



# La e-sante mentale

Margot Morgiève  
Sociologue Inserm-Cermes3  
Coordinatrice du pôle tchat et réseaux sociaux 3114

 cermes3

**3114**

Lyon, 13 novembre 2024

# UTILISATEURS DES RÉSEAUX SOCIAUX

---

En 2021



4,2 milliards d'utilisateurs  
+ de 50 % de la population mondiale

site *Hootsuite*

# UTILISATEURS DES RÉSEAUX SOCIAUX

---



80,3%

français  
disposent d'un compte  
sur les réseaux sociaux

# SPÉCIFICITÉS DES RÉSEAUX SOCIAUX

---

Reconfigurent la façon dont les personnes

- se révèlent
- communiquent
- se comportent les unes avec les autres



1

2

3

4

5

6

7

Quel est l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale ?



# RÉSEAUX SOCIAUX & SANTÉ MENTALE

---

## ASSOCIATION SIGNIFICATIVE ENTRE L'UTILISATION IMPORTANTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

### AUGMENTATION



ANXIÉTÉ &  
SYMPTÔMES  
DÉPRESSIFS  
Chabrol et al., 2017

---



STRESS  
Maier et al., 2012

---

### DIMINUTION



SATISFACTION À  
L'ÉGARD DE LA VIE  
Kross et al., 2013

---



BIEN-ÊTRE  
Kuss & Griffiths, 2011

---



ESTIME DE SOI  
Tiggemann et al., 2018

---

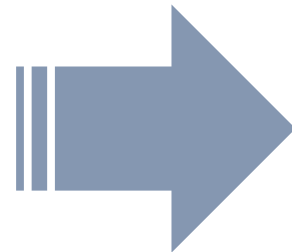


Observation



Troubles de l'humeur  
Dépression

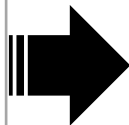
Baker, 2016



« Dépression Facebook »



« Dépression Facebook »

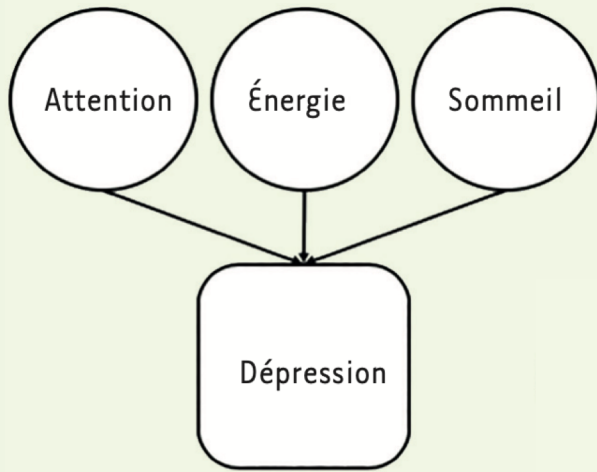


Tentative de naturalisation



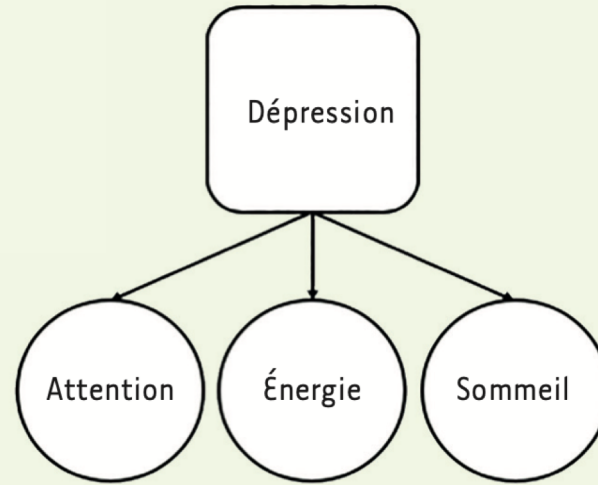


### Mécanisme à effet commun



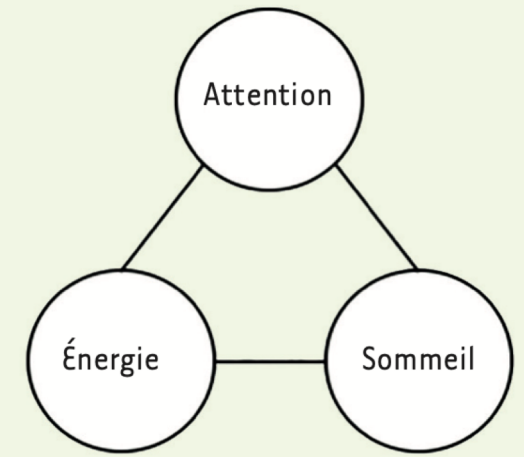
Exemple : DSM

### Mécanisme à cause commune

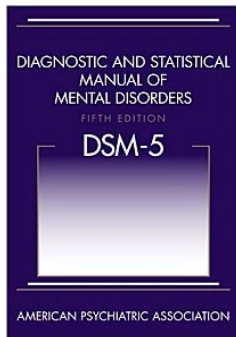


Exemple : RDoC

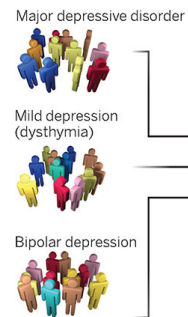
### Mécanisme à effet réciproque



Exemple : psychiatrie des systèmes



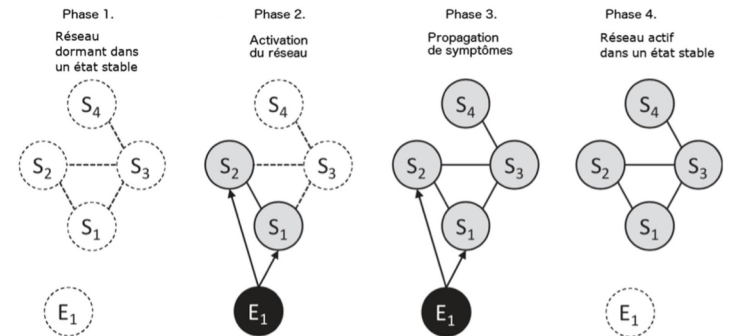
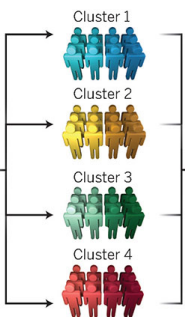
#### Symptom-based categories



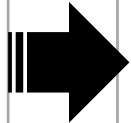
#### Integrated data

- Genetic risk  
polygenic risk score
- Brain activity  
insula cortex
- Physiology  
inflammatory markers
- Behavioral process  
affective bias
- Life experience  
social, cultural, and environmental factors

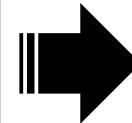
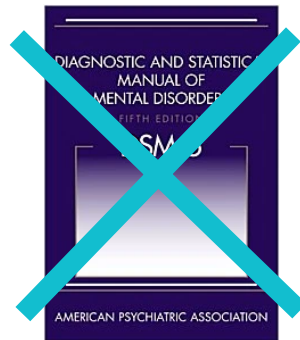
#### Data-driven categories



« Dépression Facebook »



Non reconnu comme  
trouble



“

Utilisation  
problématique des  
réseaux sociaux

Marino et al., 2016

Les effets néfastes des RS sur la santé mentale ne seraient pas liés aux RS en eux-mêmes

# UTILISATION PROBLÉMATIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX

---

## 1. Comparaison sociale

“ Tendance spontanée des êtres sociaux à se comparer aux individus présentant des niveaux plus élevés d'attractivité.

