UNIVERSITÉ DE LORRAINE | BIBLIOTHÈQUES UNIVERSITAIRES

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact bibliothèque : ddoc-theses-contact@univ-lorraine.fr
(Cette adresse ne permet pas de contacter les auteurs)

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10
http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

Ecole Doctorale **SLTC**
(Sociétés, Langage, Temps, Connaissances)
Laboratoire **2LPN**
(Laboratoire Lorrain de Psychologie et Neurosciences de la Dynamique des Comportements - UR 7489)

Thèse

Présentée et soutenue publiquement pour l'obtention du titre de

DOCTEUR DE l'UNIVERSITE DE LORRAINE

Mention : Psychologie

par **Evan GIRET**

Sous la direction de Jérôme DINET et Mélanie LAURENT

La sensibilité du traitement sensoriel et son interaction avec l'utilisation des médias sociaux

Le 12 septembre 2025

Membres du jury :

Directeurs de thèse :	Mr Jérôme DINET	Professeur de psychologie développementale à l'Université de Lorraine
	Mme Mélanie LAURENT	Maître de conférences en psychologie clinique à l'Université de Lorraine
Président de Jury :	Mme Claire HOFER	Professeure de psychologie développementale à l'Université de Lille
Rapporteurs :	Mme Valérie FOINTIAT	Professeur en psychologie sociale à Aix-Marseille Université
	Mr Mehdi KHAMASSI	Directeur de recherches en neurosciences cognitives au CNRS à Sorbonne Université
Examinateurs :	Mme Claire HOFER	Professeure de psychologie développementale à l'Université de Lille
	Mr Jimmy BORDARIE	Maître de conférences en psychologie sociale et du travail à l'Université de Tours

Remerciements

Je tiens dans un premier temps à remercier mes directeurs de thèse, Jérôme et Mélanie, pour m'avoir accordé leur confiance et donné la chance de pouvoir explorer un sujet aussi complexe et intéressant. Ils m'ont offert toute la liberté dont j'avais besoin pour m'exprimer tout en me prodiguant de précieux conseils lorsque nécessaire.

Je tiens également à exprimer ma profonde gratitude aux membres de mon jury pour l'honneur qu'ils m'ont fait en acceptant d'évaluer ce travail. Je les remercie pour l'intérêt qu'ils et elles ont manifesté à l'égard de ma thèse. J'espère sincèrement que les réflexions développées dans ce manuscrit trouveront un écho dans leurs propres travaux ou préoccupations, et qu'elles pourront, à leur manière, nourrir leurs recherches ou leurs enseignements.

Pour son aide précieuse, sa disponibilité et son professionnalisme, j'adresse mes profonds remerciements à Jean-Luc Kop. A plusieurs reprises, il a su prendre le temps de m'accompagner et m'aider pour faire face aux nombreux problèmes que j'ai rencontrés à différentes étapes clés.

Je remercie mes parents, Nathalie et Frédéric, ainsi que ma sœur et mon frère, Solène et Gaylord, qui ont su se montrer présents durant ces trois ans et m'ont toujours soutenu. Solène et Arnaud, toutes mes félicitations pour l'heureuse naissance de Léandre. Je suis extrêmement fier d'être son parrain et je serai toujours là pour lui.

Ensuite, je tenais particulièrement à remercier ma compagne pour son soutien indéfectible tout au long de cette thèse. Émilie, ta préoccupation au quotidien pour mon bien-être, tes encouragements, ta bienveillance et ta joie de vivre ont grandement contribué, indirectement, à la qualité des recherches que j'ai pu entreprendre. Les mots ne sauraient décrire à quel point je te suis redevable d'être ce que tu es parce que, sans toi, je pense que je n'aurais pas réussi la moitié de ce que j'ai entrepris. J'espère que je pourrai, à ta manière, t'aider à réaliser tes rêves et te soutenir dans les moments les plus difficiles. Car voilà ce qu'est l'amour le plus sincère.

Enfin, même si elles n'en saisiront jamais la portée, je remercie mes chattes, Obsi et Minnie, pour leur présence apaisante pour chacun des jours qui ont rythmé cette thèse. Elles ne le savent pas, mais elles m'ont offert des moments de répit salvateurs dans ces trois longues années. J'ai également une petite pensée pour Calio, frère d'Obsi, qui est parti beaucoup trop tôt. Ces quelques semaines en ta compagnie étaient un véritable bonheur, j'espère que nous avons su te le rendre avant que tu partes.

Résumé

Certaines personnes ressentent plus intensément leur monde intérieur autant que ce qui les entoure. Cette particularité, souvent perçue à la fois comme une bénédiction et un fardeau, est connue sous le nom de sensibilité du traitement sensoriel. Présente à un niveau élevé chez environ 30 % de la population, elle se manifeste par une forte réactivité émotionnelle et empathique, une tendance à la surstimulation ainsi qu'une capacité marquée à percevoir les subtilités de l'environnement. Cette thèse explore comment cette sensibilité influence l'usage des environnements numériques, en particulier des médias sociaux, désormais intégrés dans le quotidien d'une grande majorité d'individus. Après une revue de la littérature sur la sensibilité du traitement sensoriel et sur les effets connus de l'usage des médias sociaux, une problématique de recherche est formulée. Deux études sont menées pour y répondre. La première s'appuie sur des entretiens menés auprès de 11 personnes hautement sensibles, afin d'explorer leur expérience subjective des médias sociaux. L'analyse interprétative phénoménologique permet de dégager plusieurs thématiques centrales, qui ont nourri la seconde étude. Celle-ci vise à tester un modèle théorique articulant sensibilité, stratégies de préservation, sensibilité aux contenus en ligne, usage des médias sociaux et bien-être. Une méthode d'échantillonnage de l'expérience a été mobilisée, demandant aux participants d'évaluer leur bien-être six fois par jour pendant dix jours consécutifs. Les résultats issus de ces deux études sont discutés à la lumière des connaissances scientifiques existantes. Cette thèse se termine par la formulation d'implications pratiques et de recommandations à destination de différents publics, dans le but de mieux comprendre et accompagner la diversité des sensibilités et approches dans les usages numériques et plus particulièrement sur les médias sociaux.

Mots clés : Sensibilité du traitement sensoriel ; Hypersensibilité ; Médias sociaux ; Réseaux sociaux numériques ; Bien-être ; Stratégies de préservation en ligne

Abstract

Some individuals experience their inner world and the external environment with greater intensity. This particularity, often perceived as both a gift and a burden, is known as sensory processing sensitivity. Found at a high level in approximately 30% of the population, it is characterized by heightened emotional and empathic reactivity, a tendency to become overstimulated easily, and an increased ability to detect subtleties in the environment. This dissertation explores how such sensitivity influences the use of digital environments, particularly social media, which have become an integral part of daily life for many. Following a literature review on sensory processing sensitivity and the known effects of social media use, a research question is formulated. Two studies were conducted to address it. The first is based on interviews with 11 highly sensitive individuals and aims to explore their subjective experiences with social media. Using interpretative phenomenological analysis, several key themes emerged, which informed the second study. This second phase seeks to test a theoretical model linking sensitivity, self-preservation strategies, sensitivity to online content, social media use, and well-being. An experience sampling method was used, with participants assessing their well-being six times per day over a ten-day period. The results of both studies are discussed in light of existing scientific knowledge. This dissertation concludes with the formulation of practical implications and recommendations for various stakeholders, with the aim of better understanding and supporting the diversity of sensitivities and approaches in digital practices, and more specifically in social media use.

Keywords : Sensory processing sensitivity ; High sensitivity ; Social media ; Online social networks ; Well-being ; Online self-preservation strategies

Liste des abréviations

AES	*Aesthetic sensitivity* ou sensibilité à l'esthétisme
AIP	Analyse interprétative phénoménologique
CI	Communication informatisée
DW	Test d'autocorrélation de Durbin et Watson
EMA	*Ecological momentary assessment* ou évaluation écologique momentanée
EOE	*Ease of excitation* ou facilité d'excitation
FàF	[Interactions] en face-à-face (par opposition aux échanges en ligne)
FoMo	*Fear of missing out* ou la peur de rater des choses sur les médias sociaux
HSPS	*Highly sensitive person scale*, l'échelle de mesure de la haute sensibilité
IU	Intensité d'utilisation des medias sociaux
LST	*Low sensory threshold* ou faible seuil sensoriel
MS	Médias sociaux
PHS	Personnes hautement sensibles
RS	Réseaux sociaux
SCMS	Sensibilité aux contenus sur les médias sociaux
STRPMS	Stratégies de préservation sur les médias sociaux
STS	Sensibilité du traitement sensoriel
SW	Test de normalité de Shapiro-Wilk
TIC	Technologies de l'information et de la communication
VD	Variable dépendante, à expliquer
VI	Variable indépendante, explicative
VIF	*Variance Inflation Factor*

Table des matières

Remerciements 3

Résumé 4

Abstract 5

Liste des abréviations 6

Table des matières 7

Avant-Propos 12

Introduction 13

Partie 1. Revue de la littérature 15

1.1. La sensibilité du traitement sensoriel 15

1.1.1. Contexte d'apparition 15

1.1.2. La sensibilité du traitement sensoriel : définition et caractéristiques 18

1.1.3. Originalité et avantages empiriques 20

1.1.4. Mesures 22

1.1.5. Dimensionnalité 22

1.1.6. Distribution et prévalence 23

1.1.7. Lien entre sensibilité et conditions environnementales 24

1.1.8. Impacts au quotidien 29

1.1.9. Étiologie 32

1.1.10. Résumé des conséquences positives 33

1.1.11. Résumé des conséquences négatives 35

1.1.12. Gérer la sensibilité au quotidien 36

1.1.13. Résumé 37

1.2. Le rôle des médias sociaux dans la société contemporaine 40

1.2.1. Avant-propos : une réponse technologique à des besoins qui suscitent des préoccupations 40

1.2.2. Les médias sociaux comme environnements privilégiés d'interaction, d'information et de divertissement 43
1.2.3. Impacts au quotidien des médias sociaux....51
1.2.4. Les médias sociaux ont-ils vraiment un impact sur le bien-être ?....61
1.3. Haute sensibilité et utilisation des médias sociaux : exploration d'une interaction complexe....64
1.3.1. Certaines personnes sont-elles plus vulnérables aux environnements numériques ? 64
1.3.2. Une piste intéressante : la sensibilité à l'environnement 66
Problématique de recherche....69
Partie 2. Etude exploratoire de l'expérience subjective d'utilisation des médias sociaux chez les individus hautement sensibles....70
2.1. Introduction 70
2.1.1. Contexte....70
2.1.2. Objectif....70
2.2. Méthodologie....71
2.2.1. Introduction....71
2.2.2. Participants et échantillonnage 72
2.2.3. Collecte des données 74
2.2.4. Analyse des données....77
2.2.5. Considérations éthiques....80
2.3. Résultats 80
2.3.1. Sensibilité 83
2.3.2. Dangers des médias sociaux 98
2.3.3. Apports des médias sociaux....108
2.3.4. Préservation du bien-être....117
2.3.5. Modérateurs de l'expérience....129
2.3.6. Autres thèmes sur les médias sociaux 135

2.4. Discussion 136
2.4.1. La sensibilité : un fardeau sur les médias sociaux ? 136
2.4.2. Un espace (in)adapté pour les individus sensibles 138
2.4.3. Une tendance à se protéger au quotidien qui s'étend aux environnements virtuels 142
2.4.4. Un défi de taille : trouver le juste équilibre 143
2.4.5. Un équilibre propre à chacun qui se construit 146
2.5. Limites 146
2.6. Futures recherches 148
2.7. Conclusion 150
Partie 3. Sensibilité, bien-être et stratégies de préservation sur les médias sociaux : une étude par échantillonnage de l'expérience 152
3.1. Introduction 152
3.1.1. Contexte 152
3.1.2. Objectifs et hypothèses 154
3.2. Méthodologie 157
3.2.1. Procédure 157
3.2.2. Participants 163
3.2.3. Récolte des données 164
3.2.4. Taux de complétion 169
3.2.5. Transformation et traitement des données 169
3.2.6. Analyse des données 170
3.2.7. Considérations éthiques 172
3.3. Résultats 173
3.3.1. Validité des échelles 173
3.3.2. Vérification des hypothèses H1, H2 et H3 avec régression linéaire 180
3.3.3. Vérification des hypothèses H4 à H11 avec les modèles linéaires mixtes 185
3.4. Discussion 196

