurs peuvent se sentir submergés par des images parfaitement composées et des vies apparemment sans faille, entraînant des sentiments d'insatisfaction et une perception altérée de leur propre réalité.

La pression sociale inhérente à ces plateformes, où le nombre de likes, de partages et de followers peut être interprété comme une mesure de la valeur personnelle, peut avoir un impact profond sur l'estime de soi. La recherche de reconnaissance en ligne devient souvent une source de validation externe, pouvant fragiliser l'estime de soi lorsque les attentes ne sont pas comblées.

Parallèlement, la surutilisation des réseaux sociaux peut entraîner une dépendance, affectant la santé mentale en générant des

sentiments d'isolement, d'anxiété et même de dépression. La constante comparaison avec les autres, combinée à une exposition excessive à des contenus négatifs, peut conduire à une détérioration de la santé psychologique.

De nouvelles dynamiques sociales et de nouveaux défis ont été introduits par les réseaux sociaux. Ils ont voulu faire du monde, un petit village. L'information, de l'actualité planétaire à la soupe que mange le voisin au dîner, est devenue très accessible et très rapide. Des barrières se sont écroulées et certains ont choisi d'ouvrir les portes de leurs maisons au monde. Certains s'inspirent et admirent, d'autres envient et se comparent. Au milieu de cette cacophonie de partages, une fois de plus, on constate que la perception de soi et l'estime de soi de l'individu sont influencées. Est-ce toujours de manière négative, ou peut-il y avoir des impacts positifs également ? C'est une question que l'on se pose. Ne sont-elles pas toutes deux susceptibles d'entraîner des répercussions sur notre bien-être psychologique ?

De plus, les réseaux sociaux peuvent également être des espaces de soutien et d'inspiration, favorisant la création de communautés positives. Favoriser l'estime de soi et promouvoir un environnement en ligne psychologiquement positif peuvent être des éléments clés dans ce contexte. Cependant, les interrogations pertinentes qui émergent sont les suivantes : l'humanité a-t-elle véritablement trouvé le bonheur et le bien-être, ou bien, comme l'exprimait Proust, demeure-t-elle constamment en quête du temps perdu ?

Autrement dit, avec les réseaux sociaux, l'être a-t-il su gérer ces outils révolutionnaires ? A quel point ont-ils contribué à la dégradation de sa perception et son estime ? La comparaison sociale, a-t-elle joué un rôle là-dessus ? Comment ces influences peuvent-elles être comprises et par la suite mieux conduites ?

En mettant en lumière la corrélation entre les comportements fréquemment observés chez les utilisateurs des réseaux sociaux et leur impact sur la perception de soi et l'estime de

soi, nous chercherons à aborder la problématique soulevée. Dans cette optique, nous commencerons par définir certains termes clés et présenter des statistiques mondiales. Par la suite, nous entreprendrons une collecte de données à la fois quantitative et qualitative, suivie de leur analyse approfondie, afin de tirer des conclusions significatives. Ces résultats vont nous permettre de comprendre l'impact des réseaux sociaux sur la perception de soi et l'estime de soi, tout en identifiant des moyens efficaces et efficaces qui permettront de réorienter leur usage à bon escient. Nous allons réaliser une étude qualitative qui tentera de guider nos choix de questions et d'éléments de réponses du questionnaire ; un questionnaire dont l'analyse des résultats nous mènera vers des pistes de recommandations possibles à suggérer aux utilisateurs des réseaux sociaux souhaitant atténuer l'influence négative de ces derniers sur leur perception et estime d'eux-mêmes mais aussi, souligner l'impact positif s'il en existe !

## II. LE CADRE CONCEPTUEL

Commençons tout d'abord par donner une définition de la perception de soi puis de l'estime de soi.

La perception de soi et l'estime de soi sont deux notions distinctes qui concernent notre auto-évaluation et notre vision de nous-mêmes, bien qu'elles aient des significations nuancées.

### A. *Que signifie la perception de soi ?*

La perception de soi concerne la façon dont une personne se perçoit, englobant sa vision de ses traits physiques, de sa personnalité, de ses compétences, de ses émotions et de son identité. Elle englobe également la façon dont elle décrirait sa propre image, qu'il s'agisse de son apparence physique ou de sa psychologie, ainsi que sa manière de se percevoir dans diverses situations de sa vie.