Blease (2015)

**La Nouvelle-Zélande se moque  
des touristes des "réseaux sociaux"**



# UTILISATION PROBLÉMATIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, LES UTILISATEURS :

- mettent en évidence les aspects positifs de leur vie
- se présentent comme équilibrés, populaires, satisfaits



# UTILISATION PROBLÉMATIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX

## CONTRAINTES NORMATIVES

- auto-évaluation négative dégradant l'estime de soi
- favorisant l'émergence de symptômes dépressifs



# UTILISATION PROBLÉMATIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX

## 2. Comportements de type addictif

(Griffiths et al., 2014)



### Observation

comportements  
compulsifs & incontrôlés

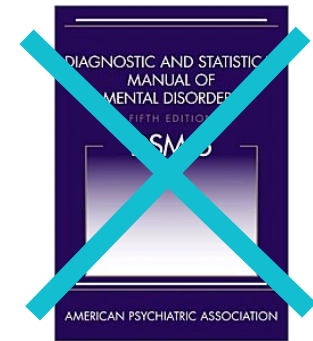
(Andreassen & Pallesen, 2014; Ryan et al., 2014)



### « Addiction aux RS »



### Non reconnu comme trouble



# UTILISATION PROBLÉMATIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX

## 2. Comportements de type addictif

# fomo

abbreviation for "fear of missing out":  
a worried feeling that you may miss  
exciting events that other people are  
going to, especially caused by things  
you see on social media.

**[foh:moh]**





## 2. Comportements de type addictif



Les fonctionnalités des réseaux sociaux pourraient augmenter cette tendance

(Griffiths et al., 2014)

### *News Feed*

met à jour *en permanence* une  
liste personnalisée d'actualités



## 3. Utilisation substitutive

Le temps passé avec des amis  
dans un environnement



(Wang et coll. 2015)

Les utilisateurs excessifs

- Sentiment de solitude
- Conscience du manque de liens intimes

(Tisseron et al., 2013)

1

2

3

4

5

6

7

Existe-t-il un langage  
numérique de la détresse ?



# LANGAGE NUMÉRIQUE DE LA DÉTRESSE

---



## Intelligence artificielle

- haine de soi
- solitude
- suicide
- mort
- automutilation

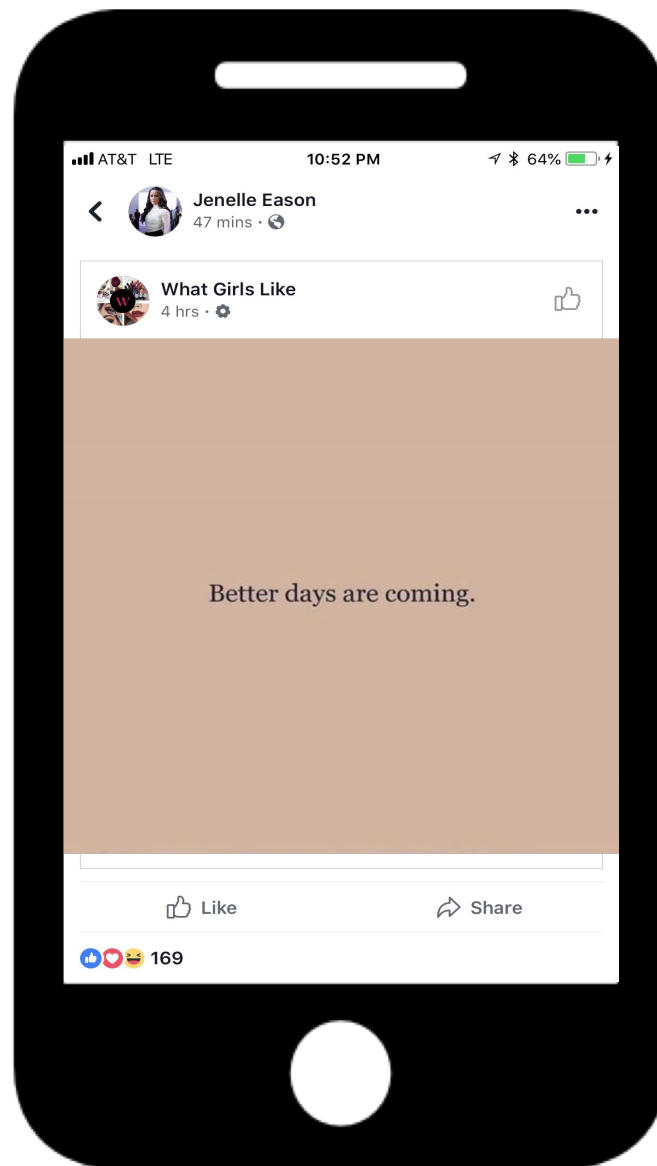
Cavazos-Rehg PA, 2017

- + de mots
- + de « je »
- + références à la mort
- de verbes

Cheng Q, 2017; O'Dea 2017

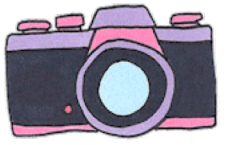


# Vaguebooking



Facteur prédictif important  
des idées suicidaires

Berryman, 2018



## Langage visuel de la dépression



filtre Inkwel Instagram

1

2

3

4

5

6

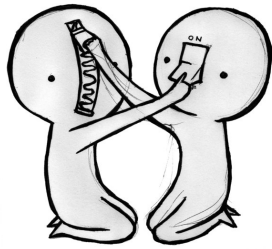
7

À quels risques et quels dangers sont exposés les jeunes sur la toile ?



# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

---



pactes  
suicidaires



suicides en  
ligne



challenges



# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES



## Liste des défis

- 1 - Ecris F57 sur ta main
- 2 - Lève toi à 4h20 et regarde des vidéos effrayantes (musiques tristes, rituels, suicides...)
- 3 - Scarifie toi la main sur toute sa longueur, 3 fois
- 4 - Dessine une baleine et écrit Whale sur une feuille
- 5 - Si tu acceptes d'être une baleine scarifie "yes"(oui) sur ta jambe
- 6 - Tâche codée, uniquement délibérée par les gérants du site
- 7 - Scarifie toi F40
- 8 - Ecris sur ton mur #imWhale (#JeSuisUneBaleine)
- 9 - Tu dois battre et affronter ta peur
- 10 - Lève toi à 4h20 et monte sur le toit
- 11 - Scarifie "Whale" (baleine) sur ta main
- 12 - Regarde des vidéos effrayantes (musiques tristes, rituels, suicide...) toute la journée
- 13 - Ecoute les musiques qu'ils t'envoient (musiques dépressives et tristes)
- 14 - Coupe toi les lèvres
- 15 - Poignarde des mains avec une aiguille
- 16 - Frappe toi
- 17 - Monte sur le toit le plus haut et assis toi sur le bord
- 18 - Assis toi sur le bord d'un pont
- 19 - Rends toi sur une grue
- 20 - Ils vérifient la loyauté
- 21 - Tu dois parler avec la baleine
- 22 - Assis toi sur le bord du toit les jambes dans le vide
- 23 - Tache codée
- 24 - Tache secrète
- 25 - Rencontre la baleine
- 26 - Tu obtiens ta date de mort
- 27 - Lève toi à 4h20 et allonge toi sur les rails du train
- 28 - Ne parle à personne
- 29 - Promets que tu es une baleine
- Du jour 30 à 49 - Lève toi à 4h20, regarde des vidéos effrayantes, écoute des musiques tristes, dépressives et suicidaires, scarifie tes mains chaque jour, parle avec la baleine.
- 50 - Sautes du toit ou pends toi.

# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

---

DIFFUSION



ATTENTION



MISE À  
L'ÉPREUVE



X50

PREUVES



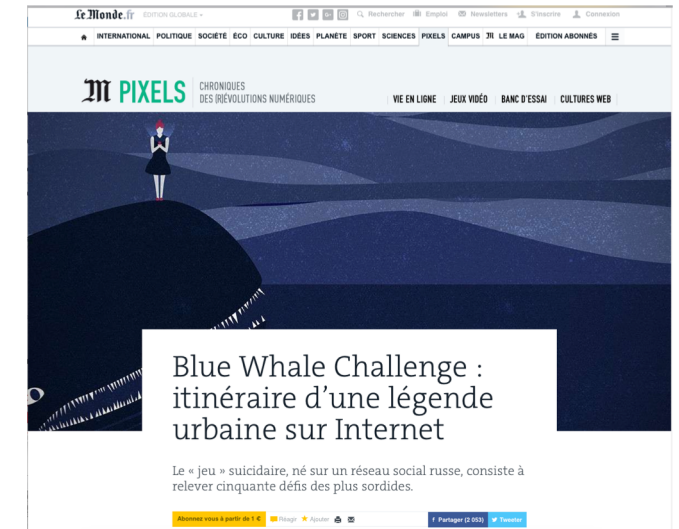
# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

La communauté scientifique émet des doutes :

- Le nombre de jeunes touchés
- L'imputabilité des quelques suicides recensés



challenges



# MÉCANISMES PSYCHOLOGIQUES MÉDIÉS PAR LA PEUR

---

## DIMINUTION



compréhension  
de la réalité



peur



hésitation

## AUGMENTATION



dépendance/  
soumission



confiance/  
estime  
de soi



plaisir

# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

---



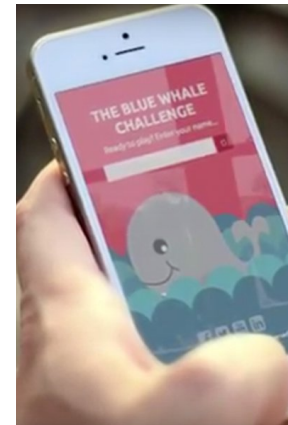
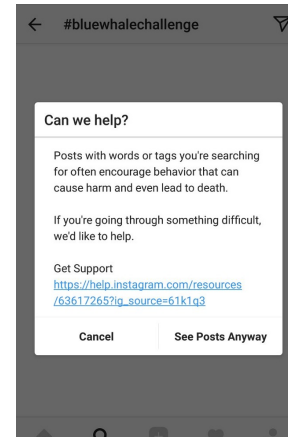
Suppression comptes



Messages automatiques

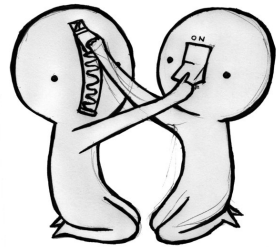


#PinkWhaleChallenge



# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

---



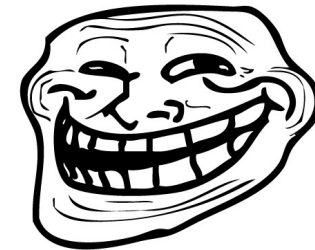
pactes  
suicidaires



suicides en  
ligne



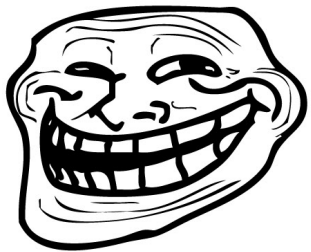
challenges



trolling

# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

---



trolling

Contenu provocateur, intention :

- déclencher un conflit
- causer de la détresse

Buckels, 2014; Kopeck, 2016

Conséquences péjoratives sur la santé mentale des victimes

Coles & West, 2016;  
Thacker & Griffiths, 2012

# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

Risque en ligne le plus courant pour les adolescents



Cyberharcèlement

Communication d'informations  
Fausses- embarrassantes - hostiles  
de façon répétée



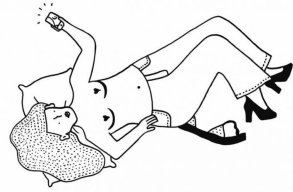


# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

---



Cyberharcèlement



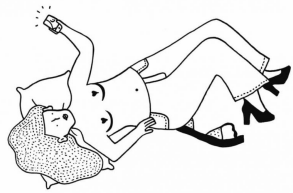
Sexting

Envoi - réception - transmission

- messages
- photographies
- images sexuellement explicites

# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

## conséquences potentielles



Sexting

### « *revenge porn* » (cyber viol)

Diffusion contenus intimes sans consentement

Kitchen, 2015

Pratique fortement corrélée

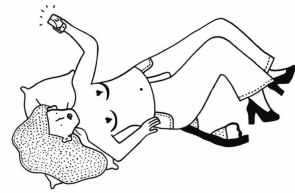
- dépression
- engagement dans des comportements à risque

Dake, 2012; Houck., 2014

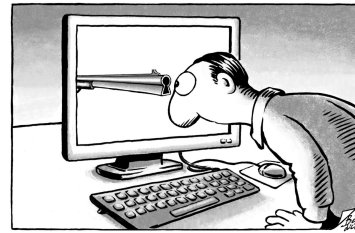
# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES



Cyber-harcèlement



Sexting



Exposition  
suicidaire

## HYPOTHÈSE

Certains contenus en ligne relatifs au  
suicide



Effet suggestif : idées / méthodes  
Précipiter des tentatives de suicide

Cheng., 2014; Jashinsky, 2014;  
Koburger, 2015; Wang, 2019

# RISQUES & DANGERS DES ENVIRONNEMENTS NUMÉRIQUES

---

## Personnes qui publient des propos suicidaires

Communautés étroitement connectées par :

### Liens d'affiliation

- abonnements
- amitiés



### Activités

- retweets
- likes
- commentaires



Is followed



Follows

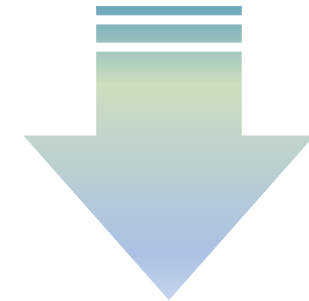


Colombo et al., 2019

Information :

- chargée émotionnellement
- circulation rapide & redondante

co-rumination



SUICIDOCOSME

Notredame et al, 2017

1

2

3

4

5

6

7

À travers ces nouvelles formes d'expression et de mise en scènes, les jeunes arrivent-ils à trouver du soutien ?





## Connectedness

“

Sentiment d'être relié à quelque chose de significatif en dehors de soi

- objectif
- subjectif

Effets positifs :

- bien-être psychologique
- qualité de vie

(Cornwell et al., 2008; House et al., 1988; Lamblin et al., 2017; Valkenburg et al., 2006)

# LES RÉSEAUX SOCIAUX EXACERBENT LA CONNECTEDNESS

---

## Accroissant

- sphère sociale de ses utilisateurs

(Ellison et al., 2014; Joinson, 2008;  
Valenzuela et al., 2009)

OBJECTIVES

## Favorisant

- sentiment d'appartenance sociale
- bien-être subjectif

(Steinfeld et al., 2008;  
Valenzuela et al., 2009)

SUBJECTIVES



# LES MILLÉNAIRES...

---

+ susceptibles de se saisir de l'environnement social numérique pour construire un **nouveau rapport à la souffrance psychique** et à ses **tentatives d'apaisement**

(Notredame et al., 2020)

tendance à **se tourner naturellement vers l'environnement numérique** pour s'engager dans leur recherche d'aide

(Burns et al., 2013 ; Rickwood et al., 2015)

