



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Titre de la formation

« Quand les réseaux sociaux s’immiscent dans nos vies : état de la situation, impact et usage responsable »

Formatrice

Dre Marie-Anne SERGERIE, Ph.D., psychologue

Problématique

Le premier réseau social, SixDegrees, a été créé en 1997. Au début des années 2000, plusieurs autres plateformes ont vu le jour, dont MySpace en 2003 et Facebook en 2004. Les réseaux sociaux ont ensuite connu une popularité fulgurante. Quatre-vingt-cinq pour cent des Canadiens sont des usagers actifs des médias sociaux et leur temps d'utilisation quotidien s'élèverait à 1 heure et 46 minutes (We are social, 2021).

Pour plusieurs, l'usage des réseaux sociaux ne pose aucun problème. Cependant, des difficultés ont pu être constatées pour certaines personnes. Les technologies et les plateformes évoluent si rapidement qu'il devient difficile de s'y retrouver et notre capacité d'adaptation est constamment mise à l'épreuve. Énoncer des balises claires demeure un défi. Comment s'y retrouver ? Quel est l'état de la situation ? Quels sont les impacts des réseaux sociaux sur la santé mentale ? Comment développer un usage responsable des réseaux sociaux ?

Cette formation a donc pour but de répondre à ces questions afin d'aider à mieux comprendre les réseaux sociaux et d'établir des pistes de solution en s'appuyant à la fois sur la littérature scientifique et l'expérience clinique.

Besoin

Cette formation répond au besoin des différents intervenants en santé mentale qui désirent mieux comprendre les difficultés et les mécanismes associés à l'usage des réseaux sociaux. Cette formation vise donc à brosser un portrait de l'état de la situation et des impacts de l'usage des réseaux sociaux afin de développer une meilleure compréhension des processus qui y sont associés. Cette formation vise également à sensibiliser et établir des stratégies pour développer un usage responsable des réseaux

sociaux. Ainsi, elle aidera les différents intervenants à mieux orienter leurs interventions et à les outiller dans leur pratique clinique.

Clientèle

Cette activité de formation continue est destinée aux psychologues, aux psychothérapeutes et aux intervenants dans le domaine de la santé mentale qui désirent parfaire leurs connaissances quant à l'usage des réseaux sociaux et au développement d'un usage responsable. Il s'agit d'un atelier de formation de niveau « débutant/intermédiaire ».

Formatrice



Dre Marie-Anne SERGERIE, Ph.D. est psychologue en bureau privé depuis 2005 et a complété un postdoctorat sur la cyberdépendance à la pornographie. Elle travaille actuellement auprès d'une clientèle de jeunes adultes et d'adultes aux motifs de consultation variés, dont la cyberdépendance et l'usage problématique des technologies. Elle s'intéresse aux aspects psychologiques et sociaux d'Internet et des technologies depuis 1997. Elle a d'ailleurs fondé le site **Cyberdependance.ca** afin d'informer le public sur ce récent problème et a publié le livre **Cyberdépendance : Quand l'usage des technologies devient un problème** aux Éditions La Presse. Depuis 2005, elle écrit des articles scientifiques, donne des conférences et participe à plusieurs interventions médiatiques sur le thème de la cyberdépendance. Parallèlement à sa pratique clinique, elle travaille également pour différentes productions télévisuelles (*Star Académie*, *Un vrai selfie*, etc.) et dirige la Clinique Laval, une clinique multidisciplinaire dans le domaine de la santé psychologique et du bien-être.

Objectifs

1. Décrire l'état de la situation concernant l'usage des réseaux sociaux selon les données de recherche les plus récentes.
2. Sensibiliser les psychologues, les psychothérapeutes et les intervenants en santé mentale aux impacts de l'usage des réseaux sociaux.
3. Présenter différentes stratégies d'intervention permettant de développer un usage responsable des réseaux sociaux.

Préalables

Aucun.