### B. *Qu'est-ce que l'estime de soi ?*

L'estime de soi, quant à elle, représente un jugement ou une évaluation globale de sa

propre valeur comme individu, englobant sa perception de sa compétence, de sa dignité et de sa valeur interne. Elle peut varier en termes de degré, pouvant être soit faible, soit élevée et elle peut être affectée par une variété de facteurs, notamment le vécu personnel, les accomplissements, les échecs, les relations et les comparaisons sociales.

Certains psychiatres éminents, tels que Christophe André, soulignent l'importance de reconnaître à quel point l'estime de soi est étroitement liée au contexte social. L'évaluation de soi-même est toujours influencée par le regard des autres, que ce soit une réalité concrète ou perçue à travers les réactions, les commentaires positifs ou négatifs, ou même les hypothèses que nous formulons.

### C. *Autour de l'estime de soi*

L'estime de soi est extrêmement délicate. D'un côté, certains individus possèdent une estime de soi fragile et vulnérable, de sorte qu'un simple regard peut être interprété comme une critique, engendrant ainsi un sentiment de non-appréciation, de non-amour, de non-respect, ou de non-reconnaissance. Ce mal psychologique peut avoir des répercussions sur leurs actions et leurs comportements, les perturbant. La réactivité aux événements de la vie constitue un indicateur significatif de la qualité de notre estime de soi. D'un autre côté, il existe des individus dotés d'une estime de soi élevée.

L'estime de soi est aussi une dimension universelle, au cœur de notre existence, indépendamment de notre nationalité. Que l'on occupe le poste de PDG, que l'on soit étudiant, agent de sécurité, chômeur, ou dans toute autre situation, il est fréquent de construire une perception négative de soi-même. Malheureusement, dans les sociétés contemporaines, la célébration de la jeunesse, de la beauté et de la richesse est omniprésente.

Cette tendance se manifeste particulièrement sur les réseaux sociaux, où des images de réussite, incarnées par de belles jeunes femmes, de luxueuses voitures et de

somptueuses maisons, sont largement diffusées. Ces représentations ont souvent des conséquences néfastes sur l'image que nous avons de nous-mêmes, affectant la perception de notre propre valeur. En conséquence, l'image de soi et la valeur personnelle tendent à se dégrader et se détériorer.

En fait, nul ne peut ignorer l'impact que peuvent engendrer les réseaux sociaux sur la santé mentale de l'individu en général et de l'adolescent en particulier. Lorsque l'usage des nouvelles technologies, conçues par l'homme pour le bénéfice de l'homme, échappe à tout contrôle, le risque de diminution de l'estime de soi devient significatif. D'ailleurs les psychologues approuvent l'idée que les jeunes ont besoin d'identification et de reconnaissance.

#### *D. L'estime de soi et les réseaux sociaux*

Conformément à la hiérarchie des besoins de Maslow, le besoin d'estime de soi se situe au quatrième niveau de la pyramide, juste avant celui de l'accomplissement personnel. Il s'agit d'un besoin fondamental pour les jeunes qui cherchent à définir leur identité, à explorer leur spiritualité et à affirmer leur personnalité. C'est ainsi que naît la quête d'une figure inspirante, qu'il s'agisse d'un footballeur, d'un musicien, d'un artiste, etc.

En effet, après le besoin de sécurité et le besoin d'appartenance ces jeunes désirent assouvir le besoin d'estime de soi. Lequel besoin est plus ou moins comblé via le monde virtuel, un processus de construction identitaire qui commence par des changements et des transformations que l'individu porte sur lui-même. Physiquement et réellement, nombreuses sont les personnes qui recourent à la chirurgie esthétique afin d'améliorer les imperfections à cause de la mode, des clips, des mannequins, des présentateurs de télé ou des publicités. D'autres, par manque de moyens et pour la même raison, restent sur un changement qui s'effectue par des filtres, des retouches, des masques, du make-up voire des applications....