3.4.1. Influence directe du temps d'exposition aux médias sociaux sur les affects 198
3.4.2. Influence directe de la sensibilité du traitement sensoriel sur les affects.....199
3.4.3. Interaction entre la sensibilité et l'intensité d'utilisation des médias sociaux.....199
3.4.4. Interaction entre stratégies de préservation sur les médias sociaux et temps d'exposition aux médias sociaux.....201
3.4.5. Se sentir bien sur les médias sociaux, uniquement une affaire de protection ?....201
3.5. Limites.....202
3.6. Futures recherches 205
3.7. Conclusion.....208
Partie 4. Discussion générale 211
Partie 5. Implications pratiques et recommandations.....215
5.1. Sensibilité du traitement sensoriel, sensibilité aux contenus, préservation en ligne et bien-être : un modèle théorique prometteur mais à enrichir 215
5.2. Apprivoiser les médias sociaux : littératie numérique et stratégies de préservation ...218
5.3. Sortir de l'automatisme : questionner ses pratiques numériques et leur impact sur soi 220
5.4. Repenser la conception des médias sociaux pour le bien-être des utilisateurs 221
Conclusion 225
Annexes 227
Annexes de l'étude 1 227
A. Notice d'information.....227
B. Guide d'entretien.....228
C. HSPS-FR 236
D. Annotation sur Nvivo 238
E. Liste des thèmes qui ont émergé pour un participant 239
F. Exemple de regroupement de thèmes et de labélisation des clusters sur Miro 240
G. Occurrence de chaque thème et thème super-ordonné mentionné au moins une fois par les participants 240

H. Résumés des récits des participants 240

I. Détail des autres thèmes évoqués durant les entretiens 268

Annexes de l'étude 2 271

J. Exemple de documents envoyés aux participants pour les guider dans leur participation 271

K. Questionnaires 275

L. Liste des MS qui ont été retenus pour les analyses de la deuxième étude.....279

M. Heatmap des corrélations entre items pour le questionnaire des stratégies de préservation sur les MS.....280

N. Tableau des VIF moyens pour le questionnaire des stratégies de préservation sur les MS 281

O. Tableau des VIF max pour chaque item pour le questionnaire des stratégies de préservation sur les MS.....281

P. Tableau des moyennes de corrélation pour chaque item pour le questionnaire des stratégies de préservation sur les MS.....282

Q. Analyses complémentaires à partir des données récoltées pour l'étude 2.....283

Bibliographie.....287

Avant-Propos

Cette thèse s'inscrit dans un cheminement de recherche qui a évolué au fil du temps, tant sur le plan conceptuel que méthodologique. À l'origine, le travail portait sur l'impact de l'hypersensibilité sur l'addiction aux réseaux sociaux chez les adolescents. C'est dans ce cadre initial que le projet a vu le jour. Progressivement, le sujet s'est transformé pour mieux refléter les enjeux contemporains et les avancées scientifiques. Si la sensibilité est restée au cœur de la réflexion (abordée sous le terme de haute sensibilité ou sensibilité du traitement sensoriel dans ce manuscrit), les réseaux sociaux ont laissé place à la notion plus large de médias sociaux, afin d'inclure l'ensemble des plateformes numériques utilisées au quotidien. Le public visé s'est également élargi, s'orientant davantage vers les jeunes adultes et adultes, et non plus exclusivement les adolescents. L'addiction, quant à elle, n'est plus traitée comme objet principal, mais plutôt intégrée dans une approche plus globale des effets de l'usage des médias sociaux. Les aspects problématiques de cet usage sont envisagés à travers la notion d'usage problématique, c'est-à-dire les conséquences négatives qui peuvent découler d'un usage excessif ou mal régulé de ces plateformes.

Sur le plan théorique, la sensibilité du traitement sensoriel demeure un champ relativement récent en psychologie. Ses contours, ses caractéristiques et son intégration dans les modèles scientifiques sont encore en débat au sein de la communauté scientifique. Ces dernières années, les recherches sur le sujet se sont toutefois intensifiées, en particulier au cours des cinq dernières années. L'interaction entre la sensibilité et les environnements numériques reste quant à elle largement inexplorée. A ma connaissance, au moment où j'écris cette thèse, seulement deux recherches (Valojää, 2015 ; Boer, 2022) se sont spécifiquement intéressées à cette articulation. Ce constat justifie l'approche exploratoire adoptée dans cette thèse, en particulier dans la première étude, qui cherche avant tout à comprendre les expériences subjectives et les mécanismes en jeu avant d'en valider certains dans la seconde étude. Il me semblait important de recontextualiser ces éléments qui ont dressé les contours de cette thèse et ses travaux.

Introduction

« Il est des âmes qui vivent dans l'opulence
Où tristesse et bonheur en silence s'entrelacent
Déchaînant à leur tour plaisir puis souffrance
Dévoilant la splendeur que l'épreuve menace.

Toi, cher ami, à qui la fortune est ôtée
Tu paies le prix de la beauté qui t'est privé :
L'incapacité de jouir de ce qui m'anime
De tout ce qui m'enivre, me consume et m'opprime.

Jamais de mon vivant je ne connaîtrai la pauvreté !
Celle dont le voile obscur endort les cœurs éteints
Pour qui les heures passent, sans échos ni chemins
Rêvant qu'on les libère de leur vacuité.

Le cœur des pauvres »

Les émotions, souvent perçues comme un privilège ou un fardeau chez les humains, sont en réalité un pilier essentiel de la survie et de l'adaptation. Bien qu'intimement liées à la sphère intérieure de l'individu, elles sont profondément influencées par les stimuli environnementaux. Qu'ils soient externes, comme les sons, les images, les odeurs, ou internes, tels que les sensations corporelles et les souvenirs, ces stimuli façonnent notre manière d'interagir avec notre environnement. Ils activent nos sens et engagent notre cerveau dans des processus d'analyse, de prise de décision et d'apprentissage. En tant qu'êtres sociaux et cognitifs, les humains sont perpétuellement engagés dans un dialogue avec leur environnement interne ou externe, où chaque stimulus contribue à ajuster leur perception, leur réaction émotionnelle, et leurs choix. Ce rôle essentiel des stimuli permet à l'individu de s'adapter à un monde en constante évolution, garantissant ainsi sa survie. Cependant, chaque individu perçoit, interprète et réagit différemment à ce qui l'entoure dont les stimuli sont des éléments déclencheurs. Ces différences de traitement de stimuli caractérisent des niveaux de sensibilité et de réactivité à l'environnement variables selon les individus. Différentes théories ont tenté de les mesurer, de les comprendre, de les expliquer et de les comparer. Elles ont été rassemblées dans le cadre théorique de la sensibilité environnementale (Pluess, 2015). Une théorie particulière suscite un intérêt scientifique croissant : la sensibilité du traitement sensoriel (STS, Aron & Aron, 1997).

Elle décrit les personnes hautement sensibles (PHS) comme ayant des seuils perceptuels extrêmement faibles concernant les stimuli : elles seraient plus observatrices des subtilités de l'environnement et présenteraient des difficultés à ignorer les caractéristiques non pertinentes ou non importantes de l'environnement. Elles seraient également plus facilement agacées par de hauts niveaux de stimulation comme le bruit fort, des bruitages continus ou les températures extrêmes et montreraient des niveaux de réactivité émotionnelle et d'empathie plus importants (Aron, 2010).

Ces caractéristiques prennent une résonance particulière dans le contexte des environnements numériques, notamment les médias sociaux (MS). Ces derniers sont devenus omniprésents dans la vie quotidienne (Datareportal, 2024), offrant des opportunités uniques de communication et de divertissement (Kapoor et al., 2018) mais ils suscitent des interrogations sur leur capacité à préserver le bien-être (Vuorre & Przybylski, 2024) notamment dans les populations les plus vulnérables, les plus à même de rencontrer des conséquences négatives dans leurs expériences en ligne (Beyens et al., 2020). Dans ce contexte, la STS émerge comme un facteur clé pour comprendre les comportements en ligne et leurs impacts. Les PHS possèdent une réactivité accrue aux stimuli internes et externes, ce qui pourrait influencer leur relation aux MS de manière ambivalente. D'un côté, la STS pourrait agir comme un facteur protecteur en raison de la capacité des PHS à exploiter les ressources d'environnements positifs et à aménager leur environnement au quotidien pour s'épanouir (IImura & Kibe, 2020 ; Li et al., 2021). De l'autre, elle pourrait se révéler vulnérabilisant en exposant davantage les PSH aux effets négatifs des MS notamment à travers leur forte réactivité émotionnelle et leur empathie.

Cette thèse cherche à explorer le lien entre les caractéristiques et manifestations de la sensibilité et leur rôle dans la manière dont les MS peuvent à la fois représenter des bénéfices et des risques. Après une revue de la littérature sur la STS et les MS, je présente la problématique de recherche qui a conduit à l'élaboration de deux études. Je détaille ensuite leur méthodologie et présente et discute des résultats. Enfin, avant d'apporter une conclusion, j'évoque les implications pratiques de mes travaux et propose des recommandations à destination de différents publics.

Partie 1. Revue de la littérature

Dans un premier temps, j'introduis le concept de la STS, central dans cette thèse. C'est un trait de personnalité permettant d'expliquer les différences de sensibilité aux stimuli internes et externes. Nous verrons dans un second temps comment les technologies de l'information et de la communication (TIC) sont apparues dans notre société et ont fait émerger un usage omniprésent des MS dans notre quotidien. Nous verrons ensuite comment les effets négatifs et positifs de cet usage se manifestent chez les utilisateurs et pourquoi il est pertinent de particulièrement s'intéresser aux individus présentant de hauts niveaux de sensibilité environnementale.

1.1. La sensibilité du traitement sensoriel

1.1.1. Contexte d'apparition

L'étude de la variabilité des sensibilités et réactions humaines possède une longue histoire dans les domaines de la philosophie, de la psychologie, de la médecine et des sciences sociales, remontant à des siècles d'observations sur la diversité des comportements humains. Plusieurs approches théoriques ont cherché à comprendre pourquoi les individus réagissent différemment à des situations similaires, que ce soit sur le plan émotionnel, cognitif ou comportemental. Ces approches se traduisent par différents concepts qui ont évolué à travers les époques.

L'ensemble de ces différentes théories s'accordent toutes pour affirmer, en manipulant des concepts distincts, qu'il existe des différences individuelles biologiques, développementales, psychologiques, neurologiques et génétiques innées ou acquises pour expliquer la variabilité des comportements des individus. D'après ces théories, les différences de réaction dans de nombreuses situations variées dans l'environnement face à des stimuli à la fois externes et internes seraient en partie dues à des traits individuels, stables dans le temps, ainsi qu'à des dispositions tempéramentales et biologiques qui interagissent avec différentes conditions environnementales pour façonner le comportement. Chacun des modèles théorisés aborde la personnalité et le tempérament sous des angles différents : certains insistent sur la biologie et la génétique (e.g. théorie de la sensibilité par renforcement de Gray et al., 1991), d'autres sur le développement (e.g. modèle du caractère et du tempérament de Cloninger et al., 1993), et d'autres encore sur la structure des traits psychologiques (e.g. modèle du Big Five de McCrae & John, 1992). Bien qu'il existe des chevauchements théoriques et conceptuels entre ces différents modèles, les différences qui subsistent dans les dimensions spécifiques et les

applications pratiques soulignent l'importance unique de chaque modèle pour comprendre les différences individuelles.

Les théories de la personnalité et du tempérament ont continué d'évoluer avec les années en intégrant davantage le rôle de la sensibilité aux influences environnementales dans le façonnement des comportements. C'est dans ce contexte que le cadre théorique de la sensibilité environnementale (Pluess, 2015) a été proposé. Il regroupe différents modèles sous la notion que : *« les individus diffèrent dans leur manière de percevoir et traiter les caractéristiques environnementales, certains étant plus ou moins sensibles »* (p.1-2, Pluess, 2015), et tente d'expliquer les différences de réceptivité aux influences environnementales. La sensibilité environnementale émet l'hypothèse que différents types de sensibilité coexistent : en raison d'interactions entre les facteurs génétiques et environnementaux (principalement ceux précoces), certains individus pourraient devenir sensibles soit à des influences négatives, soit à des influences positives, soit aux deux tel que représenté par la Figure 1.