Contenu

1. Introduction
 - 1.1. Statistiques, caractéristiques de l'usage des réseaux sociaux
(ATN, 2021; Miniwatts Marketing Group, 2021)
2. Usage problématique et usage responsable des réseaux sociaux
(APA, 2013; Sergerie, 2014, 2020; Wood, Rea, Plitnick et Figueiro, 2013; Young, 1996, 1998, 1999, 2004, 2011)
 - 2.1. Quand l'usage des réseaux sociaux devient un problème ; présentation du concept de cyberdépendance
 - 2.2. Survol de l'évaluation, des symptômes et des conséquences
 - 2.3. Exploration de modèles explicatifs
3. Impacts associés aux réseaux sociaux
(Buffardi et Campbell, 2008; Frison & Eggermont, 2016; Hunt *et al.*, 2018 ; Lin *et al.*, 2016; Mehdizadeh, 2010; Meshi, *et al.*, 2013; Przybylski *et al.*, 2013; Sergerie, 2020; Sheldon, 2008; Tandoc, Ferrucci, Duffy, 2015)
 - 3.1. Réseaux sociaux et santé mentale
 - 3.2. Réseaux sociaux et diffusion de l'information
 - 3.3. Réseaux sociaux et relations interpersonnelles
4. Présentation d'outils et stratégies d'intervention en TCC pour développer un usage responsable des réseaux sociaux
(American Academy of Psychiatry, 2016; Crosby, 2011; Cyberdependance.ca; Hayes, Strosahl et Wilson, 2011; INSPQ, 2016; Sergerie, 2020; Twohig et Crosby, 2010; Young, 1999)
 - 4.1. Prévention
 - 4.1.1. Présence parentale, encadrement et temps d'écran

- 4.2. Modération des propos et gestion des commentaires et critiques en ligne
- 4.3. Auto-observations
- 4.4. Recadrage cognitif
- 4.5. Réduction des méfaits
- 4.6. Prévention de la rechute
- 4.7. Autres stratégies d'intervention adaptées à l'usage des technologies

5. Conclusion

Méthode ou stratégie pédagogique

L'exposé théorique sera la méthode pédagogique privilégiée.

Durée de l'activité

3 heures.

Attestation

Une attestation de participation avec le numéro de reconnaissance de l'Ordre des Psychologues du Québec sera remise aux participants ayant assisté à la formation.

Bibliographie sommaire

Académie de la transformation numérique (ATN). (2021). *NETendances 2020 : Portrait numérique des foyers québécois*. En ligne : <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2020/12/netendances-2020-portrait-numerique-des-foyers-quebecois.pdf>

American Academy of Pediatrics (2016). *American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use*. En ligne : <https://services.aap.org/en/news-room/news-releases/aap/2016/aap-announces-new-recommendations-for-media-use>

American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5e éd.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Buffardi, L. E. et Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303-1314.

Crosby, J. M. (2011). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of compulsive pornography use: a randomized clinical trial*. All graduate theses and dissertations. Paper 999. Repéré à <http://digitalcommons.usu.edu/etd/999>

Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Gender and Facebook motives as predictors of specific types of Facebook use: A latent growth curve analysis in adolescence. *Journal of Adolescence*, 52, 182-190.

Hayes, S. C., Follette, V. M. et Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York, NY: Guilford.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. et Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford.

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.

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2016). *Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé*. En ligne : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A. et al. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety, 33*(4), 323-331.

Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*(4), 357-364.

Meshi, D., Morawetz, C, et Heekeren, H.R. (2013). Nucleus accumbens response to gains in reputation for self relative to gains for others predicts social media use. *Frontiers in Human Neuroscience, 7*, 439.

Miniwatts Marketing Group. (2021). *Internet World Stats: Usage and Population Statistics*. En ligne : www.internetworldstats.com/stats.htm

Przybylski, A.K, Murayama, K, DeHaan, C.R, et Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841-1848.

Sergerie, M.-A. (2008-2017). *Cyberdépendance.ca : Quand l'utilisation d'Internet et des technologies devient un problème*. En ligne : www.cyberdependance.ca

Sergerie, M.-A. (2009). Internet : quand l'usage est problématique. *Psychologie Québec, 26*(2), 26-28.

Sergerie, M.-A. (2014). Cyberdépendance : la dépendance aux médias sociaux et à la technologie mobile. *Psychologie Québec, 31*(2), 41-43.

Sergerie, M.-A. (2020). *Cyberdépendance : Quand l'usage des technologies devient un problème*. Montréal : Éditions La Presse.

Tandoc, E., Ferrucci, P. et Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is Facebooking depressing? *Computers in Human Behavior, 43*, 139-146.

Twohig, M. P. et Crosby, J. M. (2010). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Problematic Internet Pornography Viewing. *Behavior Therapy, 41*, 285-295.

We are social. (2021). *Digital 2021*. En ligne : <https://wearesocial.com/digital-2021>

Young, K. S. (1996). *Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder*. Communication présentée à la 104e rencontre annuelle de l'American Psychological Association, 11 août 1996. Toronto, Canada.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. Dans L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 19-31, Sarasota, FL : Professional Resource Press.

Young, K. S. (2004). Internet Addiction : A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

Young, K. S. (2007). Treatment outcomes with Internet addicts. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

Young, K. S. (2011). CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 25(4), 304-312.