Par ailleurs, une étude quantitative de cette recherche nous a montré que les statistiques qui ont été faites à ce propos révèlent une influence sur les utilisateurs des réseaux sociaux de sexes différents, d'âges différents, de statuts différents et de cultures différentes.

Par exemple au Royaume Uni, selon l'étude menée par La Royal Society For Public Health (RSPH), une organisation caritative qui s'intéresse à la santé publique, 63% des utilisateurs des réseaux sociaux (notamment Instagram) se comparent souvent à d'autres en se basant sur les photos.

Or, lorsque nous nous comparons au niveau social, lorsque nous nous concentrons sur la perception de nous cette comparaison peut engendrer l'anxiété, le stress, les troubles alimentaires, les troubles du sommeil et les sentiments d'infériorité et d'insécurité. Elle peut même contribuer à la dépression à cause de l'image négative que nous nous faisons de nous, augmente le complexe psychologique et par conséquent baisse l'estime de soi. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), en effet, partage le même avis.

Dans un monde où les TIC, en général, et les réseaux sociaux en particulier font partie de l'être, il est quasi difficile de s'en détacher. Mais un défi est envisageable de réduire la consommation pour et dans l'intérêt psychologique et physique de l'individu de l'ère du numérique. Il faut voir autrement l'utilisation de ces réseaux sociaux, leur intégration dans notre vie. Il faut penser revoir quel était l'objectif de ce choix d'intégration de ces moyens de communication à cause desquels nous commençons à souffrir, à déprimer et à nous sous-estimer ou à nous dévaloriser.

Toutes les dimensions de la société, du monde entier sont imprégnées dans le digital. Le côté positif de l'utilisation de ces réseaux sociaux ou du numérique généralement est d'acquérir des connaissances et des compétences qui vont permettre à la société de se développer, de préparer un citoyen de demain fort, doté d'un équilibre émotionnel.

Ainsi, si nous aboutissons à la conclusion que les réseaux sociaux, comme moyen d'échange et de communication, impactent l'estime de soi et par conséquent la baisse de cette dernière, alors cela créera un déséquilibre psychologique pour lequel l'individu va devoir retrouver et reconstruire cette estime !

### III. ETUDE EMPIRIQUE : RESULTATS ET DISCUSSIONS

#### A. Méthodologie

##### 1) Étude Qualitative

Afin d'approfondir notre compréhension du sujet, en explorant les opinions, croyances, motivations et comportements de notre public cible et de recueillir les données nécessaires à la conception du questionnaire, notamment le choix de questions pertinentes et de réponses adaptées, nous avons entrepris une étude qualitative. Notre approche met l'accent sur la qualité des informations obtenues plutôt que sur la représentativité de la population, favorisant ainsi la diversité des profils et la richesse des données collectées.

##### 2) Entretien Individuel par Téléphone

Nous avons conduit un entretien téléphonique approfondi avec le coach en développement personnel et hypnothérapeute, le Dr. HAMAMOUCHE Chafiq, afin de bénéficier de ses conseils éclairés sur la perception de soi et l'estime de soi. Son expertise a été précieuse pour orienter nos choix de questions et de réponses.

##### 3) Groupe de Discussion

Afin de mieux appréhender le contexte social, culturel et psychologique de notre public cible, nous avons réuni un groupe de discussion composé de 7 individus (utilisateurs des réseaux sociaux passant plus de 2 heures par jour sur les plateformes, de différents âges, comprenant 2 hommes et 5 femmes). Nous avons ouvert une discussion sur le sujet, permettant ainsi de recueillir des données

significatives pour orienter la conception de notre questionnaire.

#### B. Discussion des résultats

Parmi notre effectif de 230 personnes, une majorité écrasante est constituée de femmes, représentant plus de 67%. De plus, environ 68% des individus se situent dans la tranche d'âge de 19 à 35 ans. Il est notable que plus de 70% de cette population consacrent plus de 2 heures quotidiennes à l'utilisation des réseaux sociaux, tandis que près de 33% y consacrent même plus de 4 heures par jour.

