



iStock/Mixmike

Des études associent la dépression aux réseaux sociaux et aux téléphones intelligents

Quelle est la cause de l'augmentation du niveau de dépression—et la solution ?

- Daniel Greene
- [18/12/2020](#)

Quarante pour cent des adultes aux États-Unis sont aux prises avec des problèmes de santé mentale, selon une étude des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC), publiée le 14 août. L'étude portant sur 5 470 adultes américains entre le 24 et le 30 juin de cette année a révélé que 40,9 pour cent des Américains disent avoir « un problème de santé mentale ou comportementale défavorable ».

Les adultes âgés de 18 à 24 ans présentaient le taux de dépression le plus élevé, 74 pour cent d'entre eux dans cette tranche d'âge ayant déclaré « au moins un symptôme de santé mentale ou comportementale indésirable ». Vingt-cinq pour cent de cette tranche ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires dans les 30 jours précédant l'étude—soit le pourcentage le plus élevé de tous les groupes d'âge.

Les CDC ont signalé que les taux de suicide chez les adolescents ont augmenté entre 2010 et 2015 après environ 20 ans de déclin. D'autres études ont montré que la dépression peut être liée à l'utilisation des réseaux sociaux et des smartphones.

La revue médicale *Lancet* a publié une étude l'année dernière qui indique que les symptômes dépressifs augmentent avec l'utilisation des réseaux sociaux. Cette étude utilisait les données d'une étude du *United Kingdom Millennium Cohort* sur 10 904 adolescents de 14 ans. L'étude a montré que ceux qui passent trois à cinq heures sur les réseaux sociaux chaque jour, contrairement à une à trois heures par jour, sont environ 25 pour cent plus susceptibles d'avoir des symptômes dépressifs (26 pour cent pour les filles et 21 pour cent pour les garçons). Ceux qui passent cinq heures ou plus sur les réseaux sociaux chaque jour, contrairement à une à trois heures par jour, sont jusqu'à 50 pour cent plus susceptibles d'avoir des symptômes dépressifs (50 pour cent pour les filles et 35 pour cent pour les garçons). Comme le montre cette étude, les médias sociaux sont un facteur dans l'augmentation de la dépression.

Jean Twenge, professeur de psychologie à l'Université d'État de San Diego, a mis en garde contre l'augmentation de la dépression dans un article pour la revue *Conversation*. Elle a écrit : « En seulement cinq ans entre 2010 et 2015, le nombre d'adolescents américains qui se sont sentis inutiles et sans joie—symptômes classiques de la dépression—a bondi de 33 pour cent dans les grandes enquêtes nationales ».

Twenge posait une question importante : « Que s'est-il passé pour que tant d'autres adolescents, en si peu de temps, se sentent déprimés, tentent de se suicider et se suicident ? Après avoir parcouru plusieurs grandes enquêtes auprès d'adolescents à la recherche d'indices, j'ai constaté que toutes les possibilités remontaient à un changement majeur dans la vie des adolescents : l'ascendance soudaine du smartphone. »

« L'interaction, avec des personnes face à face, est l'une des sources les plus profondes du bonheur humain ; sans cela, nos humeurs commencent à souffrir et la dépression s'ensuit souvent. Se sentir isolé socialement est aussi l'un des principaux facteurs de risque de suicide », a écrit Twenge.

Les smartphones ont commencé à augmenter en popularité avec le lancement de *iPhone* en 2007. Grâce à leur facilité d'utilisation et à leurs écrans tactiles attrayants, les ventes de smartphones augmentèrent considérablement depuis lors. Selon un rapport de la revue scientifique *EXCLI*, publiée l'année dernière, « 95 pour cent des Américains possèdent des téléphones cellulaires et 77 pour cent possèdent des smartphones ».

Le smartphone s'est avéré être un appareil addictif. Le rapport de *EXCLI* a écrit ce qui suit :

Une trop grande dépendance nous rend « accro à la téléphonie mobile »... La dépendance au mobile a non seulement des effets physiques, mais aussi des effets psychologiques et académiques en même temps. Le déficit de sommeil, l'anxiété, le stress et la dépression, tous associés à l'abus d'Internet, ont également été liés à l'utilisation du téléphone mobile (De-Sola Gutiérrez et al., 2016). Tout ce qui peut stimuler une personne peut devenir une dépendance. Chaque fois qu'une habitude est convertie en obligation, elle devient une dépendance (Alavi et al., 2012).

Beaucoup d'entre nous se sont habitués à utiliser des smartphones et ont sous-estimé l'attraction incroyablement forte que ces appareils possèdent. Beaucoup ont également sous-estimé l'attraction irrésistible qu'ont les applications des réseaux sociaux. Sans méfiance, beaucoup d'entre nous aujourd'hui—en particulier les jeunes—sont devenus accros aux appareils et aux médias sociaux. Le *Common Sense Media Report* [Rapport des médias de bon sens] a révélé en 2016 que 50 pour cent des adolescents « se sentent accros » aux appareils mobiles et que 59 pour cent des parents croient que leurs enfants sont accros à leurs appareils.