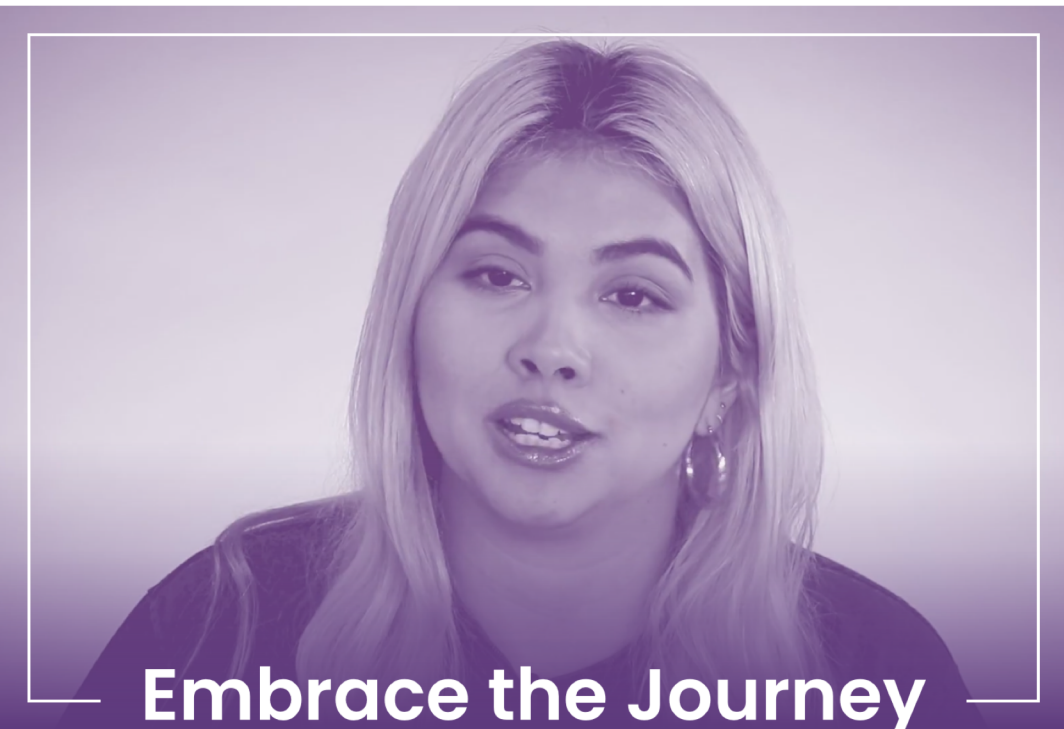
sont de plus en plus nombreux à **rechercher des informations** relatives à la santé mentale sur le web et à **partager des expériences afin d'obtenir un soutien**

(Eichenberg, 2008 ; Robinson et al., 2016)

# DES COMMUNAUTÉS EN LIGNE DE PAIRS SE STRUCTURENT

---

IT GETS  
BETTER  
PROJECT



Récits d'individus LGBTQ + qui décrivent comment ils ont réussi à faire face aux adversités vécues pendant leur adolescence

(Jones, 2015).

The It Gets Better Project's mission is to uplift, empower, and connect lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer (LGBTQ+) youth around the globe.

Les médias sociaux aideraient à **identifier** :

- **des pairs**
- **des ressources positives**

habituellement indisponibles dans l'environnement physiquement proche

(Ceglarek & Ward, 2016 ; Craig & McInroy, 2014 ; Lucero, 2017 ; McInroy & Craig, 2018).

Les communautés en ligne de soutien par les pairs pourraient :

- faciliter les interactions sociales
- conforter le sentiment d'espoir
- conforter le sentiment d'appartenance groupale

modèles normatifs auxquels il est facile de se conformer



1

2

3

4

5

6

7

Les réseaux sociaux peuvent-ils  
favoriser l'accès aux soins ?



# BARRIÈRES À LA RECHERCHE D'AIDE



Coûts financiers

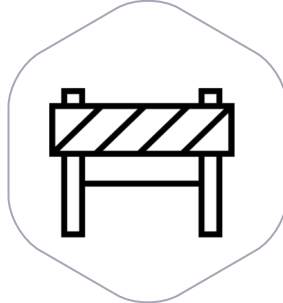


Éloignement géographique



Délais d'attente

STRUCTURELS



OBSTACLES

Négation du besoin d'aide



Crainte de la stigmatisation



Sentiment de honte



PERSONNELS



## Croyances relatives aux soins & soignants limitantes

Gulliver, 2010; De Leo, 2005; Barker, 2011

- confidentialité
- fiabilité
- compétence

- vellités d'émancipation
- développement identitaire

Vécu de la relation d'aide



- subordination
- aliénation

“

À un moment où j'étais très mal, j'ai eu envie d'appeler. J'avais pas d'idée suicidaire précise mais j'étais en crise d'angoisse très aiguë et j'avais peur de perdre le contrôle.

...

Younes, 32 ans  
Vendeur anglais



“

Au fur et à mesure des jours qui passaient, je souffrais de plus en plus, mentalement et physiquement. Le truc qui vous serre le bide, vous fait courber.

...

Benjamin, 42 ans  
Agriculteur



“

J'avais envie d'oublier tout ce qu'il s'était passé dans la journée parce que c'était horrible. J'avais déjà fait une tentative de suicide il y a quelques temps

...

Karim, 40 ans  
Mécanicien automobile



“

Progressivement, je me suis senti dégringoler. On se dit : "on va tenir, on va tenir" et... non, c'est faux. La fois où j'ai appelé le 3114, ma journée s'était très, très mal passée.

...

Pierre, 53 ans  
Fonctionnaire de police



“

J'ai toujours refusé mes émotions. Dès que je ressentais une émotion qui me donnait envie de pleurer, je la transformais en colère. Et puis j'ai fait un burnout et j'ai tout repris dans la gueule.

...

Jonathan, 38 ans  
Ingénieur de recherche



## « Moi aussi je suis passé par là »

# “ Moi aussi, je suis passé par là



Younes



Karim



Benjamin



Jonathan



Pierre

### À découvrir :

Les témoignages de cinq hommes, qui, à un moment de leur vie,  
ont appelé le **3114**

# 3114







17:14



**Tweet**



**Alyx**

@Une\_guitariste



En réponse à [@3114\\_appel](#)

hey alors j'ai un peu honte de demander ça comme ça devant tout le monde comme ce Tweet est publique mais je ne peux pas vous envoyer de message privé, et j'ai une question : est-ce que vous repondez aussi par sms?

21:27



## Tweet



**Alyx**

@Une\_guitariste



En réponse à [@3114\\_appel](#)

en fait c'est surtout que j'ai pas forcément la possibilité d'appeler et j'ai peur qu'on m'entendes

20:43 · 19/02/2022 · [Twitter for Android](#)



# PROPRIÉTÉS DES RÉSEAUX SOCIAUX POUR SURMONTER LES OBSTACLES À LA RECHERCHE D'AIDE

---

## Asynchronie

dégagé de la pression temporelle implicite liée aux normes sociales régissant les rythmicités d'interaction

(Radovic et al., 2017)



DÉPASSE  
LES OBSTACLES



- adapte au rythme quotidien offline (ex. repas, cours...)

structurels

# PROPRIÉTÉS DES RÉSEAUX SOCIAUX POUR SURMONTER LES OBSTACLES À LA RECHERCHE D'AIDE

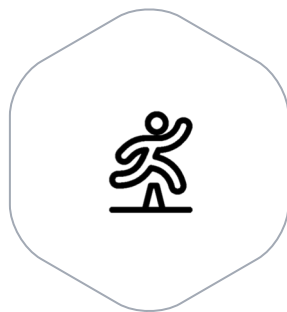
---

## Impression de contrôle

Possibilité de décider de :

- répondre ou non
- choisir l'instant de sa réponse
- quitter une conversation

(Robert et al., 2015)



DÉPASSE  
LES OBSTACLES



- Sécurise les jeunes qui ne peuvent se permettre un engagement interpersonnel fort dans la vie offline

personnels

# PROPRIÉTÉS DES RÉSEAUX SOCIAUX POUR SURMONTER LES OBSTACLES À LA RECHERCHE D'AIDE

## Pseudonymat ou anonymat dissociatif

Possibilité de masquer son identité  
Identité virtuelle contrôlée  
+/- éloignée de l'identité réelle

(Suler et al., 2004)



DÉPASSE  
LES OBSTACLES



Réduit :

- sentiment de vulnérabilité associé au dévoilement de soi
- engagement personnel
- risques de stigmatisation liés à la visibilité sociale

personnels

1

2

3

4

5

6

7

Les professionnels doivent-ils  
investir le monde numérique ?