L'utilisation des réseaux sociaux s'est progressivement intégrée dans nos vies quotidiennes, offrant une plateforme dynamique pour interagir, partager et rester connecté avec le monde qui nous entoure. Les données de notre enquête (Fig.1) révèlent une forte prévalence de l'utilisation des réseaux sociaux au sein de la population étudiée. Plus de 70% des individus se tournent vers ces plateformes pour accéder à des informations variées, que ce soient des actualités ou des sujets qui les intéressent. Par ailleurs, près de 65% les utilisent comme un moyen essentiel pour maintenir le contact avec leurs proches, soulignant ainsi le rôle central des réseaux sociaux dans la communication interpersonnelle. En outre, 57% de la population les considère comme une source de divertissement, soulignant leur importance en tant que moyen de loisir. Ces pourcentages élevés témoignent de l'omniprésence et de la diversité des usages des réseaux sociaux au sein de cette population.

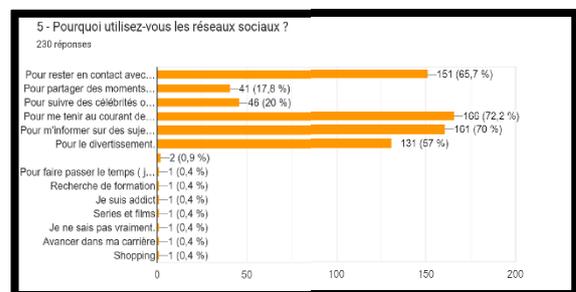


Fig. 1 Utilisation des réseaux sociaux

L'émergence omniprésente des réseaux sociaux a profondément influencé les

interactions humaines, suscitant un intérêt croissant pour les dynamiques sociales et psychologiques qui en découlent. Les données récemment recueillies (**Fig. 2**) soulignent un phénomène répandu au sein de la population, illustrant qu'une majorité considérable d'individus a déjà comparé sa vie à celle d'autres utilisateurs sur les plateformes en ligne. Cette observation revêt une pertinence particulière, car près de 90% des répondants ayant admis cette pratique appartiennent à la tranche d'âge des adolescents et des jeunes de 15 à 35 ans, soulignant ainsi une prévalence significative au sein de cette population clé. De plus, il ressort que 73% des individus ayant répondu positivement à cette question sont des femmes, soulignant une tendance notable liée au genre.

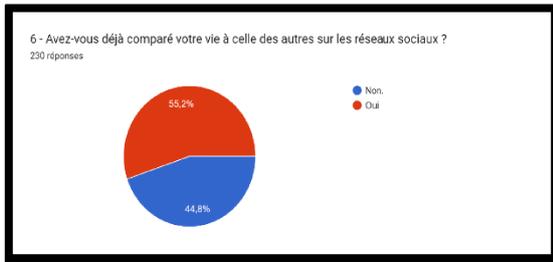


Fig. 2 La comparaison dans les réseaux sociaux

Cette analyse préliminaire suggère l'importance d'explorer plus en profondeur les implications psychosociales de ces comparaisons virtuelles, en mettant l'accent sur les dynamiques spécifiques observées au sein de cette tranche d'âge.

Ces résultats suggèrent que la comparaison de sa vie avec celle d'autrui sur les réseaux sociaux est une pratique plus répandue parmi les jeunes générations, en particulier chez les femmes. Cependant, pour mieux appréhender l'impact de ces comparaisons sur la perception de soi, il est essentiel d'explorer les nuances au sein de la population étudiée.



Fig. 3 Impact de la comparaison sur les réseaux sociaux sur la perception de soi.

L'analyse du graphique divisé en trois sections (**Fig. 3**) révèle une diversité d'opinions au sein de la population étudiée. Environ un tiers des individus déclare ne pas être influencé dans leur perception de soi par les comparaisons effectuées sur les réseaux sociaux. Un autre tiers indique une influence positive, tandis que le dernier tiers témoigne d'une influence négative.

Un constat significatif émerge en examinant plus en détail les impacts négatifs, avec une prédominance marquée parmi les femmes âgées de 15 à 35 ans, représentant plus de 73% de cette catégorie. Ces résultats soulignent une vulnérabilité particulière au sein de cette tranche d'âge féminine, mettant en lumière les potentielles répercussions néfastes de la comparaison sur la perception de soi, spécifiquement dans cette population.