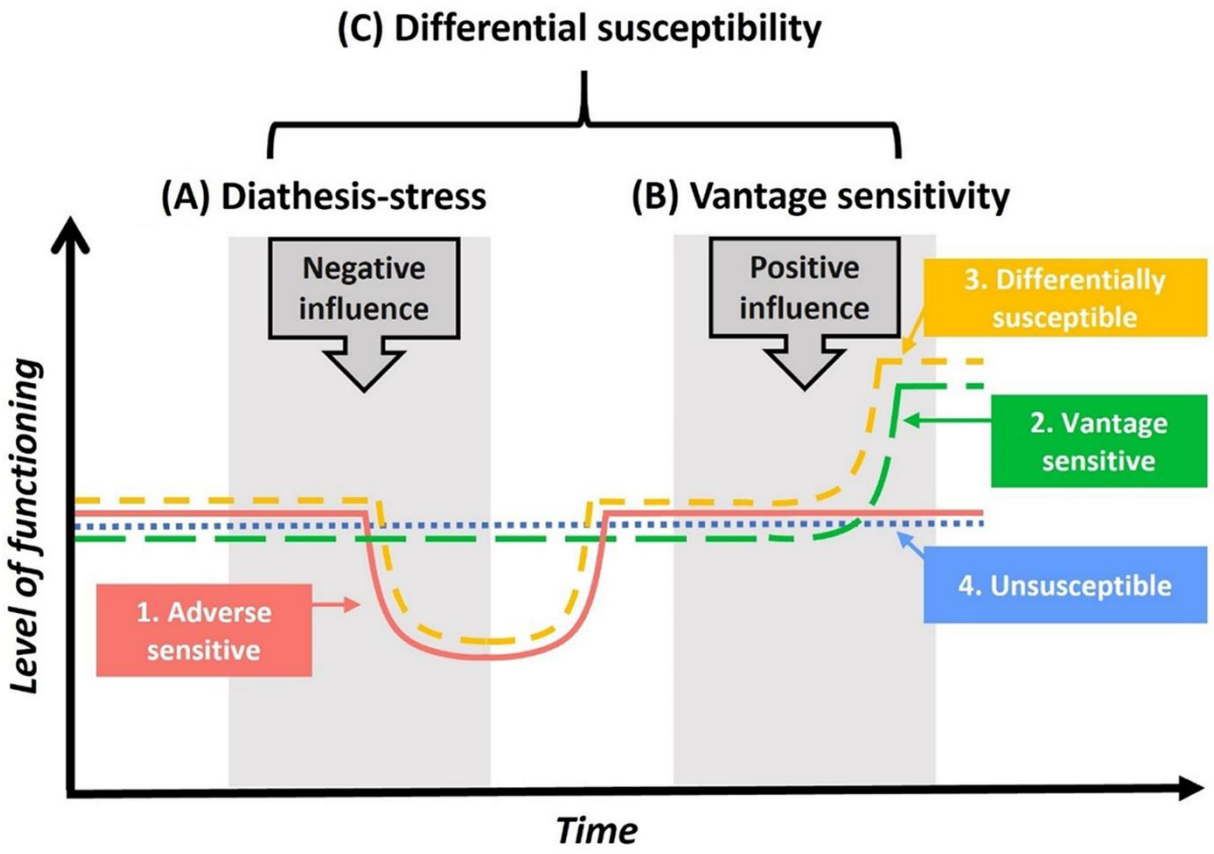


Figure 1. Schéma issu de Boele et ses collègues (2024) représentant les 3 patterns de réactivité liés à une forte sensibilité environnementale. Le niveau de fonctionnement des individus dépendrait de leur sensibilité aux contextes aversifs (pattern 1.), aux contexte favorables (pattern 2.) ou bien des deux en

même temps (pattern 3.). Les individus faiblement sensibles ne subiraient pas les impacts des influences de l'environnement (pattern 4.).

Les différents modèles qui expliquent les patterns de réactivité offrent un cadre complet pour comprendre comment la sensibilité peut être façonnée par le contexte ou des caractéristiques individuelles. Leur imbrication est illustrée dans la Figure 2. Ils contribuent à prédire des trajectoires de développement qui varient en fonction de la qualité des expériences et permettent de mieux comprendre pourquoi certains individus sont plus susceptibles de développer, par exemple, des psychopathologies en raison de leur plasticité. Je vais rapidement définir ces modèles[1] :

- Stress diathésique (ou double risque, Monroe & Simons, 1991 ; Zuckerman, 1999) : tente d'expliquer comment l'interaction entre des facteurs externes (e.g. un événement de vie stressant ou la parentalité) et des facteurs internes (e.g. une vulnérabilité génétique) prédispose au développement de troubles psychopathologiques et de maladies. Une très large majorité des études s'intéressant aux vulnérabilités des individus face aux influences environnementales ont été réalisées à travers ce modèle en se focalisant sur les interactions Parentalité-Tempérament (modèle double risque dans la recherche en psychologie du développement, Rothbart & Bates, 2006) et Gene-Environnement (modèles du stress diathésique en recherche psychiatrique, Burmeister et al., 2008).
- Sensibilité biologique au contexte (Boyce & Ellis, 2005) : suggère que les individus diffèrent dans leur réactivité bio-comportementale à l'environnement et que les différences de réactivité environnementale sont une propriété biologique indexée par une réactivité accrue du système de réponse au stress.
- Susceptibilité différentielle (Belsky & Pluess, 2009 ; Ellis et al., 2011) : évoque une réactivité élevée aux influences environnementales qui ne se traduirait plus uniquement par une vulnérabilité accrue aux effets négatifs (comme le propose le modèle du stress diathésique) des environnements adverses, mais aussi par le fait de bénéficier plus fortement des environnements positifs. Selon cette théorie, les individus varieraient dans leur plasticité développementale, qu'ils soient exposés à des influences négatives ou positives.

[1] Pour plus d'informations, j'invite le lecteur à consulter les références associées aux modèles. La littérature est extrêmement riche et intéressante mais ne sera pas abordée dans le cadre de cette thèse.

- Sensibilité aux avantages (Pluess & Belsky, 2013) : décrit comment certains individus tendent à réagir de manière disproportionnée aux expériences positives et de bénéficier des avantages environnementaux en raison de leurs caractéristiques inhérentes, les rendant plus sensibles que d'autres.
- La sensibilité du traitement sensoriel : évoque un trait de personnalité qui interagirait avec les conditions environnementales précoces pour façonner la sensibilité aux stimuli internes et externes.

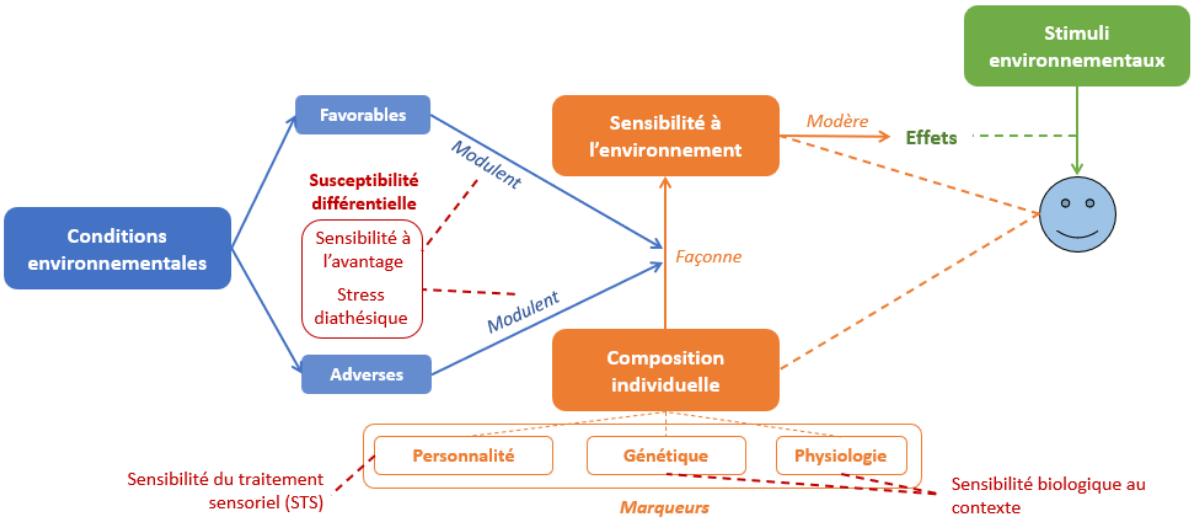


Figure 2. Schéma explicatif du rôle des différents modèles du cadre théorique de la sensibilité environnementale.

Dans le cadre de cette thèse, c'est cette dernière qui va nous intéresser. Elle a été introduite en 1997 par Aron et Aron et est la théorie la plus proche conceptuellement de ce qu'on appelle généralement l'hypersensibilité. Dans la suite de cette thèse, je vais préférer les termes « haute sensibilité » car ils permettent de s'affranchir d'un caractère extrême et péjoratif et correspondent mieux à la traduction que l'on peut faire des termes anglais « *high sensitivity* » employé par les chercheurs pour parler d'une sensibilité environnementale élevée (e.g. Aron et Aron, 1997 ; Greven et al., 2019).

1.1.2. La sensibilité du traitement sensoriel : définition et caractéristiques

Aron et Aron ont mené, vers la fin des années 1990, une série de sept études examinant les différences de réponse à la stimulation sensorielle chez les individus et en particulier ceux introvertis ou extravertis. Les théoriciens de cette approche ont observé que certaines personnes, qu'ils appellent donc "sensibles au traitement sensoriel", traitent les informations sensorielles

de manière plus approfondie, ce qui entraîne des différences comportementales notables, telles qu'une vigilance accrue ou une tendance à éviter la surstimulation (Aron & Aron, 1997). La STS a été décrite comme stable, émergeant dans l'enfance et serait modulée par les conditions de développement de l'enfant en grandissant (Aron et al., 2005).
Les auteurs ont proposé dans leur article introduisant la STS de la mesurer avec un questionnaire appelé « Highly Sensitive Person Scale » (HSPS ; Aron & Aron, 1997). Les 27 questions qui composent cette échelle mesurent les différences de sensibilité sensorielle (e.g. lumières ou odeurs intenses), de sensibilité à l'art, d'émotionalité, d'introversion sociale ou encore de susceptibilité à la surstimulation.

La psychométrie initiale du trait, proposé comme unidimensionnel, a changé au fil des années en fonction des différentes versions de l'HSPS et des analyses réalisées. En revanche, la conceptualisation et les aspects de la STS ont relativement peu changé au cours du temps. Elle décrit des individus qui ont (Aron et al., 2012 ; Greven et al., 2019) :

- Une plus grande profondeur et complexité de traitements cognitifs ;
- Une réactivité émotionnelle et empathie accrues ;
- Une plus grande conscience des subtilités de l'environnement ;
- Une facilité à être surstimulé.

Les individus avec une haute STS (aussi appelés les PHS), sont décrits comme ayant des seuils perceptuels extrêmement faibles concernant les stimuli : ils sont plus observateurs des subtilités de l'environnement et présentent des difficultés à ignorer les caractéristiques non pertinentes ou non importantes de l'environnement. Ils sont plus facilement agacés par de hauts niveaux de stimulation comme le bruit fort, des bruitages continus ou les températures extrêmes (Aron, 2010). Ces caractéristiques sont proches de concepts existants. Par exemple, la plus grande profondeur et complexité de traitements cognitifs fait référence à une tendance accrue à se référer aux situations similaires vécues en faisant face aux nouvelles situations. Un tel phénomène a été décrit par Gray et McNaughton (2003), où l'anxiété, provoquée par une activation du BIS face à une situation de nouveauté, entraîne un *« scan interne [internal scanning] de la mémoire »* (p.87), permettant de mieux évaluer la menace à travers une récupération accrue des informations négatives sur le plan affectif dans la mémoire. En ce qui concerne la facilité à être surstimulé, Eysenck a suggéré que les introvertis évitaient les situations très stimulantes pour maintenir leur niveau optimal d'excitation cérébrale : *« Les*

extravertis rechercheraient une forte stimulation sensorielle, tandis que les introvertis chercheraient à l'éviter […] les autres êtres humains provoquent une forte excitation chez la plupart des gens et les extravertis recherchent cette excitation, alors que les introvertis souhaitent l'éviter. » (Eysenck, 1983, p.26).

D'après une étude sur les jumeaux, l'héritabilité de la STS a été estimée à environ 47% ce qui signifie que 47% des différences de sensibilité entre individus peuvent être expliquées par des facteurs génétiques. Les 53 % restants de la variance non expliquée sont attribués à ce qui a été nommé les « environnements non partagés » (Assary et al., 2021). Ces derniers correspondent aux influences environnementales qui rendent les jumeaux dissimilaires, telles que des événements de vie propres à chaque individu.

La STS a été liée à différents traits de personnalité et tempérament reflétant une sensibilité à l'environnement tels que l'introversion, le neuroticisme, l'ouverture à l'expérience ou encore les affects négatifs et positifs (Lionetti et al., 2019b ; Greven et al., 2019 ; Bröhl et al., 2020). Enfin, la STS est considérée comme un méta-trait qui structure les différences de personnalité par rapport au degré d'influence environnementale et des stimuli (Greven et al., 2019).