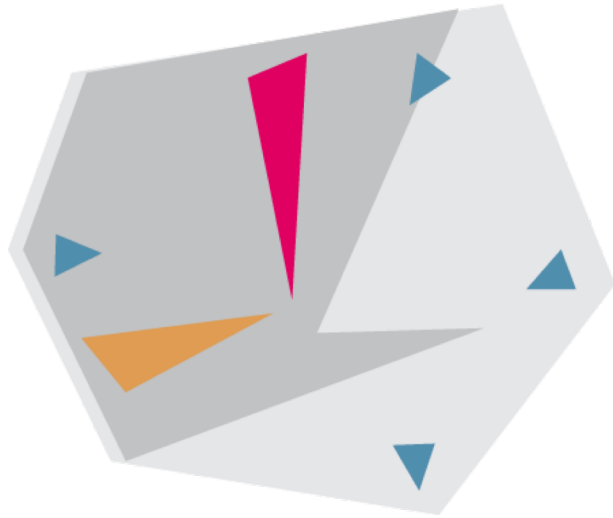




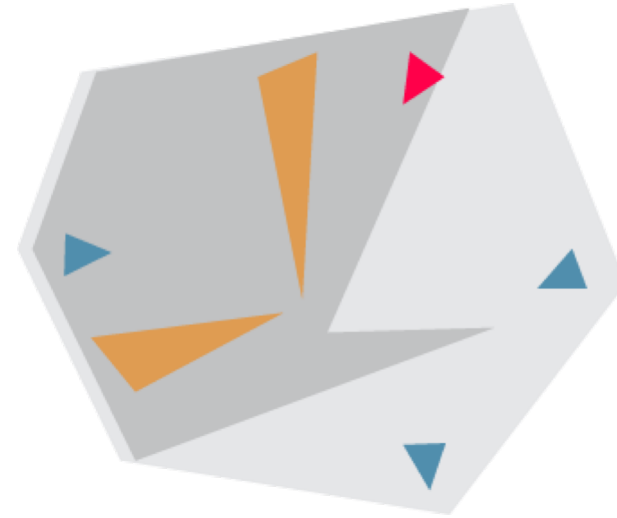


## Équipe en ligne d'intervention et d'orientation pour la prévention du suicide





Un suicide  
toutes les heures



Une tentative de suicide  
toutes les 4 minutes



8 885

morts par suicide

200 000

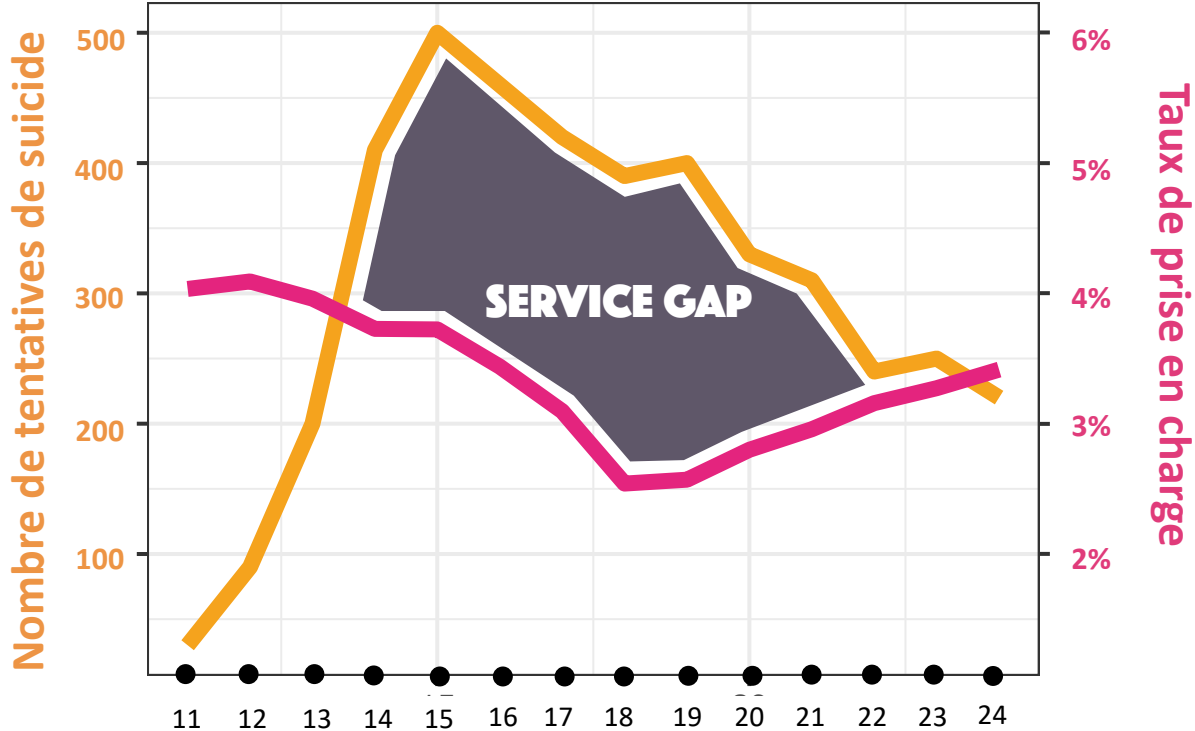
tentatives de suicide



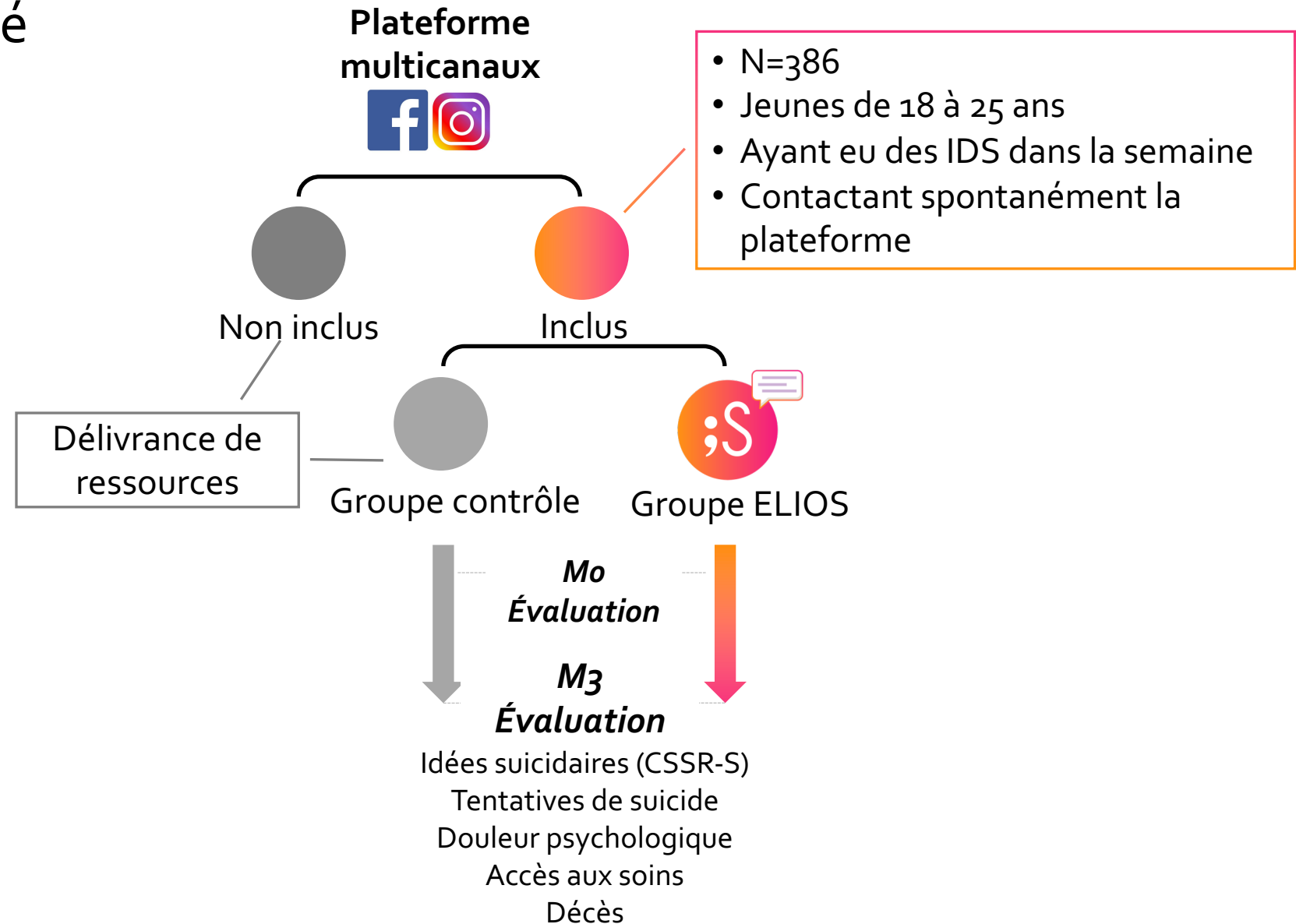
3 fois plus  
que les accidents de la  
route

Les passages aux urgences pour idées et tentatives de suicide ont augmenté respectivement de 126 % et 30 % depuis la pandémie.

