



Thierry **Lebruman**

Thérapeute **Psychanalyste**



06 62 11 21 61

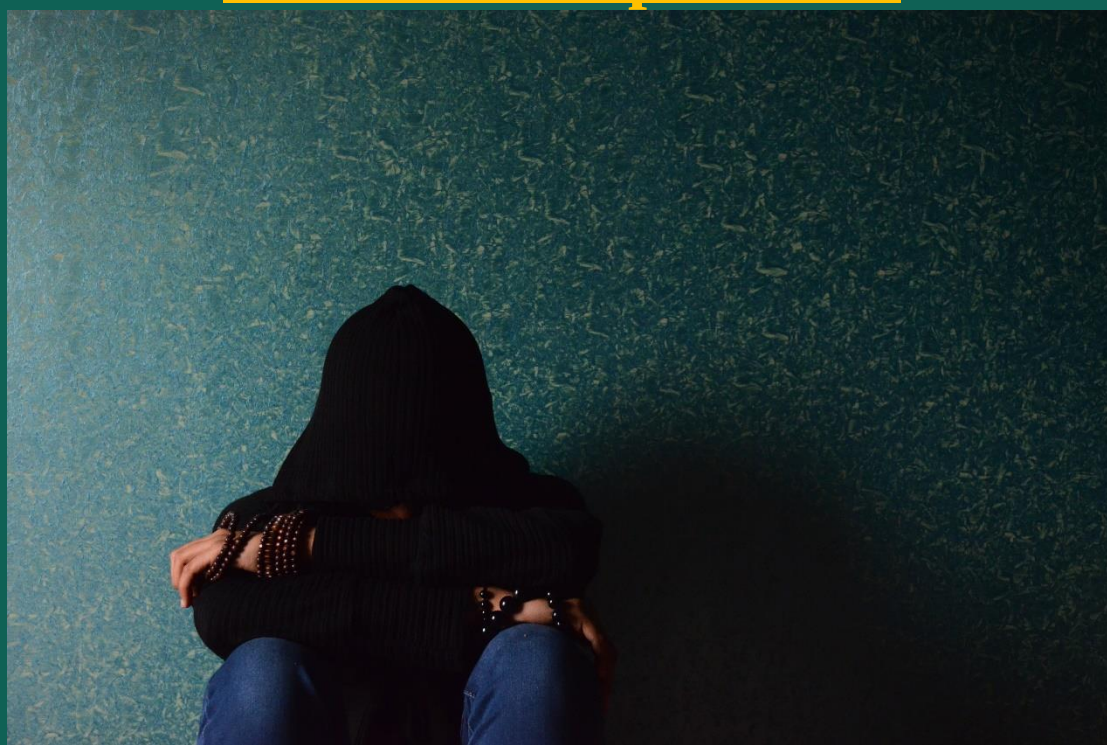


lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

Réseaux et dépressions



Une étude publiée en octobre 2025 dans PLOS Medicine met en évidence qu'un usage excessif des réseaux sociaux serait associé à 590 000 cas supplémentaires de dépression et 799 suicides chez les jeunes nés entre 1990 et 2012.

En 2014, on dénombrait 2 % de dépressions caractérisées chez les adolescents, en 2021, ce pourcentage est passé à 9 % (plus marqués chez les adolescentes) pour une activité moyenne sur les réseaux de 2 h 12.

Ces résultats montrent qu'il serait essentiel d'informer ces jeunes afin de mieux prévenir ces risques.

L'incidence d'un usage excessif des réseaux impacte l'équilibre émotionnel et la qualité des interactions sociales en ce qu'ils



Thierry **Lebruman**

Thérapeute Psychanalyste



06 62 11 21 61



lebrumanthierry@gmail.com



9 impasse du gouarh 56450 Surzur

dégradent la construction identitaire, diminuent l'estime de soi, augmentent le stress social et la solitude.

Paradoxalement, si les réseaux peuvent être une opportunité de soutien communautaire, ils peuvent aussi développer les risques de dépression en ligne, d'isolement et/ou de cyberharcèlement.

Cette « psychologie digitale » mérite toute notre attention.

La socialisation ne se cantonne plus aux frontières physiques et temporelles, nos habitudes de communication et nos mécanismes psychologiques s'en trouvent modifiés, d'autant que les algorithmes qui régissent les cyber technologies développent de véritables systèmes de conditionnement et d'addictions (environnements sur mesure, contenus personnalisés, pression permanente à rester informé par les sollicitations et/ou les propositions).

Toutes ces pratiques de conditionnement travaillent à maintenir de gré ou de force une hyperconnexion, une disponibilité constante, une multiplication des sources d'information, un effet bulle informationnelle chargé de conforter des croyances et détruire tout esprit critique, à redéfinir de nouveaux types de relations sociales basées sur l'apparence, le fugace, une véritable dynamique de désubjectivation.

Pour autant, cette cyber technologie pourrait/peut aussi induire des effets positifs en réduisant la solitude, encourageant la parole, partageant les expériences positives voire la résilience et favorisant l'accès à l'information et les traitements psychologiques pouvant déboucher sur une véritable santé digitale.