Parallèlement, parmi ceux qui rapportent une influence positive une majorité significative (66%) est également constituée de femmes. Ces constats différenciés entre les sexes renforcent l'idée que l'impact des comparaisons sur les réseaux sociaux n'est pas uniforme et peut varier de manière distincte selon le genre. Ces résultats soulignent la nécessité d'approfondir la compréhension des mécanismes sous-jacents à ces influences, afin de mieux cibler les interventions et les mesures d'éducation.

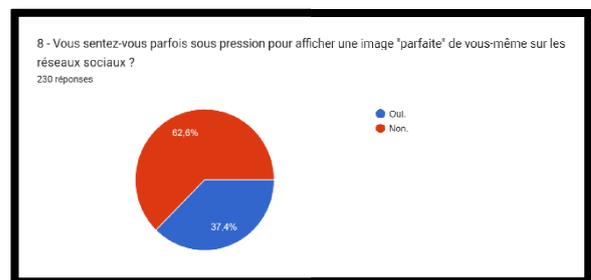


Fig. 4 L'image de soi sur les réseaux sociaux

L'analyse de la question portant sur la pression ressentie pour afficher une image parfaite sur les réseaux sociaux (**Fig.4**) montre des tendances significatives au sein de la population étudiée. Près de 38% des

participants reconnaissent ressentir parfois cette pression, illustrant ainsi une préoccupation notable quant à la présentation de soi sur les plateformes en ligne. Cela suggère que pour un peu plus d'un tiers de la population interrogée, il existe une volonté ou une contrainte perçue de maintenir une image idéalisée, potentiellement influencée par des normes sociales ou des attentes propres à l'environnement virtuel des réseaux sociaux. Cela d'une part.

D'autre part, 62.6% des répondants ont indiqué ne pas ressentir cette pression. Cette majorité relative suggère que pour une part significative de la population, la présentation sur les réseaux sociaux n'est pas perçue comme un exercice contraignant visant à atteindre une image parfaitement façonnée. Ces résultats soulignent la diversité des attitudes et des perceptions au sein de la population, ce qui peut être lié à des facteurs individuels, culturels ou sociaux.

En somme, ces données révèlent une dichotomie intéressante dans la manière dont les individus abordent la présentation de soi sur les réseaux sociaux, allant de ceux qui ressentent une pression à ceux qui ne la ressentent pas, mettant en lumière la complexité des dynamiques sociales et psychologiques à l'œuvre dans cet environnement numérique.

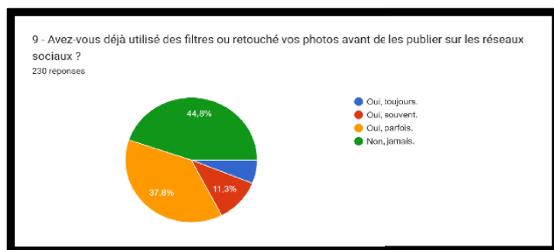


Fig.5 L'acceptation de son apparence physique sur les réseaux sociaux.

En examinant de plus près les comportements liés à l'esthétique des images partagées, une tendance intrigante se dessine. Près de la moitié de la population étudiée déclare n'avoir jamais retouché ses photos avant de les publier (Fig. 5). Il est cependant crucial de noter que cette attitude n'est pas

spécifique à un genre, car elle est partagée de manière équivalente entre les hommes et les femmes, démontrant ainsi un résultat mitigé.

La diversité d'approches envers la modification de l'apparence sur les réseaux sociaux se manifeste également dans les habitudes de retouche. Certains utilisent des filtres ou retouchent leurs photos occasionnellement, pour la plupart, voire même souvent (11% d'entre eux), tandis que 6% affirment le faire systématiquement. Cette pluralité d'attitudes met en lumière la variété de préférences et de comportements au sein de cette population étudiée en matière de présentation sur les réseaux sociaux. En relation avec ces pratiques, les résultats postérieurs (Fig. 6) soulignent la résilience de la majorité des répondants (74.3%) qui n'ont pas ressenti d'influence des réseaux sociaux sur leur aspect physique. Cette observation suggère une capacité à naviguer au sein des normes ou des pressions liées à l'apparence, démontrant ainsi une diversité de réponses au sein de l'échantillon analysé.

