L'impact de Facebook sur notre humeur

Compte Test - 2013-08-19 19:06:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude publiée cette semaine dans la revue Plos One, a révélé que les personnes qui passent le plus de temps sur Facebook seraient celles qui se sentiraient les moins heureuses. Et ce n'est pas le sentiment de mal-être qui pousserait à utiliser les réseaux sociaux,mais bel et bien l'usage de Facebook qui aurait un impact néfaste sur l'humeur.

En seulement huit ans, le réseau social créé par Mark Zuckerberg a conquis plus d'un milliard d'internautes, dont environ la moitié se connecte chaque jour. Un nombre d'utilisateurs qui a fait de Facebook un phénomène social, auquel les scientifiques de tous bords n'ont pas manqué de s'intéresser. Un article scientifique récent aurait recensé 412 publications entre 2005 et 2007 consacrées à son usage.

Une équipe de chercheurs de l'université du Michigan en collaboration avec l'université de Leuven, a donc mis au point un protocole novateur, permettant d'évaluer les effets de Facebook sur les aspects affectifs et cognitifs du sentiment de bien-être des utilisateurs, avec une approche dynamique.

L'étude a été menée chez 82 étudiants américains âgés en moyenne de 19 ans et demi. Durant 14 jours, les volontaires ont reçu 5 fois par jour des textos contenant un lien vers un questionnaire à remplir en ligne. Leurs réponses permettaient d'évaluer l'état affectif des sujets (bien-être général, sentiment de solitude, d'inquiétude...), leur utilisation de Facebook ainsi que leurs interactions avec d'autres personnes par téléphone ou face à face.

«Les résultats montrent que plus les sujets utilisent Facebook, plus leur sentiment subjectif de bien-être se dégrade», explique Philippe Verduyn, principal auteur de l'étude. De plus, cet effet délétère serait indépendant d'autres facteurs, tels que le nombre d'amis Facebook, la motivation à utiliser le réseau social, le genre des utilisateurs, leur niveau d'estime de soi ou encore leur état initial de solitude ou de dépression.

«Nos données indiquent que l'usage de Facebook prédit une dégradation des deux aspects du sentiment de bien-être, qui sont la satisfaction globale que l'on a de sa vie et l'humeur que l'on ressent sur le moment», concluent les chercheurs.

Des résultats que Yann Leroux, docteur en psychologie, tient à modérer: «Cette étude est méthodologiquement très bien faite, mais il faut rester prudent quant aux conclusions: l'humeur ou le bien-être d'un individu ne peuvent pas dépendre d'un seul paramètre.»