Dans les sections suivantes, je vais présenter plus en profondeur le concept en détaillant les outils de mesure, sa dimensionnalité, sa distribution, son lien avec les influences environnementales, ses impacts au quotidien, les conséquences positives et négatives de hauts niveaux de sensibilité et pour finir, un résumé.

1.1.3. Originalité et avantages empiriques

La STS se distingue de plusieurs autres théories historiques de la personnalité et du tempérament, dans un contexte scientifique où l'on s'intéresse particulièrement au rôle des processus développementaux et de l'environnement. Elle a été proposée comme associée mais partiellement indépendante :

- Des tempéraments inhibés (Kagan, 1994) et timides (Cheek & Buss, 1981) ;
- De la réactivité tempéramentale (Thomas & Chess, 1977 ; Rothbart, 1991) ;
- Des dimensions d'extraversion, de névrosisme et de psychoticisme (Eysenck & Eysenck, 1968) ;
- Des dimensions du neuroticisme (émotionalité) et de l'introversion du Big Five (McCrae & John, 1992) ;
- De la sensibilité au renforcement (Gray, 1970).

Bien que conceptuellement la STS se rapproche de ces théories, elle explique que différents aspects associés à l'introversion tels que des potentiels évoqués auditifs du tronc cérébral plus rapides, une plus grande sensibilité dans les tâches de détection des signaux et des seuils de douleur plus bas — constituant dans l'ensemble une sensibilité accrue aux stimulations physiques — seraient en réalité distincts et pourraient être capturés dans la STS. Elle explique également que même si les personnes sensibles réagissent fortement à la nouveauté, cela n'est pas toujours dû à la peur ou à l'anxiété, mais plutôt à une surcharge sensorielle face aux subtilités de leur environnement ce qui la distingue du neuroticisme. Ce dernier se concentre principalement sur les émotions négatives tandis que les individus sensibles peuvent également éprouver des émotions positives plus intenses (Jagiellowicz et al., 2016). De plus, bien que la sensibilité puisse être liée à l'anxiété et à la dépression chez ceux ayant vécu des enfances difficiles, cette réaction est influencée par l'environnement et non par une simple prédisposition aux émotions négatives comme le décrivent le neuroticisme ou l'émotionalité négative.

Elle se distingue également des autres théories de la sensibilité environnementale car elle est l'unique théorie à proposer une mesure directe des différences de sensibilité à travers un questionnaire d'auto-évaluation destiné dans un premier temps aux adultes. La plupart des autres approches captent la sensibilité indirectement avec des investigations statistiques Tempérament-Parentalité ou via les interactions Gène-Environnement et l'utilisation de marqueurs distaux. L'introduction de cette échelle a représenté un tournant dans l'étude des différences individuelles de sensibilité environnementale en permettant l'association de phénotypes (i.e. des phénomènes comportementaux observables et mesurables directement) à une mesure rapide, valide et non invasive de différences de sensibilité.

La prise en compte de la STS dans la recherche scientifique est cruciale car elle permet d'améliorer notre compréhension des interactions complexes entre l'individu et son environnement. Par exemple, dans un contexte sociétal marqué par une augmentation de l'anxiété (Bandelow & Michaelis, 2015 ; Goodwin et al., 2020), s'intéresser aux différences de réactivité aux influences environnementales pourrait permettre de mieux comprendre comment certains enfants, adolescents ou adultes développent plus facilement que d'autres des psychopathologies ou des traits de résilience en fonction des interactions entre leurs prédispositions biologiques et leur environnement. De plus, l'étude de ce trait peut offrir une vision plus nuancée de la diversité humaine, en montrant qu'une haute sensibilité n'est pas strictement un désavantage, mais qu'elle peut aussi représenter une forme d'adaptabilité selon le contexte. Ainsi, au-delà de la compréhension des mécanismes impliqués par ces différences

de sensibilité, il est important, dans divers domaines de les prendre en compte pour expliquer comment et pourquoi, dans certains environnements ou de manière plus générale (problématiques de santé, bien-être…), certains sont plus touchés que d'autres. Cela faciliterait la compréhension de la tendance qu'ont certains individus à être plus affectés, vulnérables ou résilients que d'autres et à l'inverse, à plus profiter de situations positives tandis que d'autres semblent plus résistants aux bénéfices.

1.1.4. Mesures

La première échelle de mesure de la STS date de 1997 avec l'HSPS. L'échelle a été élaborée à partir d'entretiens qualitatifs avec une trentaine d'individus se définissant eux-mêmes comme hypersensibles, membres d'une association artistique (Aron & Aron, 1997). L'HSPS a été adaptée ou testée dans plusieurs contextes culturels tels qu'en Afrique du Sud (May et al., 2020), au Mexique (Montoya-Pérez et al., 2019) ou en Turquie (Şengül-İnal & Sümer, 2020). Elle a été traduite dans des langues telles que l'allemand (Tillmann et al., 2018 ; Konrad & Herzberg, 2019), le français (Bordarie et al., 2022), l'espagnol (Chacón et al., 2021), le russe (Ershova et al., 2018), le norvégien (Grimen & Diseth, 2016), l'islandais (Þórarinsdóttir et al., 2018), le polonais (Baryła-Matejczuk et al., 2022) ou encore le japonais (Takahashi, 2016), permettant son utilisation dans des recherches internationales.

Les méthodes de mesure ont relativement peu évolué avec les années. Malgré la diversification des recherches sur la sensibilité, la très grande majorité des mesures de la STS repose sur l'auto-évaluation, en particulier chez les adultes. Des versions plus récentes et raccourcies, comme l'HSP-12 (Pluess et al., 2023), l'HSPS-J19 (Takahashi, 2016), la r-HSP à 16 items (Ponce-Valencia et al., 2022) ou encore l'HSP-10 (Baryła-Matejczuk et al., 2022), ont été développées pour faciliter l'utilisation de l'échelle.

1.1.5. Dimensionnalité

La dimensionnalité[2] de la STS a fait l'objet d'une évolution théorique et empirique importante, avec des variations dans la manière dont cette sensibilité est conceptualisée à travers différents questionnaires. Initialement, la STS était conçue comme un construit unidimensionnel (Aron & Aron, 1997 ; Neal et al., 2002 ; Hofmann & Bitran, 2007), mais des recherches ultérieures ont proposé une solution multidimensionnelle, souvent basée sur trois

[2] Les dimensions dans un construit permettent d'expliquer les différences de manifestation du phénomène mesuré avec des traits/dimensions indépendants de telle sorte qu'on arrive à faire des regroupements en minimisant la perte d'information.

facteurs principaux (Smolewska et al., 2006 ; Liss et al., 2008 ; Evers et al., 2008 ; Grimen & Diseth, 2016 ; Konrad & Herzberg, 2019 ; Trå et al., 2022). Les trois facteurs classiques sont les suivants :

1. *Ease of Excitation* (EOE) ou facilité d'excitation : facilité à être surstimulé et tendance à être submergé par les stimulations internes et externes, souvent corrélée au neuroticisme et aux affects négatifs ;
2. *Aesthetic Sensitivity* (AES) ou sensibilité à l'esthétisme : sensibilité aux qualités esthétiques de l'environnement, notamment à l'art, qui reflète une profondeur de perception et une ouverture à l'expérience, associée à des affects positifs ;
3. *Low Sensory Threshold* (LST) ou faible seuil sensoriel : hypersensibilité aux stimuli sensoriels, également liée au neuroticisme et aux émotions négatives.

Certaines études ont proposé une structure bidimensionnelle plutôt que tridimensionnelle, avec le facteur AES comme facteur indépendant et les facteurs LST/EOE combinés (Evans & Rothbart, 2008 ; Cheek et al., 2009 ; Rinn et al., 2018 ; Ershova et al., 2018 ; Tillmann et al., 2018), tandis que d'autres adoptent la même structure mais en intégrant un facteur général de sensibilité et trois sous-facteurs orthogonaux (Lionetti et al., 2018 ; Pluess et al., 2018 ; Weyn et al., 2021). La dernière approche reflète l'existence des différentes facettes de la sensibilité après avoir pris en compte la variabilité expliquée par un facteur de sensibilité général.
D'autres études suggèrent des structures encore plus complexes comme la structure à quatre facteurs ajoutant "Évitement des blessures" (Meyer et al., 2005 ; Şengül-İnal & Sümer, 2020 ; Bordarie et al., 2022) ou même des modèles à cinq ou six facteurs, incorporant des dimensions supplémentaires telles que la discrimination psychophysiologique précise (Chacón et al., 2021) ou encore la sensibilité neuronale, la propension à la surcharge, le traitement minutieux, l'affectivité négative et la sensibilité esthétique (May et al., 2020). En l'absence de consensus sur sa structure interne (Ershova et al., 2018 ; Baryła-Matejczuk et al., 2021), j'ai opté dans cette thèse pour l'approche unidimensionnelle avec un score général de sensibilité, plus facile à interpréter selon moi.

1.1.6. Distribution et prévalence

Le trait de la STS a été initialement conceptualisé de manière dichotomique, distinguant les individus faiblement sensibles des individus hautement sensibles. Cette distinction était fondée sur les deux principales stratégies comportementales : la stratégie « pause to check » et la stratégie « act first » (Aron & Aron, 1997 ; Aron et al., 2005). Ces stratégies étaient

historiquement associées à la manière dont les individus réagissaient face à des stimuli environnementaux potentiellement menaçants ou bénéfiques. Des recherches ont permis de différencier trois catégories distinctes d'individus, plutôt que deux, métaphoriquement nommées en référence à des fleurs et leurs caractéristiques : les pissenlits (faiblement sensibles), les tulipes (modérément sensibles) et les orchidées (hautement sensibles) (Lionetti et al., 2018). Cependant, des recherches ultérieures ont montré que la sensibilité devait être vue davantage comme un continuum, bien que catégorisée à des fins analytiques (Greven et al., 2019). Il est suggéré que la sensibilité se distribue sur un spectre le long duquel les individus tombent dans l'une des trois catégories distinctes (Pluess et al., 2023). C'est pour cette raison que dans cette thèse, j'ai préféré prendre en compte lorsque c'était possible (cf. section « Participants et échantillonnage »), le score continu évalué par le questionnaire.

1.1.7. Lien entre sensibilité et conditions environnementales

De nombreuses preuves empiriques ont permis de considérer la STS comme un indicateur de la manière dont les individus réagissent différemment aux influences de leur environnement, qu'elles soient positives ou négatives. Elles sont résumées dans trois tableaux (Tableau 1, Tableau 2, Tableau 3). Autrement dit, ces individus montreraient des réactions émotionnelles et comportementales plus intenses face aux stimuli extérieurs.

1.1.7.1. La sensibilité comme vulnérabilité face aux environnements négatifs

La STS a été largement étudiée dans le cadre du modèle diathésique. L'ensemble des résultats principaux des études présentées dans le Tableau 1 montrent que la STS peut être perçue comme un facteur de vulnérabilité dans des environnements défavorables ou stressants. La sensibilité amplifierait les effets négatifs de ces environnements, augmentant le risque de symptômes psychologiques tels que la dépression, l'anxiété et l'épuisement professionnel.

1.1.7.2. La sensibilité comme vulnérabilité et avantage face aux environnements positifs & négatifs

La STS peut être perçue à la fois comme un facteur de risque ou un avantage, en fonction des qualités de l'environnement, soutenant ainsi le modèle de la susceptibilité différentielle. Les résultats des études présenté dans le Tableau 2 montrent que la STS peut être perçue comme un marqueur de susceptibilité dans des environnements défavorables ou de support. La sensibilité participe à amplifier les influences de ces environnements, permettant de tirer avantage des environnements positifs mais d'être également plus susceptible de subir les impacts négatifs d'environnements adverses.

1.1.7.3. La sensibilité comme bénéfice face aux environnements positifs

Conformément au modèle de la sensibilité aux avantages qui propose que les individus sensibles réagissent plus fortement aux influences positives de leur environnement, les preuves que la STS peut être perçue comme un avantage dans des environnements favorables sont apparues plus tardivement et sont moins nombreuses. Elles sont présentées dans le Tableau 3 suggèrent que les PHS peuvent bénéficier de manière disproportionnée des environnements enrichissants.

Tableau 1. Résumé des résultats clés des études explorant le rôle de la STS dans les environnements adverses. STS = Sensibilité du traitement sensoriel.