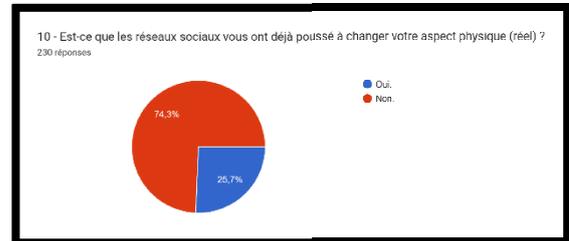


Fig.6 Les réseaux sociaux et l'aspect physique

En revanche, 25.7% des répondants ont admis que les réseaux sociaux ont exercé une influence sur leur aspect physique. Cette proportion, bien que moins significative en nombre absolu, souligne néanmoins que pour un quart de la population étudiée, ces plateformes ont joué un rôle dans la modification de leur perception de l'apparence. Ces résultats mettent en évidence la variété d'expériences individuelles concernant l'influence des réseaux sociaux sur l'image corporelle, révélant ainsi une diversité d'attitudes au sein de la population étudiée.

L'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi est devenue une question cruciale dans

notre ère numérique, où la connectivité en ligne joue un rôle prépondérant dans nos vies. L'évolution rapide de ces plateformes suscite des interrogations sur leur impact, positif ou négatif, sur la manière dont les individus perçoivent et évaluent leur propre valeur.

Les données concernant la perception de l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi suscitent un intérêt particulier, révélant une divergence significative d'opinions (**Fig.7**). Les données révèlent un résultat surprenant et significatif, avec une majorité écrasante de 70.9% des répondants indiquant qu'ils ne croient pas que les réseaux sociaux aient un impact positif sur leur estime de soi. Ce constat soulève des questions intrigantes sur les perceptions et les expériences des individus en ligne. Il semble y avoir une prédominance d'opinions négatives quant à l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi au sein de cet échantillon.

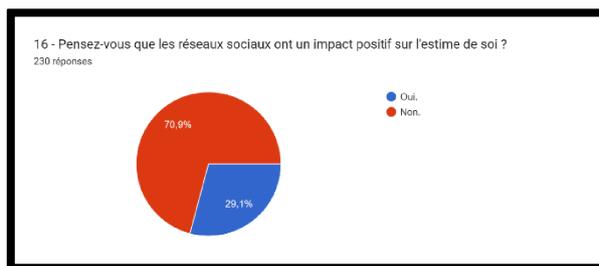


Fig. 7 Avis sur l'existence d'un impact positif des réseaux sociaux sur l'estime de soi.

Cependant, il est également pertinent de noter la présence d'une minorité, représentant 29.1%, qui estime que les réseaux sociaux ont un effet positif sur leur estime de soi. Cette divergence d'opinions suggère que les expériences individuelles varient considérablement, mettant en lumière la complexité des relations entre les individus et les plateformes sociales en ligne. Ces résultats soulignent l'importance d'approfondir l'analyse pour comprendre les motifs et les nuances qui sous-tendent ces différentes perspectives sur l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi.

Ces résultats soulignent la diversité des attitudes et des comportements des individus vis-à-vis de la gestion de leur image en ligne. Il

serait intéressant d'explorer plus en détail les raisons derrière les réponses de chaque groupe afin de mieux comprendre les perceptions et les choix qui sous-tendent ces stratégies (ou l'absence de stratégies).

Cette disparité dans les réponses met en lumière la nécessité d'approfondir l'analyse pour comprendre les motifs et les nuances qui sous-tendent ces différentes perspectives sur l'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi. Ces résultats (**fig. 8**) suggèrent qu'une grande majorité, soit 78.3%, ne semble pas avoir de stratégies délibérées pour maintenir une image positive d'eux-mêmes sur les réseaux sociaux. Cela peut être interprété de différentes manières. Il est possible que certaines personnes ne considèrent pas la gestion de leur image en ligne comme une priorité, ou bien qu'elles ne soient pas conscientes de l'impact potentiel que cela peut avoir sur leur vie sociale et professionnelle.