Certains des *inventeurs* de smartphones et d'applications de réseaux sociaux ont révélé qu'ils ont fixé des limites sur la façon dont eux et leurs enfants utilisent leurs inventions. Dans une interview accordée au *Mirror* en avril 2017, le fondateur de *Microsoft*, Bill Gates, a déclaré qu'il avait imposé des limites à l'utilisation d'appareils pour ses enfants : « Nous fixons souvent une heure après laquelle il ne reste plus de temps à passer devant l'écran, et dans leur cas cela les aide à s'endormir à une heure raisonnable. »

Dans une interview accordée au *New York Times* en 2011, le fondateur d'*Apple*, Steve Jobs, a déclaré qu'il limitait également l'utilisation d'appareils pour ses enfants. Il ne laissait même pas ses enfants utiliser l'*iPad*. « Nous limitons la quantité de technologie que nos enfants utilisent à la maison », déclarait Jobs.

Le fait que les inventeurs des appareils d'aujourd'hui limitent l'utilisation des appareils par leurs enfants devrait nous servir de signal d'alarme. Cela devrait surtout être un avertissement pour les parents d'adolescents.

Sean Parker, le premier président de *Facebook* et cofondateur de *Napster*, a admis que *Facebook* a été créé pour consommer « le plus de temps et d'attention consciente que possible ». Il l'a dit dans une interview incroyablement révélatrice avec *Axios* en novembre 2017. *Facebook* a été créé pour créer une « boucle de rétroaction de validation sociale », a-t-il dit, en exploitant une « vulnérabilité dans la psychologie humaine ».

Chamath Palihapitiya, un ancien directeur exécutif de *Facebook*, a également donné quelques informations révélatrices sur *Facebook* lors d'un événement à l'École supérieure de commerce de Stanford en Novembre 2017. Il disait que « les boucles de rétroaction à court terme, axées sur la dopamine, que nous avons créées, détruisent le fonctionnement de la société ». L'ancien cadre de *Facebook* déclara qu'il n'utilisait plus le site des réseaux sociaux en raison de « l'énorme tension » qu'il produit. Il disait que les sites de réseaux sociaux laissent les utilisateurs se sentir « moroses et vides » et que ces sites utilisent des « signaux à court terme » comme « cœurs, j'aime » et « les pouces vers le haut » pour influencer les utilisateurs à associer ces signaux avec la valeur et la vérité. « Alors qu'en réalité, c'est vraiment une fausse popularité fragile à court terme qui vous laisse encore plus morose et vide, qu'avant même de l'avoir utilisé. »

Bien que beaucoup de gens utilisent les sites de médias sociaux comme *Facebook* pour des activités commerciales et d'autres bonnes fins, ces remarques faites par les personnes mêmes qui ont *construit* ces sites devraient être un avertissement pour nous tous. Nous devrions au moins envisager de limiter le temps que nous passons sur les médias sociaux—encore mieux, éviter d'utiliser les médias sociaux dans la mesure du possible. Pourquoi devrions-nous nous exposer à nous sentir « moroses et vides » ?

Nous n'avons pas à nous soumettre à cette souffrance inutile. Nous pouvons cesser d'utiliser certains sites de réseaux sociaux. Les gens qui ont cessé d'utiliser les réseaux sociaux en ont profité. Ils sont plus productifs, ont des relations plus saines avec leur famille et leurs amis, et sont plus heureux que ceux qui parcourent inutilement les réseaux sociaux pendant des heures chaque jour.

Il en va de même pour les smartphones. Beaucoup de gens se rendent compte des dangers des smartphones et qu'il vaut mieux de remplacer leur smartphone avec un téléphone de fonction. Les ventes de téléphones de fonction ont effectivement commencé à augmenter à nouveau au cours des dernières années, en particulier en Asie et au Moyen-Orient. Il existe une gamme de nouveaux téléphones avec fonctions que l'on peut choisir. Le meilleur choix de téléphone de fonction—en particulier pour les jeunes—est celui qui a un accès très limité à l'Internet.

En diminuant le temps que nous passons sur les médias sociaux et les smartphones, nous pouvons trouver plus de temps pour développer nos relations avec Dieu et nos familles, et pour accomplir plus dans d'autres activités productives. C'est un moyen sûr d'augmenter le bonheur, la maîtrise de soi et un sentiment de liberté.

Le rédacteur exécutif de la *Trompette*, Stephen Flurry, a expliqué comment la révolution des réseaux sociaux sur smartphone a eu un impact spirituel, mental, émotionnel et physique dans l'épisode du 9 septembre du *Trumpet Daily Radio Show*, « *Giving Up the World* » [Sortir du monde]. Je vous recommande vivement d'écouter cet épisode. Cela va probablement changer votre façon de voir la révolution des smartphones et des réseaux sociaux. M. Flurry donne l'opinion de Dieu sur les smartphones et les médias sociaux dans ce court épisode.

Mettez Proverbes 22 : 6 à l'épreuve : « Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre : et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas. »