Auteur(s)	Objet de l'étude	Résultats clés
Aron et al. (2005)	Relation entre la STS, l'environnement défavorable durant l'enfance et la timidité	La STS favorise le développement de l'affectivité négative dans des environnements défavorables
Liss et al. (2005)	Modération de l'effet de l'inattention parentale sur la dépression par la STS	Les individus sensibles rapportent davantage de dépression en cas d'inattention parentale
Booth et al. (2015)	Lien entre expériences d'enfance négatives et satisfaction de vie chez les individus sensibles	La satisfaction de vie est plus faible chez les individus sensibles ayant vécu des expériences négatives
Van Reyn et al. (2023)	Impact de la STS sur la réactivité émotionnelle face aux événements positifs et négatifs de la vie quotidienne	Les individus sensibles réagissent plus fortement aux événements négatifs quotidiens mais pas ceux positifs
Iimura (2022)	Association entre la STS et le stress lié à la pandémie de COVID-19	La STS est positivement associée au stress lié à la pandémie
Pluess et al. (2023)	Impact de la STS sur le bien-être des nouveaux enseignants dans un environnement stressant	Les enseignants sensibles présentent une baisse de bien-être suivie d'un rétablissement complet
Lindsay (2017)	Association entre la STS et le burnout chez les professeurs	La STS est associée à la fatigue émotionnelle via le stress
Redfearn et al., 2020 ; Meyerson et al., 2020 ; Golonka & Gulla, 2021 ; Bordarie & Mourtialon, 2023	Lien entre STS et le burnout	La STS prédit positivement le burnout
Evers et al. (2008) ; Pérez-Chacón et al. (2021)	Lien entre la sensibilité et facettes du stress au travail	La sensibilité est liée à une charge émotionnelle accrue et à la fatigue compassionnelle

Tableau 2. Résumé des résultats clés des études explorant le rôle de la STS à la fois dans les environnements adverses et favorables. STS = Sensibilité du traitement sensoriel.

Auteur(s)	Objet de l'étude	Avantages	Désavantages
Slagt et al. (2018)	Interaction entre la STS, la parentalité et les comportements extériorisés chez les enfants	Réduction des comportements problématiques sous une parentalité positive	Augmentation des comportements problématiques sous une parentalité négative
Lionetti et al. (2019a, 2022)	Lien entre la sensibilité, la parentalité permissive et le développement des comportements d'externalisation et d'internalisation	Développement de meilleures compétences sociales sous une parentalité bienveillante	Développement de comportements d'internalisation et de rumination menant à la dépression
Scrimin et al. (2018)	Impact de la STS sur le bien-être des enfants dans des environnements familiaux stressants ou favorables	Effets positifs en cas de soutien familial	Effets négatifs en cas de stress familial
Li et al. (2022)	Influence de la sensibilité sur le développement socio-émotionnel dans des contextes d'imprévisibilité environnementale	Diminution des problèmes d'externalisation sous un environnement stable	Augmentation des problèmes d'externalisation dans un environnement imprévisible
Aron et al. (2019) ; Schmückle et al., 2017	Impact de la STS chez les mères sur les difficultés parentales et la qualité de l'écoute envers les enfants	Meilleure qualité d'écoute envers les enfants	Scores plus élevés de difficultés parentales
Lionetti et al. (2018)	Réactivité émotionnelle des individus sensibles à des stimuli positifs et négatifs	Plus grande réactivité émotionnelle aux événements positifs	Plus grande réactivité émotionnelle aux événements négatifs
Damatac et al. (pre-print)	Lien entre la STS, le stress, la santé somatique et les environnements favorables	Meilleure santé dans des environnements favorables	Risque accru de symptômes liés au stress et à la santé somatique
Iimura (2021)	Sensibilité des adolescents face aux événements de vie positifs et négatifs	Bénéfices accrus face aux événements positifs	Vulnérabilité accrue face aux événements de vie négatifs
Elst et al. (2019)	Effets de la STS sur le bien-être au travail et l'épuisement émotionnel	Renforcement des effets positifs des ressources de travail (autonomie, soutien social)	Amplification des effets négatifs des exigences professionnelles, augmentation de l'épuisement émotionnel

Tableau 3. Résumé des résultats clés des études explorant le rôle de la STS uniquement dans les environnements favorables. STS = Sensibilité du traitement sensoriel.

Auteur(s)	Objet de l'étude	Avantages
Pluess & Boniwell (2015)	Réceptivité des adolescentes sensibles à un programme d'intervention sur la prévention de la dépression	Réduction de la dépression et amélioration des symptômes chez les adolescentes sensibles
Nocentini et al. (2018)	Impact d'un programme d'intervention contre le harcèlement scolaire chez les adolescents sensibles	Réduction des comportements de harcèlement et amélioration de la santé mentale, surtout chez les garçons sensibles
Kibe et al. (2020)	Efficacité d'un programme d'éducation à la résilience chez les adolescents japonais sensibles	Amélioration du bien-être, réduction de la dépression, augmentation de l'estime de soi
Li et al. (2021)	Association entre le contexte familial favorable et le développement cognitif chez les jeunes enfants sensibles	Meilleure fonction cognitive et comportementale, moins de problèmes internalisés et externalisés
Pluess et al. (2023)	Réactivité émotionnelle positive des personnes sensibles aux influences environnementales positives	Amplification des influences positives sur l'humeur
Jagiellowicz et al. (2016)	Impact de la qualité parentale élevée sur la réactivité émotionnelle positive chez les individus sensibles	Augmentation de la réactivité émotionnelle positive dans des contextes parentaux favorables
Stenmark & Redfearn (2022)	Performance des individus sensibles dans des tâches de prise de décision éthique en milieu professionnel	Meilleure performance dans des prises de décision éthiques grâce à une réflexion approfondie
Iimura & Kibe (2020)	Effets positifs d'une transition scolaire favorable sur les adolescents sensibles	Amélioration disproportionnée du bien-être et de l'adaptation lors de la transition scolaire

1.1.7.4. Alors, un avantage ou un inconvénient ?

Toutes ces études montrent que la STS, évaluée à travers différentes méthodes et questionnaires, est liée à la réactivité face aux environnements positifs et négatifs. Elles indiquent que la STS est un marqueur de plasticité comportementale en réponse à l'environnement. Les personnes hautement sensibles ne réagiraient pas de manière identique à toutes les circonstances, mais plutôt en fonction de la nature de l'environnement :

- Influences positives : Lorsqu'elles sont exposées à des contextes ou à des stimuli enrichissants, encourageants ou favorables, les personnes avec une STS élevée tendent à ressentir des effets bénéfiques plus marqués (par exemple, une amélioration notable de l'humeur ou du bien-être).
- Influences négatives : À l'inverse, lorsque l'environnement est stressant, menaçant ou hostile, ces personnes sont plus vulnérables aux effets négatifs (par exemple, une plus grande probabilité de manifester des niveaux élevés de stress ou d'anxiété).

Ainsi, la sensibilité se présente comme un trait aux expressions contrastées. Selon les environnements dans lesquels évoluent les PHS, elle peut constituer à la fois un atout ou une source de vulnérabilité.

Je trouve intéressant de noter qu'il y a des études montrant que les PHS sont plus présentes et s'orientent plus vers des emplois qui leur permettent de valoriser leur trait et le mettre à profit dans les emplois sociaux ou du soin. Par exemple, Goldberg et Dionig (2021) ont rapporté que la prévalence de clowns médicaux hautement sensibles se situait autour de 43% dans leur étude, par rapport à une distribution classique dans la population proche de 20-30%. De manière similaire, Bordarie et Mourtialon (2023) ont indiqué que 50,5% de leur échantillon, constitué uniquement d'orthophonistes, était hautement sensible. Cela suggère qu'une piste pour permettre aux personnes sensibles de s'épanouir serait de s'orienter vers des professions mettant à contribution positivement leur trait.

1.1.8. Impacts au quotidien

De nombreuses études se sont penchées sur le lien entre une haute sensibilité et son impact au quotidien, en particulier dans les domaines de la santé et du bien-être et des interactions sociales. En raison de leur réactivité accrue aux stimuli environnementaux, les individus présentant une haute sensibilité peuvent faire face à des défis spécifiques dans leur vie quotidienne, notamment en termes de gestion du stress ou de santé mentale. Explorer ces liens permet de mieux comprendre comment la sensibilité se manifeste au quotidien et représente une piste pour examiner dans quelle mesure ces associations pourraient jouer un rôle dans les comportements numériques.

1.1.8.1. Santé

Les recherches ont mis en lumière les associations de la STS avec divers aspects de la santé physique et mentale, soulignant son rôle dans le développement de symptômes physiques et psychologiques. En termes de santé générale, la STS a été identifiée comme un meilleur

prédicteur de la santé auto-déclarée que le stress auto-perçu, suggérant que la sensibilité développe et façonne la perception qu'ont les individus sensibles de leur propre santé (Benham, 2006). La sensibilité a été liée à des troubles du sommeil et des problèmes alimentaires chez les enfants (Boterberg & Warreyn, 2016), ainsi qu'à des symptômes physiques de maladie (Ahadi & Basharpoor, 2010 ; Benham, 2006) et non expliqués, tels que des maux de tête ou d'estomac, surtout à travers la composante EOE (Boterberg & Warreyn, 2016). Bien que la STS soit associée à des symptômes physiques, aucune de ses dimensions n'a été liée aux plaintes de santé psychosomatique (Grimen & Diseth, 2016).

La STS a été associée à une susceptibilité au développement d'un large éventail de symptômes et de troubles psychiatriques, notamment les troubles dépressifs, anxieux et de personnalité ainsi que l'alexithymie. De nombreuses études associent la sensibilité à des niveaux plus élevés de stress (e.g. : Bakker & Moulding, 2012 ; Gearhart & Bodie, 2012 ; Egger & Blach, 2015 ; Andresen et al., 2018 ; Costa-López et al., 2024), en particulier sa composante LST (Gerstenberg, 2012). Cependant, en contrôlant la maladie, il semble que l'association entre la STS et le stress ne soit pas si claire (Ghorbani Taghlidabad & Tasbihsazan Mashhadi, 2018). Les composantes EOE et LST sont négativement liées à la santé mentale (Ahadi & Basharpoor, 2010) et positivement aux plaintes de santé psychologiques (Grimen & Diseth, 2016). Une étude ayant trouvé que la sensibilité permettait d'expliquer le lien entre des traumatismes et différentes mesures de santé psychologiques a permis d'appuyer rôle de la sensibilité dans la détérioration de la santé mentale en particulier en conséquence d'expériences de vie négatives (Coopersmith, 2022).

Bien que certaines études ont échoué à trouver une relation (e.g. : Neal et al., 2002 ; Jonsson et al., 2014), la dépression est très généralement liée à la STS (Bakker & Moulding, 2012 ; Egger & Blach, 2015 ; Nicolson et al., 2022), en particulier une nouvelle fois via les composantes LST et EOE (Liss et al., 2005 ; Ahadi & Basharpoor, 2010 ; Yano & Oishi, 2018), tandis que la composante AES semble jouer un rôle protecteur contre les symptômes dépressifs (Yano & Oishi, 2018 ; Bordarie et al., 2021). Donner du sens aux facteurs de stress et mieux y faire face pourrait réduire les risques de dépression en diminuant la rumination négative (Yano et al., 2019), un facteur de risque cognitif important chez les enfants sensibles (Lionetti et al., 2022).

En ce qui concerne l'anxiété, elle a été associée à la STS à de nombreuses reprises (e.g. : Neal et al., 2002 ; Liss et al., 2005 ; Jonsson et al., 2014 ; Egger, 2015 ; Malinakova et al., 2021 ; Nicolson et al., 2022). Le lien concerne les trois sous-facteurs de la STS (Liss et al., 2008 ;

Ahadi & Basharpoor, 2010). Toutefois, une étude n'a pas trouvé de lien entre la STS et l'anxiété (Hofmann & Bitran, 2007). La capacité à identifier ses émotions agit comme un facteur protecteur contre l'anxiété pour les individus ayant une EOE élevée (Liss et al., 2008), ce qui suggère qu'être facilement excité par des stimuli sans être capable d'identifier les émotions qu'ils entraînent peut se révéler être anxiogène.

Enfin, plusieurs études ont établi un lien entre la STS et la détresse psychologique (Brindle et al., 2015 ; Licht et al., 2020), un lien médiatisé par la capacité à tolérer la détresse, la conscience des émotions et l'utilisation de stratégies de régulation émotionnelle (Brindle et al., 2015). La réactivité cognitive a été identifiée comme un mécanisme clé dans l'exacerbation de la détresse chez les individus sensibles, contribuant à maintenir des symptômes de dépression à travers une tendance à manifester une émotionalité négative, une mauvaise humeur ou des contenus cognitifs négatifs en réponse à des stimuli négatifs (Wyller et al., 2017). En effet, la STS est un facteur de risque indépendant pour le développement de symptômes psychologiques négatifs (Zorlular, 2022), et elle a été associée à une détresse émotionnelle accrue chez les enfants (Scrimin et al., 2018).