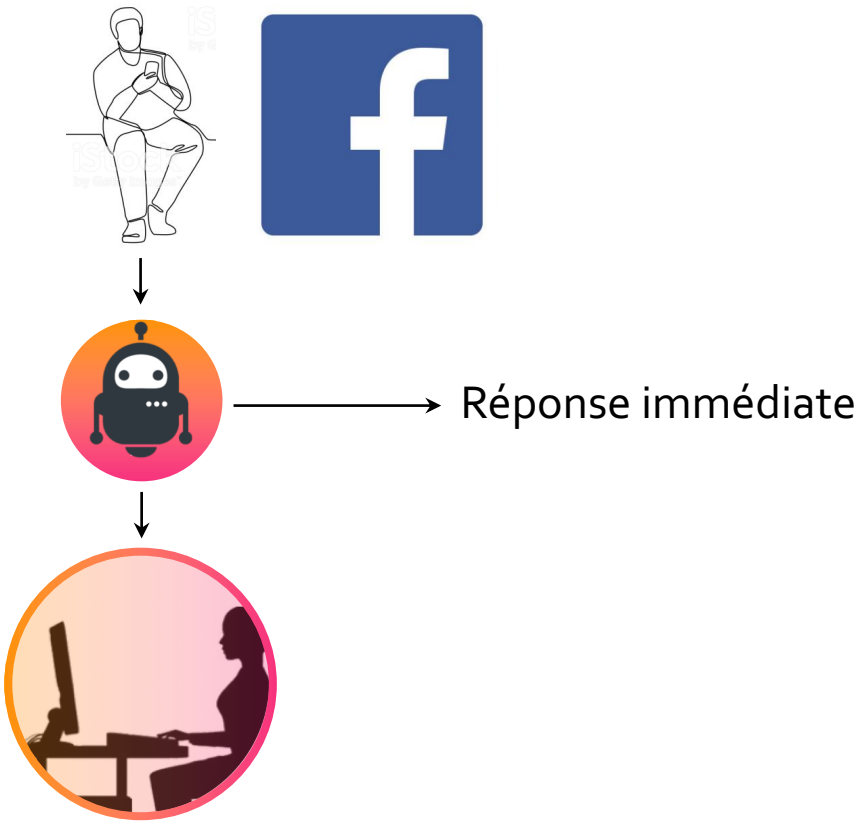
# DÉFAUT D'ACCÈS AUX RESSOURCES D'AIDE



## Essai Contrôlé Randomisé



# CÔTÉ JEUNES UTILISATEURS



# MÉTHODOLOGIE DE CO-CONCEPTION

## Focus-groups avec des jeunes ayant traversé une crise suicidaire

### MESSAGES DU SMARTBOT

Version jeunes, 13/02/2021

Idées pour le nom du bot : soli, Lio, lleos , Seli, Silo, Elis

#### S-1 : Accueil

Bonjour, merci de ton message 🙏. Est-ce la première fois que tu nous contactes ?

##### Oui/Non

###### - Si OUI :

Tu as bien fait de nous contacter, nous allons tenter de t'aider. 😊

Alors on se présente à toi, on est une équipe de professionnels de santé et on travaille à la prévention du suicide chez les jeunes.

Pour qu'on puisse t'aider au mieux, on a besoin que tu répondes à quelques questions. Tes réponses resteront bien sûr confidentielles.

En répondant à nos questions, tu aides la recherche et les autres jeunes en difficulté.

Suis ce lien 📌 xxxxxx et on se retrouve juste après.

L'équipe Elios.

###### - Si NON dans les 3 mois du protocole durant les heures d'ouverture :

Bonjour **XX (nom de l'utilisateur)** 😊, je suis **XX-robot**, je préviens l'équipe de ton message pour qu'elle te réponde au plus vite !

L'équipe Elios.

###### - SI NE S'EST PAS CONNECTÉ

##### Relance 1 temps à définir

Tu as cherché à nous contacter, mais tu ne t'es pas encore rendu sur le lien. Pour t'aider, nous avons vraiment besoin que tu répondes à quelques questions simples. Ce ne sera pas long, nous t'attendons ici 📌 xxxx. Tes réponses resteront bien sûr confidentielles.

L'équipe Elios.

##### Relance 2 temps à définir

Toujours pas de nouvelles de toi 😞

Si tu veux participer au programme, il suffit d'aller ici 📌 xxxx.

L'équipe Elios.