Fig. 8 Comment avoir une image positive de soi à travers les réseaux sociaux

Les 21.7% qui ont répondu affirmativement indiquent qu'ils ont des stratégies en place pour cultiver une image positive sur les réseaux sociaux. Cela pourrait impliquer des actions telles que la publication de contenus positifs, l'interaction constructive avec d'autres utilisateurs ou la mise en avant de réalisations et d'expériences positives.

#### IV. RECOMMANDATIONS

L'influence des réseaux sociaux sur la perception de soi et l'estime de soi peut être significative, nécessitant une approche réfléchie et équilibrée lors de leur utilisation. Voici des suggestions pour atténuer les effets

négatifs potentiels et cultiver une image de soi positive :

En premier lieu, il est crucial de reconnaître la réalité de la représentation en ligne. Souvent, les réseaux sociaux ne dévoilent qu'une version idéalisée de la vie des utilisateurs, rappelant ainsi que les photos et les messages partagés ne reflètent qu'un aspect choisi de la réalité.

La gestion du temps en ligne constitue une étape importante. Il faut limiter consciemment le temps passé sur les réseaux sociaux, car une surconsommation peut engendrer des comparaisons constantes et des sentiments d'insatisfaction. Puis établir des limites quotidiennes pour maintenir un équilibre sain.

La diversité des sources d'information est également cruciale. Penser à suivre des comptes et des pages qui représentent une variété de perspectives, de corps, et de modes de vie, contribuant ainsi à une vision plus réaliste et positive de la diversité humaine.

Filtrer le fil d'actualité est une pratique recommandée. Il est conseillé d'utiliser les paramètres de confidentialité et les fonctionnalités de filtrage pour contrôler le contenu que vous voyez, évitant ainsi les sources générant des sentiments négatifs ou une comparaison excessive.

Apprendre à se concentrer sur les passions et les intérêts personnels lors de l'utilisation des réseaux sociaux. Partager aussi ses propres passions, talents et centres d'intérêt, renforçant ainsi l'estime de soi en mettant en avant ses forces.

Prendre régulièrement des pauses des réseaux sociaux pour se déconnecter, renforcer les relations hors ligne et évaluer l'impact de ces plateformes sur le bien-être.

Une éducation numérique est nécessaire. Il faut savoir comment être conscient des techniques de retouche d'image et des filtres utilisés sur les réseaux sociaux. Une compréhension critique de la représentation en ligne peut être développée grâce à une éducation numérique réfléchie.

Favoriser la positivité en encourageant et partageant des contenus positifs sur les réseaux sociaux, contribuant ainsi à créer un environnement en ligne bienveillant et inclusif.

La communication ouverte est essentielle. Exprimer ouvertement ses sentiments à ses amis, à sa famille ou à des professionnels en cas d'impact négatif sur son estime de soi.

Attention, ne pas hésiter à demander du soutien.

Développer son estime de soi hors ligne en cherchant des activités qui renforcent cette dernière en dehors des réseaux sociaux. L'accomplissement personnel dans le monde réel peut positivement influencer la perception de soi-même.

En adoptant ces recommandations, il est possible d'utiliser les réseaux sociaux de manière plus consciente et positive, préservant ainsi son estime de soi et son bien-être émotionnel.

## V. CONCLUSION

Les réseaux sociaux sont une réalité incontournable de notre époque. Reconnaître leur impact positif, notamment dans le domaine du numérique en général et des réseaux sociaux en particulier, est essentiel. Toutefois, il est impératif de prendre des mesures préventives face aux effets secondaires et aux conséquences négatives sur la santé mentale et physique.

L'adaptation à l'illusion de sociabilité et d'appartenance à un réseau social étendu devient la clé de la solution. Dans ce monde virtuel, l'amitié, la sociabilité et l'appartenance sont virtuelles. Pour naviguer de manière saine et positive dans cet univers, il est nécessaire de mettre en avant l'éducation, une sensibilisation continue et des mesures de soutien.