1.1.8.2. Bien-être, satisfaction et qualité de vie

Les recherches tendent à montrer que les individus sensibles rapportent des niveaux plus faibles de bien-être et de satisfaction de vie. La STS, notamment à travers ses dimensions EOE et LST, est associée à une satisfaction de vie et une qualité de vie réduites, avec des corrélations particulièrement fortes entre l'EOE et ces indicateurs (Sobocko & Zelenski, 2015 ; Booth et al., 2015 ; Bordarie et al., 2021 ; Yang et al., 2024 ; Pérez-Chacón et al., 2024 ; Costa-López et al., 2024). Les expériences négatives durant l'enfance et les contextes spécifiques, comme des maladies chroniques, amplifient cette relation négative. Par ailleurs, bien que la composante AES soient parfois liée à un bien-être accru (Sobocko & Zelenski, 2015), les études montrent généralement que la STS est associée à un bien-être psychologique et physique plus faible (Tillmann et al., 2018 ; Kibe et al., 2020 ; Pluess et al., 2023), leurs émotions intenses jouant un rôle (Roxburgh, 2023).Certaines stratégies, comme la désactivation émotionnelle, pourraient améliorer le bien-être (Goldberg & Dionig, 2021).

1.1.8.3. Social

La STS est liée à des difficultés sociales et de communication, notamment une plus faible adaptabilité dans les interactions (Glonek et al., 2007) et une plus grande appréhension de la communication ainsi qu'un évitement des interactions sociales (Meyer et al., 2005 ; Gearhart

& Bodie, 2012). Ces difficultés sont exacerbées lors de périodes de stress, comme pendant la pandémie de COVID-19, où les personnes sensibles ont rapporté une détérioration accrue des relations sociales (Malinakova et al., 2021). De plus, la composante EOE a été associée à des troubles de fonctionnement social (Ahadi & Basharpoor, 2010) et à l'évitement agoraphobique dans l'anxiété sociale (Hofmann & Bitran, 2007). Cependant, les personnes présentant une STS élevée semblent moins enclines à adopter des comportements antisociaux (Boterberg & Warreyn, 2016), suggérant que, bien que ces individus évitent certaines interactions sociales, ils ne manifestent pas de comportements hostiles ou antipathiques envers les autres. Par ailleurs, la STS aux dimensions de la sensibilité interpersonnelle, suggérant une plus forte empathie (Kiou, 2018 ; Schaefer et al., 2022).

1.1.9. Étiologie

Bien que les connaissances actuelles sur les causes de la STS restent limitées (Greven et al., 2019), elles apportent des preuves permettant de mieux comprendre comment les mécanismes sous-jacents à la sensibilité se manifestent et pourraient expliquer pourquoi les individus sensibles sont particulièrement réceptifs aux contenus émotionnels et sensoriels des MS.

1.1.9.1. Etiologie neuronale de la sensibilité du traitement sensoriel

Les recherches sur la STS révèlent des corrélats neuronaux liés à l'attention aux détails, la réactivité émotionnelle, au traitement en profondeur des informations, et la mémoire, notamment dans des régions comme le lobe temporal, le précuneus, le cortex insulaire, et le cortex préfrontal (Jagiellowicz et al., 2011 ; Acevedo et al., 2014, 2017, 2021 ; David et al., 2022). La STS est également associée à des circuits impliqués dans l'empathie et les réponses émotionnelles, avec une activation accrue des réseaux de mémoire et de régulation émotionnelle, et des polymorphismes génétiques liés à ces traits ont été identifiés (Mar, 2011 ; Chen et al., 2015 ; Schaefer et al., 2022).

Les études montrent que les individus sensibles présentent une plus grande connectivité neuronale dans des environnements positifs, favorisant un traitement cognitif plus approfondi et une meilleure régulation émotionnelle (Aron et al., 2010 ; Pluess et al., 2022).

1.1.9.2. Sensibilité du traitement sensoriel et marqueurs physiologiques

La sensibilité a été associée à une fréquence accrue de symptômes somatiques, tels que des troubles gastro-intestinaux (Benham, 2006 ; Iimura & Takasugi, 2022), et à un stress perçu plus élevé, suggérant une excitation physiologique générale plus importante. Cependant, des études

sur le tonus vagal cardiaque (Moscardino et al., 2021) et la réponse électrodermale (Ishibashi et al., 2022) n'ont pas démontré de corrélation systématique entre la STS et ces marqueurs physiologiques.

Néanmoins, certaines recherches montrent que le tonus vagal élevé pourrait protéger les enfants sensibles dans des environnements familiaux défavorables (Moscardino et al., 2021), et que les personnes sensibles sont plus attentives aux symptômes somatiques mineurs, ce qui pourrait expliquer leur vulnérabilité au stress quotidien (Mayer, 2000).

1.1.9.3. Mécanismes neurocognitifs de la sensibilité du traitement sensoriel

Les études comportementales montrent que la STS est associée à une attention accrue aux détails, une profondeur de traitement, et une meilleure détection de stimuli subtils. Des recherches ont démontré des temps de réaction plus longs pour des changements visuels mineurs (Jagiellowicz et al., 2011 ; Bridges, 2018), une meilleure résistance à la désinformation grâce à un traitement plus approfondi (Sadowski & Szpitalak, 2022), ainsi qu'une reconnaissance accrue de stimuli auditifs et visuels dégradés (Williams et al., 2021 ; Williams & Blagrove 2024). La STS est également liée à une réactivité émotionnelle plus rapide aux stimuli positifs et à une meilleure capacité d'inhibition émotionnelle, notamment dans des contextes de contrôle inhibiteur (Jagiellowicz et al., 2016 ; Hoffmann et al., 2022). Ces observations comportementales confirment que les individus sensibles manifestent une sensibilité sensorielle exacerbée et un traitement cognitif plus profond, en particulier dans des contextes émotionnels et sensoriels complexes.

1.1.10. Résumé des conséquences positives

Les recherches montrent que la STS peut présenter des avantages significatifs en termes d'aptitudes ou compétences ainsi que dans divers domaines de la vie quotidienne. En présence d'une parentalité attentive, les enfants sensibles développent des compétences sociales accrues (Slagt et al., 2018). Des interventions éducatives ou de bien-être peuvent également bénéficier particulièrement aux PHS. Par exemple, des interventions contre la dépression, le harcèlement et la victimisation ont réduit ces symptômes chez les adolescents sensibles tout en augmentant leur auto-efficacité et leur estime de soi (Pluess & Boniwell, 2015 ; Nocentini et al., 2018 ; Kibe et al., 2020 ; Nicolson et al., 2022). La sensibilité semble avoir un effet multiplicateur dans des contextes d'amélioration du bien-être de groupes sociaux, ce qui pourrait motiver les plus sensibles à jouer un rôle moteur dans la prévention de la discrimination et de l'oppression au sein de leur environnement social. Cette sensibilité accrue aux dynamiques sociales pourrait également expliquer la tendance des personnes sensibles à se retrouver dans des rôles de

médiateurs ou de gestion de conflits, comme l'illustre une étude récente indiquant que les médiateurs présentent des niveaux nettement plus élevés de sensibilité (Irvine et al., 2023).

Plusieurs études révèlent que la STS est associée (directement ou en étant liée de manière constante au trait d'ouverture à l'expérience) à une meilleure créativité ou imagination, un atout dans les environnements qui exigent ces compétences (Bridges & Schendan, 2019 ; Lionetti et al., 2019b). Ce potentiel créatif est soutenu par un avantage perceptif lié à un faible filtre sensoriel, permettant aux individus sensibles de détecter des détails environnementaux ignorés par d'autres (Jagiellowicz et al., 2011 ; Williams et al., 2021 ; Williams & Blagrove, 2024). Cela leur confère un avantage dans les contextes sociaux, où l'attention accrue aux autres peut par exemple aider à détecter des signes de mal-être, ainsi que dans les environnements professionnels qui exigent un traitement approfondi de l'information et une perception fine.

Au niveau professionnel, la sensibilité élevée se révèle être un atout dans les environnements de travail qui nécessitent des réflexions délibérées et des échanges approfondis (Stenmark & Redfearn, 2022). De manière additionnelle, la STS participe à renforcer les effets positifs de ressources professionnelles telles que l'autonomie et le soutien social (Iimura, 2021), illustrant la manière dont les individus plus sensibles profitent plus fortement d'environnements professionnels favorables.

Dans le cadre familial, les mères ayant une sensibilité élevée montrent une écoute plus attentive aux besoins de leurs enfants, ce qui est associé à une parentalité plus positive (Aron et al., 2019). Cela suggère que les parents hautement sensibles sont plus susceptibles d'être à l'écoute de leurs enfants, ce qui est bénéfique pour leur développement socio-émotionnel.

L'empathie et la réactivité émotionnelle constituent également des bénéfices pour les plus sensibles. Une réactivité accrue aux stimuli positifs, ainsi qu'un affect positif renforcé après induction d'une humeur favorable, ont été observés chez ces individus (Acevedo et al., 2014 ; Lionetti et al., 2018). L'empathie accrue des individus très sensibles (Kiou, 2018 ; Schaefer et al., 2022) est un atout notable, notamment dans les secteurs du soin ou de l'enseignement, où l'attention aux autres et la sensibilité émotionnelle sont essentiels.

Cette faculté à comprendre et prêter plus fortement attention aux autres se manifeste également avec une affinité plus forte pour la nature et les animaux, se traduisant par une gestion et une protection plus attentionnées envers les animaux, ainsi qu'une connexion plus profonde à la nature (Setti et al., 2022). Ces tendances indiquent une orientation vers des valeurs

environnementales et de préservation et suggèrent que les individus sensibles auraient une conscience éthique et écologique accrue.

L'étude des individus faiblement sensibles apporte un contraste important aux effets positifs que conférer une sensibilité élevée. Ils ne répondent pas de manière favorable aux programmes scolaires contre la dépression ou le harcèlement, contrairement aux personnes hautement sensibles qui y réagissent positivement (Pluess & Boniwell, 2015 ; Nocentini et al., 2018). Bien que les personnes peu sensibles présentent une plus grande résilience face à l'adversité, ils sont également moins réceptifs aux effets bénéfiques des interventions et des événements positifs. De manière additionnelle, ils sont moins attentifs aux stimuli subtils, réagissent moins aux émotions et agissent de manière moins influencée par leurs expériences passées (Acevedo et al., 2014), ce qui peut être désavantageux dans certains contextes où ces caractéristiques sont valorisées.

En somme, parfois dans des environnements favorables, la haute sensibilité se traduit par des compétences sociales accrues, une créativité renforcée, une plus forte attention aux autres, une meilleure réception aux interventions, et une réceptivité accrue aux signaux positifs de l'environnement. Ces traits indiquent une capacité unique des individus sensibles à saisir et à maximiser les opportunités présentes dans leur milieu en amplifiant les effets des expériences positives. Il reste à explorer si ces caractéristiques sont utiles dans les environnements numériques et plus particulièrement sur les MS.

1.1.11. Résumé des conséquences négatives

Les individus sensibles présentent souvent des niveaux plus élevés de traits psychopathologiques, notamment l'anxiété, la dépression, ainsi qu'une perception de bien-être et de satisfaction de vie plus faibles (e.g : Liss et al., 2005 ; Bakker & Moulding, 2012 ; Sobocko & Zelenski, 2015 ; Tillmann et al., 2018). Ils montrent également des symptômes physiques négatifs (Benham, 2006 ; Pérez-Chacón et al., 2024) ainsi qu'une gestion émotionnelle moins efficace, caractérisée par exemple par une faible tolérance à la détresse, une régulation émotionnelle limitée ou l'incapacité à donner du sens aux facteurs de stress (Brindle et al., 2015 ; Yano et al., 2019).

D'autres facteurs contextuels, de développement ou individuels modulent l'impact de la STS, augmentant ou réduisant les risques associés (e.g. : Scrimin et al., 2018 ; Lionetti et al., 2019a ; Van Reyn et al., 2023), suggérant que ce n'est pas la sensibilité elle-même qui conduit irrémédiablement à des conséquences négatives. Elle agit plutôt, à travers un pattern de

réactivité cohérent avec le modèle du stress diathésique, comme un facteur de risque en étant plus susceptible aux effets négatifs d'environnements d'enfance défavorables. À l'âge adulte, une exposition continue à des environnements très stimulants ou stressants semble également augmenter le risque de détérioration mentale chez les individus sensibles, par exemple à travers le développement accru du syndrome d'épuisement professionnel (Meyerson et al., 2020 ; Golonka & Gulla, 2021). L'ensemble de ces conséquences négatives poussent à s'interroger un peu plus sur le rôle de la STS dans les environnements numériques et plus particulièrement sur les MS.