CO-ÉCRITURE DES  
MESSAGES DU BOT



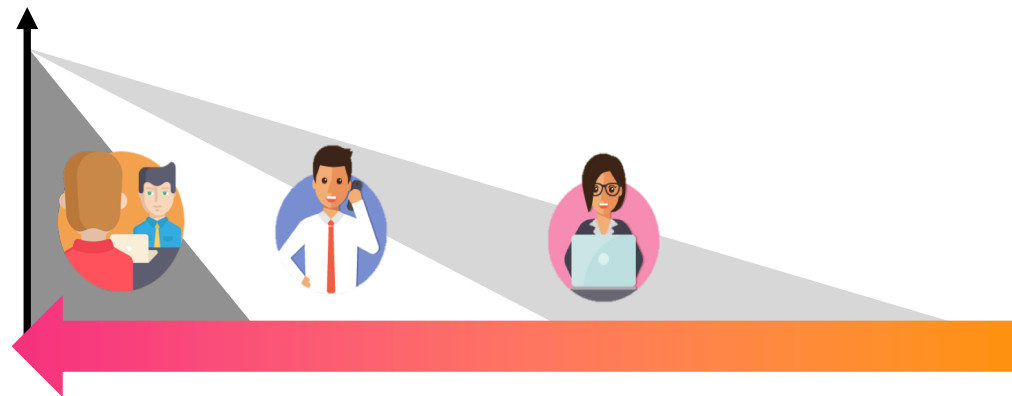


## 3 Fonctions

- Intervention
- Orientation
- Recontact

## 3 Types d'interventions

- Soutien
- Guidance motivationnelle
- Intervention de crise



# MÉTHODOLOGIE DE CO-CONCEPTION

---

Focus-groups avec les futures web-cliniciennes

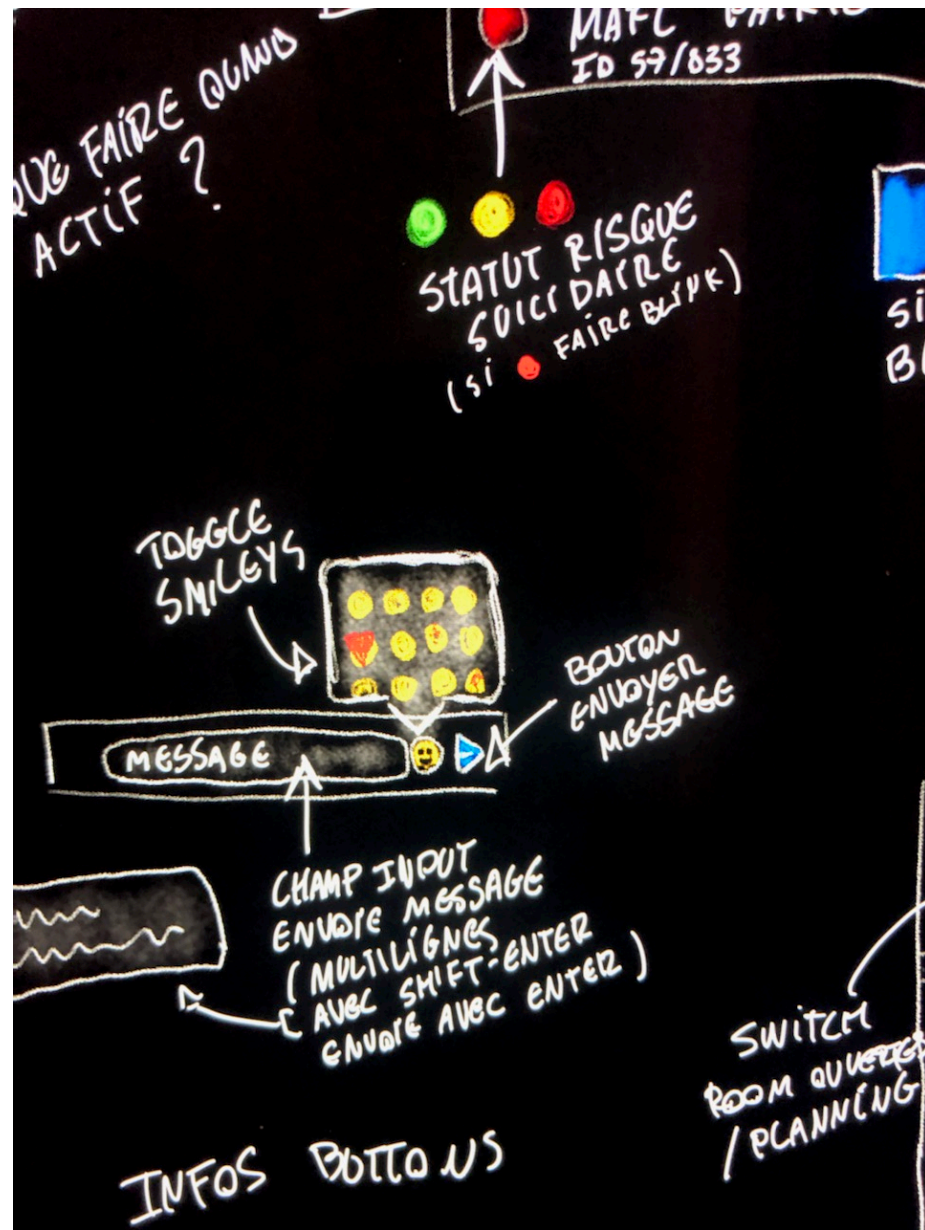
Conception de leur interface



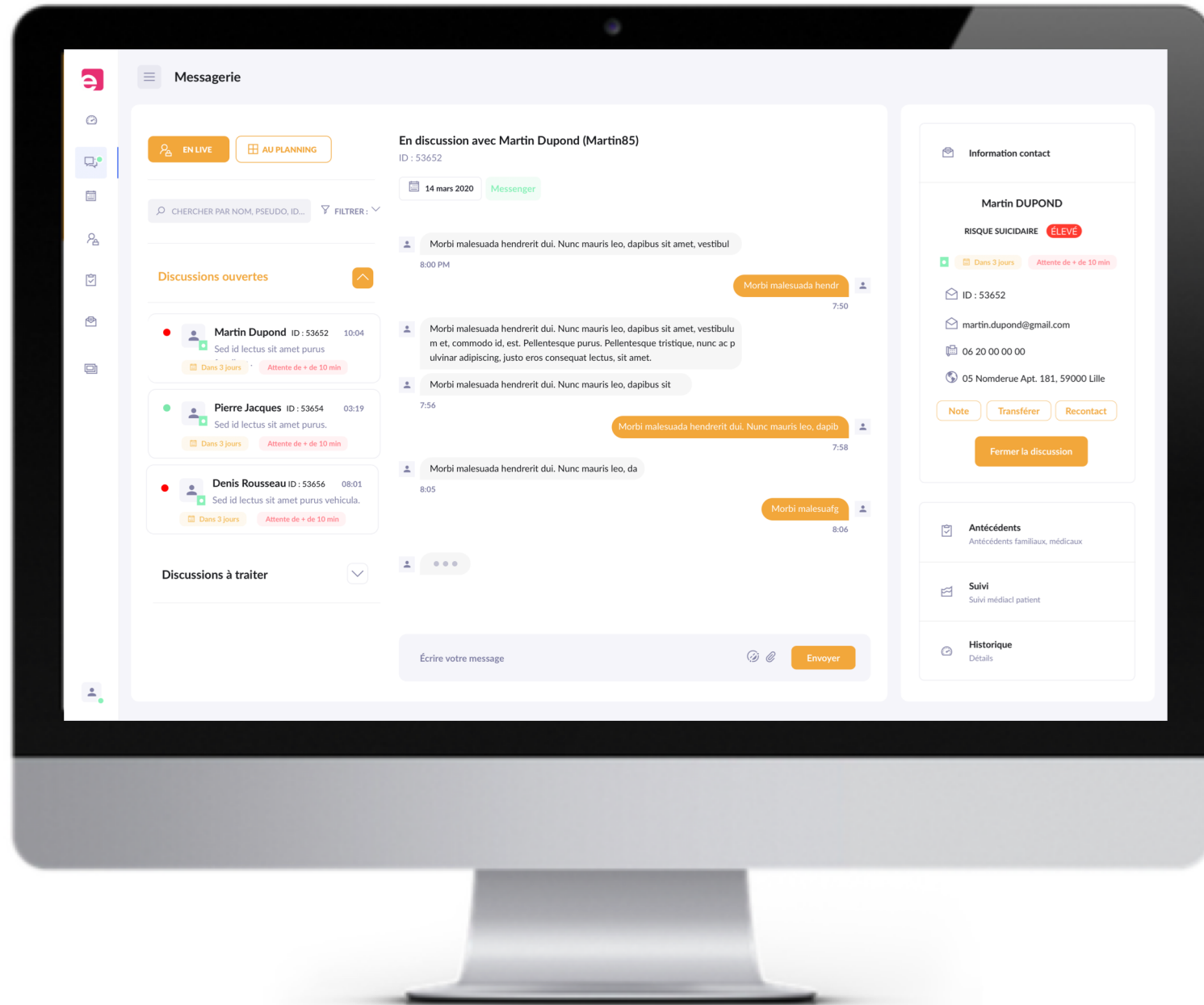
RECUEIL  
DES BESOINS  
& SOUHAITS

# L'ERGONOMIE (UX) & LE DESIGN (UI)

Pas une coquetterie ...  
un élément déterminant directement l'utilisabilité de la  
plateforme et son efficacité