C'est un fait indéniable que les réseaux sociaux aient une influence complexe sur la perception de soi et l'estime de soi. Bien qu'ils offrent des opportunités de connexion et d'expression personnelle, ces plateformes

posent également des défis significatifs pour la santé et le bien-être psychologiques. La recherche constante de validation, les comparaisons fréquentes avec des normes souvent inatteignables et la pression sociale inhérente peuvent contribuer à une image de soi négative.

Néanmoins, en adoptant des comportements réfléchis tels que la gestion judicieuse du temps en ligne, la diversification des sources d'information, et la promotion d'une attitude positive, il est envisageable d'atténuer certains des effets néfastes. Il devient essentiel de cultiver une pensée critique face à la représentation idéalisée sur les réseaux sociaux, de se déconnecter régulièrement pour renforcer les liens hors ligne, et d'apprendre à s'accepter avec bienveillance malgré les normes souvent irréalistes imposées.

L'établissement d'une estime de soi solide demande également des initiatives en dehors du monde virtuel, mettant l'accent sur des réalisations personnelles tangibles et s'engageant dans des activités qui renforcent le sentiment de valeur individuelle. En dernier lieu, c'est à chaque personne de trouver un équilibre entre une utilisation constructive des réseaux sociaux en tant qu'instruments d'expression et de connexion, tout en préservant une perception de soi saine et une estime de soi positive. Les réseaux sociaux peuvent devenir des outils puissants lorsqu'ils sont employés de manière consciente, contribuant ainsi à créer un espace en ligne plus bienveillant et émotionnellement équilibré.

En résumé, l'impact psychologique des réseaux sociaux sur la perception de soi et l'estime de soi est complexe, présentant des aspects à la fois positifs et négatifs. Le développement d'une conscience critique, l'établissement de limites et la promotion d'interactions positives permettent de tirer parti des avantages de ces plateformes tout en préservant l'harmonie entre la santé mentale, le bien-être émotionnel et l'univers virtuel.

## REFERENCES

- [1] Christophe André : *Imparfaits, libre et heureux, Pratiques de l'estime de soi*, mars 2006, Ed. Odile Jacob, 300 pages.
- [2] Flichy, P. (2010). *Le sacre de l'amateur : Sociologie des passions ordinaires à l'ère numérique*. Seuil.
- [3] Flichy, P. (2017). *Les nouvelles frontières de la société en réseau*. La Découverte.
- [4] Dufour, M. et al. (2018). *Le rôle des médias sociaux dans la perception des risques technologiques : une analyse exploratoire*. *Communication*, 36(2), 97-114.
- [5] Karsenti, T., & Collin, S. (2017). *Les médias sociaux numériques dans l'éducation*. De Boeck Supérieur.
- [6] Hasna FALLAKI : « Besoin en estime de soi chez l'étudiant marocain » in *International Journal of Management and Marketing Research (MMR)*, Vol.2, 11 juin 2018, pp. 132-145
- [7] La Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) –  
"Réseaux sociaux : comment les utiliser en toute sécurité" : <https://www.cnil.fr/fr/reseaux-sociaux-comment-les-utiliser-en-toute-securite>
- [8] L'Observatoire des Multinationales - "Les réseaux sociaux et les entreprises : nouveaux enjeux et risques pour les droits humains" : [https://www.observatoire-mnc.fr/IMG/pdf/om\\_report\\_reseauxsociaux.pdf](https://www.observatoire-mnc.fr/IMG/pdf/om_report_reseauxsociaux.pdf)
- [9] Le Monde - "L'impact des réseaux sociaux sur le cerveau" : [https://www.lemonde.fr/campus/article/2018/03/12/l-impact-des-reseaux-sociaux-sur-le-cerveau\\_5269827\\_4401467.html](https://www.lemonde.fr/campus/article/2018/03/12/l-impact-des-reseaux-sociaux-sur-le-cerveau_5269827_4401467.html)
- [10] L'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi, 24 février 2021 <https://www.i-share.fr/actualite/l-impact-des-reseaux-sociaux-sur-lestime-de-soi/>