1.1.12. Gérer la sensibilité au quotidien

Même si une haute sensibilité n'est pas un trouble, il est crucial de mettre en place des stratégies afin de limiter les expériences négatives ou d'en modérer les effets, car la STS peut exacerber les réactions à des expériences difficiles. L'objectif est de mieux gérer la sensibilité et ses manifestations au quotidien en maximisant ses bénéfices potentiels et en minimisant ses conséquences négatives pour favoriser une meilleure qualité de vie, notamment en réduisant la dépression, l'anxiété et le stress, tout en augmentant la satisfaction de vie et le bien-être général.

L'importance doit être portée sur le façonnement de l'environnement afin d'évoluer dans des environnements sains, propices au fait de bénéficier plus fortement de la sensibilité accrue aux effets positifs. En parallèle, différentes interventions peuvent être menées pour agir sur les facteurs de protection qui médiatisent la relation entre STS et les effets psychologiques négatifs. Ces facteurs incluent l'auto-efficacité, la régulation émotionnelle, la résilience et le sens de la cohérence (Evers et al., 2008 ; Yano et al., 2019 ; Yano et al., 2021 ; Yang et al., 2024). Les stratégies d'adaptation émotionnelle, comme la tenue d'un journal, permettent par exemple de structurer les vécus émotionnels et de leur donner du sens, ce qui peut est particulièrement bénéfique pour les personnes sensibles qui ont des difficultés pour gérer les émotions intenses et fréquentes. Les études indiquent que les individus qui attribuent du sens à leurs expériences de stress montrent moins de tendances dépressives (Yano et al., 2019), et les enseignants sensibles, en appliquant des stratégies d'adaptation de courte et longue durée, réduisent significativement leur stress et leur risque d'épuisement professionnel (Lindsay, 2017). L'accès à des stratégies de régulation émotionnelle permet également aux individus sensibles de réduire les tendances dépressives (Yano et al., 2021). Par exemple, la résilience a permis de médiatiser 22% de la relation entre la STS et une qualité de vie perçue comme plus faible (Yang et al., 2024). Enfin, une étude qualitative de Roxburgh (2023) a rapporté que les individus hautement sensibles qui présentaient un meilleur bien-être avaient plus souvent recours à la reconfiguration

de leur dialogue interne. Ces personnes, en modifiant la façon dont elles interprètent ou se parlent à elles-mêmes au sujet de leurs expériences, réduisent probablement les effets négatifs en transformant des pensées potentiellement stressantes ou négatives en interprétations plus positives ou apaisantes.

Les interventions basées sur la pleine conscience, comme la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et la thérapie cognitive basée sur la méditation de pleine conscience (MBCT), se sont montrées particulièrement efficaces pour les individus sensibles. Chez les personnes sensibles, la MBSR a permis de réduire le stress et l'anxiété sociale tout en développant les capacités de croissance personnelle, d'empathie et d'auto-transcendance, avec des effets observés même huit semaines après les séances (Soons et al., 2010). Dans une autre étude, la sensibilité a été liée à l'anxiété seulement quand les niveaux de pleine conscience et d'acceptation étaient faibles (Bakker & Moulding, 2012). La MBCT permet quant à elle de court-circuiter les patterns automatiques de pensée dysfonctionnelle induits par la réactivité cognitive des personnes sensibles. Cette intervention peut avoir un effet transdiagnostique en réduisant divers symptômes psychologiques négatifs (Wyller et al., 2017 ; Greven et al., 2019). L'utilisation de la cuve de flottaison d'isolation sensorielle, bien que non spécifiquement testée chez les personnes sensibles, est prometteuse pour réduire le stress et l'anxiété en facilitant des états modifiées de conscience, qui sont souvent plus prononcées chez les individus à haute sensibilité (Bood et al., 2005 ; Kjellgren et al., 2009 ; Jonsson et al., 2014).

1.1.13. Résumé

En résumé, la STS se présente comme un trait de personnalité commun, héréditaire qui a été conservé au cours de l'évolution en raison de ses avantages adaptatifs dans divers environnements. Ce trait présente une distribution continue et normale dans la population, avec une proportion d'environ 20 à 30% d'individus classifiés comme hautement sensibles (Lionetti et al., 2018 ; Pluess et al., 2018). Malgré l'intérêt croissant pour la sensibilité dans la société, la recherche scientifique demeure relativement en retard (Greven et al., 2019).

La mesure de la STS repose principalement sur des questionnaires d'auto-évaluation, notamment l'HSPS initiale d'Aron et Aron (1997) et la version HSP-12, plus récente, développée par Pluess et ses collègues (2023).

La STS est perçue comme un facteur de plasticité environnementale : elle confère une protection accrue en cas d'environnement d'enfance favorable et peut, au contraire, représenter un facteur de risque en présence de conditions de vie défavorables. Les individus sensibles

montrent une vulnérabilité accrue face aux environnements stressants, particulièrement lorsqu'ils disposent de stratégies limitées de régulation émotionnelle. Dans ces situations, la STS est associée à des réactions cognitives dysfonctionnelles, qui peuvent aggraver la détresse psychologique et détériorer le bien-être et la qualité de vie (Wyller et al., 2017).

Contrairement aux traits de personnalité traditionnels, la STS est considérée comme un méta-trait, structurant les différences individuelles dans la réponse aux influences environnementales et aux stimuli (Greven et al., 2019). Les profils de personnalité des personnes hautement sensibles se caractérisent souvent par une tendance à l'intériorisation ainsi qu'une forte appréciation de l'esthétique, notamment pour les arts et la musique (Bröhl et al., 2020), mettant en avant la profondeur de leur expérience émotionnelle et esthétique.

Au quotidien, de hauts niveaux de la STS ont des conséquences notables. Une haute sensibilité est associée à un risque accru de développement atypique et de symptômes de troubles mentaux, tels que le stress, la dépression et l'anxiété (e.g. : Liss et al., 2005 ; Bakker & Moulding, 2012 ; Sobocko & Zelenski, 2015). La STS joue ainsi un rôle déterminant dans le risque de mal-adaptation et de développement de conséquences négatives, particulièrement lorsque l'individu est exposé à un environnement de développement défavorable. Toutefois, la STS est également pertinente pour comprendre le développement optimal dans des contextes positifs, permettant dans ces conditions un épanouissement et un développement favorable (Nocentini et al., 2018).

Les pistes thérapeutiques pour les individus qui ont du mal à gérer leur sensibilité sont celles qui vont agir sur l'acceptation des états mentaux à travers les stratégies de régulation émotionnelle, la capacité à tolérer la détresse ainsi que la conscience des émotions et la faculté à leur donnant un sens. Des études ont montré que la méditation basée sur la pleine conscience a permis de réduire les symptômes dépressifs et d'anxiété (Kuyken et al., 2016 ; Ghahari et al., 2020), des troubles auxquels les PHS sont particulièrement vulnérables.

L'étude de la STS est particulièrement intéressante car elle permet d'éclairer plusieurs aspects du développement humain et de la psychopathologie. Elle contribue à expliquer les différences individuelles de développement en réponse aux expériences environnementales, en offrant des perspectives pour comprendre la vulnérabilité aux psychopathologies, notamment celles associées au stress (Greven et al., 2019). La STS pourrait ainsi être un outil précieux pour identifier les individus les plus susceptibles de subir des conséquences négatives d'événements

de vie, tels que les traumatismes (Coopersmith, 2022), facilitant des interventions précoces pour prévenir des évolutions comportementales problématiques.

En outre, la STS permet d'expliquer la variabilité observée et inexpliquée auparavant dans certains phénomènes comme la sensibilité aux interventions thérapeutiques (e.g. Kibe et al., 2020) ou aux états de conscience modifiés (Kjellgren et al., 2009). S'intéresser aux différences de STS, c'est explorer quelles sont les conséquences d'une sensibilité accrue aux stimuli internes et externes ainsi que des différences de susceptibilité aux effets des expériences du quotidien. De manière plus générale, la recherche sur la STS permet de soutenir les individus hautement sensibles dans leur adaptation aux exigences de la société moderne, marquée par l'apparition de stimuli numériques omniprésents (Greven et al., 2019).

Dans la prochaine section, je vais m'intéresser aux MS et plus spécifiquement à leurs effets au niveau individuel. L'objectif est de comprendre quelle place ils occupent au quotidien et quelles peuvent être les conséquences potentielles particulières entraînées par leur utilisation chez les individus hautement sensibles.

1.2. Le rôle des médias sociaux dans la société contemporaine

1.2.1. Avant-propos : une réponse technologique à des besoins qui suscitent des préoccupations

Chez les humains, une espèce animale particulièrement sociale, la collaboration est essentielle et se manifeste à travers des besoins profonds de liens sociaux, de partage et d'appartenance, ancrés dans notre évolution à travers notre néocortex (Dunbar & Shultz, 2007). Cette dépendance aux interactions sociales a non seulement contribué à notre survie, mais a aussi façonné des comportements complexes de coopération et de cohésion sociale (Pepper, 1969 ; Henrich & Henrich, 2007). Des recherches et théories montrent que les humains développent des liens sociaux pour répondre aux besoins d'affection, d'appartenance sociale ou encore de statut social (Baumeister & Leary, 1995; Ormel et al., 1999). Nouer et maintenir des relations sociales est crucial pour le bien-être (Buijs et al., 2021) et plus généralement pour la survie et le succès reproductif dans les sociétés humaines anciennes et modernes.
En réponse à ces besoins sociaux, divers outils ont été conçus au fil des époques et ont permis de nous relier plus facilement aux autres. Ils peuvent être regroupés dans les technologies de l'information et de la communication (TIC). Elles englobent *« toutes les technologies qui permettent le traitement de l'information et facilitent les différentes formes de communication entre les acteurs humains, entre les êtres humains et les systèmes électroniques, et entre les systèmes électroniques »* (p.3 dans Hamelink, 1997). Ces technologies peuvent être classées comme des technologies de :

- Capture : clavier, micro, etc ;
- Stockage : disque dur, disques RAM, etc :
- Traitement : logiciels et applications ;
- Communication : internet, téléphones, etc ;
- Affichage : écrans, téléviseurs, etc.

Le développement des TIC modernes a permis un nouveau mode de communication multi-canaux appelé la communication informatisée (CI ou *« computer mediated communication »* en anglais, parfois aussi appelée « communication numérique » ou « communication assistée par ordinateur » en français) qui a de nombreuses implications et effets sur plusieurs aspects d'une interaction sociale. La CI se définit comme *« le processus par lequel les gens créent, échangent et perçoivent des informations en utilisant des systèmes de télécommunications en réseau qui facilitent le codage, la transmission et le décodage des messages. »* (December,

1996). Toute communication qui s'opère à distance par l'intermédiaire de dispositifs physiques (e.g. téléphone ou ordinateur personnel) correspond ainsi à cette définition. Des exemples de CI sont les *emails*, la messagerie instantanée intégrée dans des applications, les espaces de discussion sur les forums en ligne, les visioconférences ou encore les SMS. Plusieurs caractéristiques permettent de décrire les différentes déclinaisons cette nouvelle approche de la communication qui prend forme dans de nombreux dispositifs (December, 1996 ; Rafaeli, 1988 ; Romiszowski & Mason, 2004) :

- Type de communication synchrone (vs asynchrone) : désigne toute communication réalisée en temps réel (par opposition aux communications réalisées avec un délai de réponse entre les communicants) ;
- Mode de communication ou format des contenus : le message échangé peut prendre différents formats tel qu'un contenu oral, vidéo ou simplement textuel ;
- Mode de distribution :
    - *One-to-one* : Un utilisateur communique avec un seul autre destinataire (e.g. messagerie instantanée, *email*) ;
    - *One-to-many* : Un utilisateur communique avec plusieurs destinataires (e.g. liste de diffusion, vidéo sur YouTube) ;
    - *Many-to-many* : Plusieurs utilisateurs communiquent avec plusieurs destinataires en même temps (e.g. espaces de discussion en ligne).
- Directivité de la communication (passive ou active) : la communication peut prendre une forme passive (consommer les informations sans interagir directement dessus par exemple en défilant le fil d'actualité sur un réseau social) ou active (échanger des messages ou *liker* une publication) ;
- Type de canal : blogs, forums, SMS etc.