# L'INTERFACE WEB-CLINICIEN



# CARNET DE BORD

---

Laurine  
Rougegrez



# NOUVEAUX DÉFIS

---



CRÉER UNE  
RENCONTRE PAR  
TCHAT

---



TRANSMETTRE UN  
SENTIMENT DE  
PRÉSENCE

---



ACCÉDER À LA  
RÉALITÉ INTERNE  
DU CONTACTANT

---



FAVORISER  
L'EMPATHIE CHEZ  
LE WEBCLINICIEN

---

# NOUVEAUX DÉFIS

---



MANIFESTER  
DISPONIBILITÉ - INTÉRÊT  
-CURIOSITÉ POUR CE QUE  
LE JEUNE AMÈNE

---



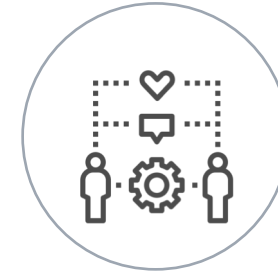
DISCUTER  
PLUTÔT QUE  
QUESTIONNER

---



S'INTÉRESSER AU  
CONTACTANT EN TANT  
QUE PERSONNE ET  
NON QUE PATIENT

---



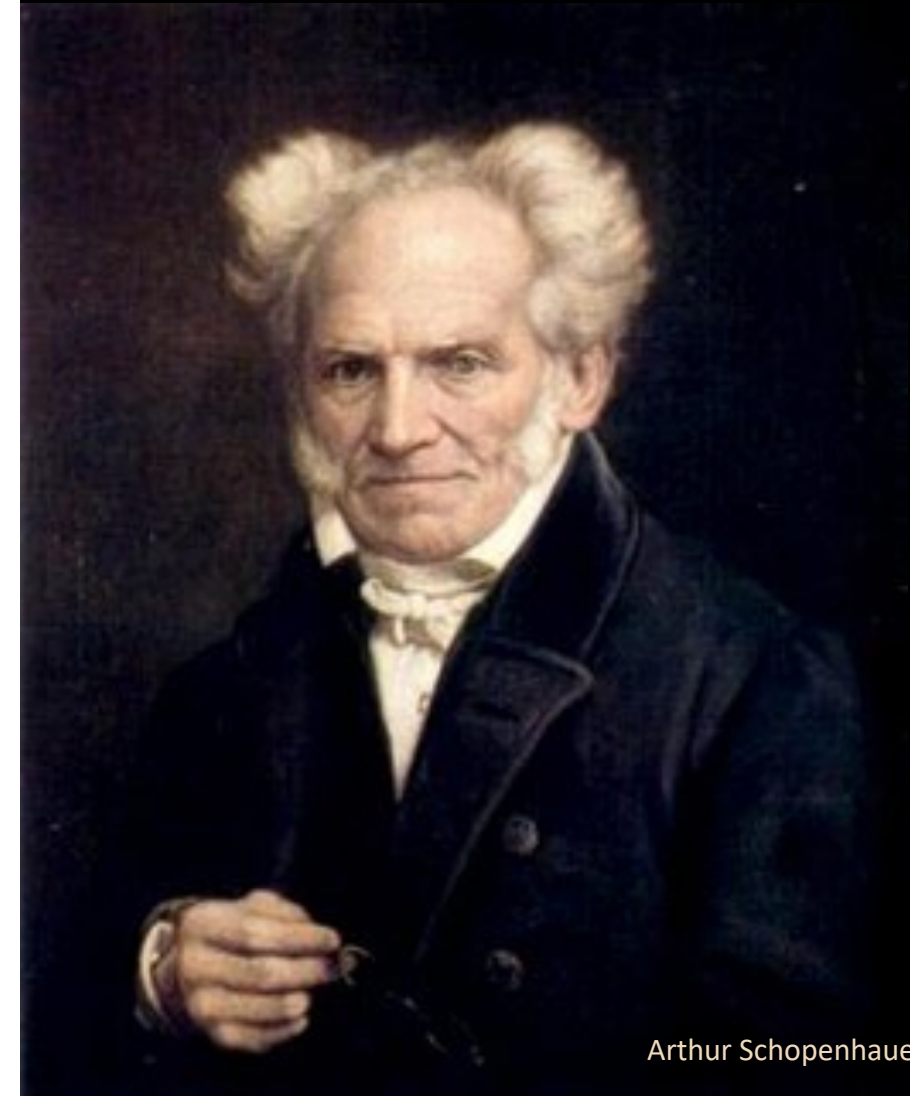
MONTRER UN  
ÉCHANGE HUMAIN  
AVANT UN ÉCHANGE  
SOIGNANT

---

## QUESTION DE L'EUMÉTRIE, LA JUSTE DISTANCE

nécessité de garder un équilibre permanent entre le lien et le besoin de distance et de contrôle du contactant

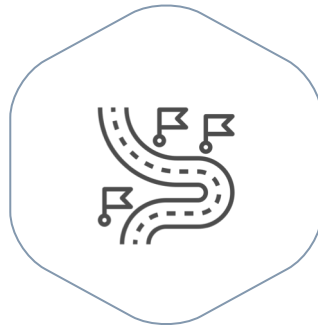
Le dilemme du hérisson



Arthur Schopenhauer



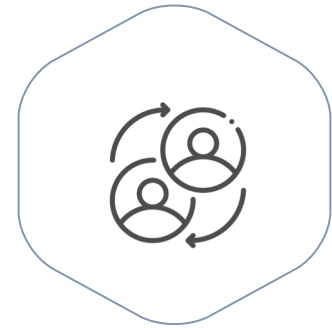
## Nécessaire bascule de paradigme dans la position du soignant



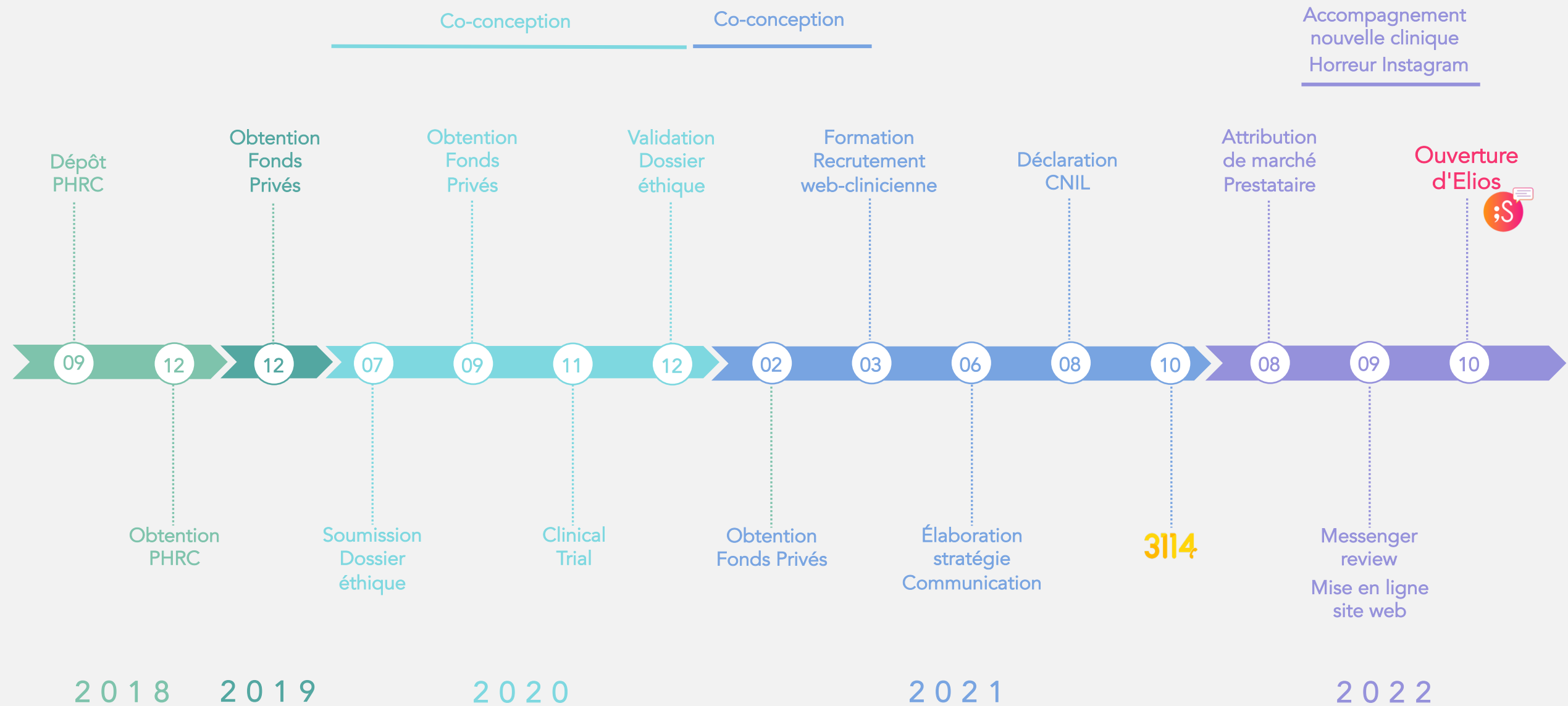
D'UNE LOGIQUE DE  
RÉSULTAT À UNE  
LOGIQUE DE CHEMIN



SE DÉFOCALISER DE  
L'ENJEU D'ÉVALUATION  
RESTER DANS  
LA DISPONIBILITÉ  
PERMETTANT LA  
RENCONTRE



S'ENGAGER  
AVANT DE  
COMPRENDRE



Merci de votre attention !