L'évolution des TIC est un processus complexe et continu qui a profondément transformé la société. Elle peut être retracée à travers plusieurs étapes clés, chacune marquée par des innovations technologiques majeures qui ont élargi les possibilités de communication et modifié les structures sociales (Pfeffer, 2012). Le 20ème siècle et le début du 21ème siècle ont été marqués par la révolution numérique, avec l'avènement des ordinateurs personnels et d'internet puis un peu plus tard, des téléphones portables et des sites de réseaux sociaux en ligne (Ling, 2004 ; Castells et al., 2006). L'apparition de ces dernières technologies a marqué une entrée dans une nouvelle période, l'ère de l'information (Morales-Gómez & Melesse, 1998), caractérisée par des formes inédites de relations sociales médiatisées qui ont posé les

fondements d'une société interconnectée. Internet et plus spécifiquement les médias sociaux (MS) — que je vais définir dans un premier temps comme des plateformes interactives permettant la création, le partage et l'agrégation de contenus — apportent de nouvelles dimensions dans la communication à distance et la manière de s'informer et partager des informations ; ils se distinguent des médias de masse par le fait qu'ils permettent aux individus *« de diffuser des informations à une échelle sans précédent et à une vitesse incroyable »* (p.365 dans Kender & Frauenberger, 2022). Partager des informations et communiquer en temps réel permet d'obtenir des réponses et des retours immédiats et répond à des besoins de satisfaction sociale et de lien avec autrui (Walther, 1996).

Dans un contexte où les interactions en face-à-face peuvent être limitées, les nouvelles TIC compensent ce besoin humain universel de lien social, permettant de créer et entretenir des réseaux sociaux variés et parfois durables. Ainsi, la CI permise par les TIC répond à des besoins fondamentaux (e.g. Wang & Wang, 2013 ; Karahanna et al., 2018) et explique l'adoption massive des différents dispositifs qui permettent à tous les utilisateurs d'être connectés et d'échanger en temps réel et ce, de n'importe où. La possibilité constante d'entrer en interaction avec d'autres personnes offre des environnements où les individus peuvent de manière permanente maintenir des relations, exprimer leur identité, partager des informations et obtenir du soutien émotionnel (Boyd, 2014). La connectivité mobile omniprésente avec la prolifération des plateformes basées sur internet accorde une autonomie et flexibilité qui permet aux utilisateurs d'organiser leurs activités telles que la gestion de leurs réseaux, s'informer, se présenter ou interagir socialement (De Wolf et al., 2018), ce qui change profondément la manière dont les individus communiquent et se lient entre eux (Stone & Wang, 2018).

Ces nouvelles TIC ne se limitent pas à satisfaire des besoins en matière de socialisation ou d'information ; elles représentent également une source significative de divertissement. En centralisant de multiples fonctionnalités sur des dispositifs tels que les smartphones et les tablettes, elles offrent un éventail d'outils répondant à une large gamme de besoins quotidiens. Par exemple, les utilisateurs peuvent, à partir d'un même appareil, communiquer avec leurs proches, consommer des contenus vidéo, écouter de la musique, jouer à des jeux, faire des achats en ligne, ou encore suivre des cours de sport. Ces activités sont permises et facilitées par des applications intégrées qui transforment les smartphones en véritables centres de loisirs et de gestion personnelle (O'Regan, 2016). Par conséquent, les nouvelles TIC répondent non seulement aux besoins fondamentaux d'information et de connexion sociale, mais elles

enrichissent aussi la vie quotidienne en intégrant des fonctions ludiques et pratiques dans un même espace numérique, ce qui n'est pas sans conséquence.

Les technologies médiatiques ont toujours été raisonnablement accompagnées d'une inquiétude légitime quant à leurs impacts, particulièrement en ce qui concerne les plus jeunes (e.g. : Livingstone, 1996 ; Twenge, 2017 ; Odgers & Jensen, 2020). De nombreux travaux de recherche ont été menés depuis une cinquantaine d'années et contribuent à examiner à différentes échelles l'existence de conséquences néfastes (ou positives) des médias (e.g. Neuman & Guggenheim, 2011), des écrans (e.g. Tessier & Saint-Martin, 2020 ; Cordier & Erhel, 2023), d'internet (e.g. Valkenburg & Peter, 2009) ou de la CI (e.g. Postmes et al., 1998). Un dispositif en particulier suscite depuis plusieurs années un intense débat social, politique et scientifique : les MS. Ils font l'objet ces dernières années d'une profonde préoccupation quant à leur responsabilité dans la détérioration du bien-être et de la santé mentale de la population (e.g. : Bernard, 2022 ; Pal & Kaye, 2024). Avant de les définir plus précisément et de s'intéresser à leurs effets tout en s'interrogeant sur ceux-ci, je vais décrire comment les MS ont émergé progressivement pour devenir incontournables dans notre quotidien et ce, partout dans le monde.

1.2.2. Les médias sociaux comme environnements privilégiés d'interaction, d'information et de divertissement

Selon de récentes statistiques, les adultes américains passent en moyenne plus de six heures par jour sur les médias numériques en 2018, un chiffre qui a presque triplé en 10 ans (Our World in Data, 2019). En 2022, la France comptait 48,71 millions d'utilisateurs de MS, soit 74 % de la population du pays et d'ici 2027, les prédictions annoncent que 85 % de la population française utilisera les MS (Statista, 2023). Dans le monde, les statistiques sont tout autant spectaculaires : depuis 2019, on note une augmentation de près de 45% du nombre d'utilisateurs des MS avec un nombre dépassant les 5 milliards en 2024 (Figure 3, Datareportal, 2024). Au quotidien, les RS sont utilisés pendant plus deux heures en moyenne (Statista, 2024) et au total, les prévisions suggèrent que l'humanité entière passera un total de 500 millions d'années à utiliser les MS en 2024 (Datareportal, 2024).

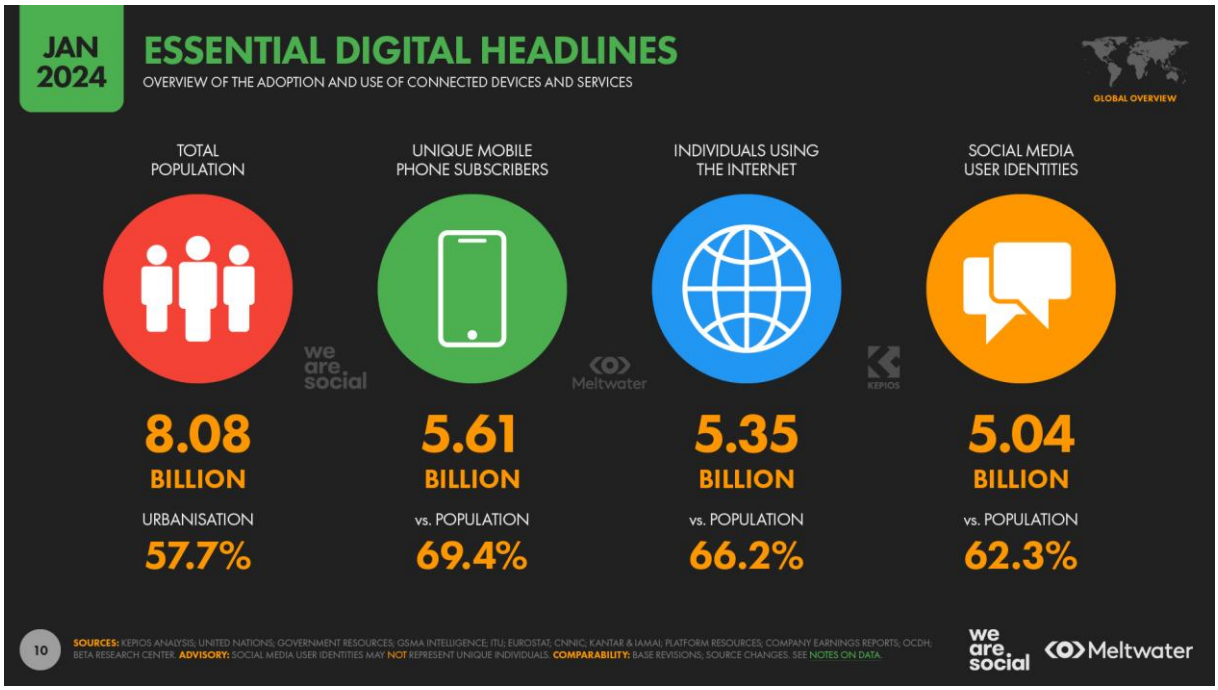


Figure 3. Statistiques concernant l'adoption des technologies numériques dans le monde (Datareportal, 2024) : en 2024, on compte près de 70% de la population ayant un abonnement à des services de téléphonie mobile.

Tiktok est le MS le plus consommé avec une moyenne d'usage quotidien légèrement au-dessus d'une heure devant YouTube (50 minutes) et Facebook (39 minutes). Les utilisateurs consultent Facebook, YouTube, Line, Tiktok et Instagram au moins une fois tous les deux jours et WhatsApp est utilisé en moyenne 30 fois quotidiennement contre 12 fois pour Lime, Instagram et TikTok (Datareportal, 2024)[3].

L'omniprésence des MS dans le paysage numérique et médiatique a des ancrages dans une série de développements technologiques et sociaux. Ils parachèvent plusieurs décennies d'évolution des systèmes de communication à distance en commençant par les télégraphes et en passant par la démocratisation d'internet apparu en 1991 puis l'avènement du Web 2.0 (Boyd, 2015). Les premiers MS numériques ont émergé vers la fin des années 1990 et le début des années 2000 avec des plateformes comme Six Degrees, MySpace et Friendster, qui ont permis aux utilisateurs de se connecter autour d'intérêts communs. Ce sont ensuite des plateformes comme Facebook, YouTube et Twitter qui sont apparues et ont transformé les interactions sociales en ligne, rendant possible un accès à des réseaux de contacts, une

[3] Les données analysées concernent uniquement celles se rapportant à l'utilisation des applications sur les smartphones qui fonctionnent sous Android. L'utilisation des MS sur d'autres dispositifs (e.g. tablette ou ordinateur personnel) ainsi que sur les navigateurs internet n'est pas prise en compte.

communication interpersonnelle en temps réel et des contenus en masse partagés par les autres utilisateurs (Edosomwan et al., 2011). En parallèle à l'émergence des RS, les blogs ont également joué un rôle crucial dans la transformation de la communication en ligne au début des années 2000. Les plateformes de blogging comme Blogger, LiveJournal, WordPress ou Skyblog ont permis aux utilisateurs de publier facilement du contenu personnel, des réflexions ou des actualités. Contrairement aux RS, qui sont principalement axés sur la connexion entre amis et connaissances, les blogs ont offert un espace pour des discussions publiques plus larges, permettant à quiconque de devenir créateur de contenu.

Ces nouveaux outils ont permis d'étendre les possibilités de connexion, de collaboration et de partage d'information, créant ainsi un espace virtuel centralisé où des millions de personnes peuvent interagir, se divertir et échanger des idées (Kapoor et al., 2018). Aujourd'hui, les interactions sociales se déroulent en grande partie dans ces nombreux environnements en ligne. Ces derniers sont pratiques, rapides et facilement accessibles (Ostendorf et al., 2020) notamment grâce aux smartphones qui se sont massivement démocratisés ces dernières années (Anderson, 2019). Les MS subissent le même constat que les nouvelles TIC : leur utilisation dépasse désormais le cadre social ; ils sont désormais également utilisés comme une source d'information privilégiée (Schmitt et al., 2018) et de divertissement (Cheung et al., 2011).

Derrière leur importance et leur omniprésence indiscutables se dresse un premier obstacle scientifique : comment définir précisément ce que sont les MS ? Plusieurs tentatives ont été conduites dans la recherche académique. Certaines ont proposé de les différencier par différents paramètres tels que :

- La classification et la comparaison des activités des différents utilisateurs de différentes plateformes qui se regroupent sous le même ensemble d'actions sous-jacentes tels que la création et la publication de contenus ou la connexion au réseau (e.g. Koukaras et al., 2020 ; Winter et al., 2020) ;
- La classification des applications selon leurs caractéristiques : projets collaboratifs, blogs, communautés de contenu, sites de réseaux sociaux, mondes de jeux virtuels ou mondes sociaux virtuels (e.g. Kaplan & Haenlein, 2010 ; Kuss & Griffiths, 2017) ;
- La classification des applications en les regroupant selon des blocs fonctionnels : identité, conversations, partage, relations, réputation ou groupes (e.g. Kietzmann et al., 2011).

La constante évolution et la variété de plateformes rend la catégorisation compliquée (Bayer et al., 2020) : essayer d'inclure tous les MS dans une définition rend la définition trop générale, pouvant s'appliquer à d'autres technologies de communication numérique et inversement. De manière similaire, il n'est pas évident d'avoir une définition *« suffisamment précise pour englober les médias sociaux actuellement compris et suffisamment solide pour inclure les futurs médias sociaux qui n'ont pas encore vu le jour »* (p.48 dans Carr & Hayes, 2015), essentiellement en raison de la nature dynamique des technologies en elles-mêmes (Rhee et al., 2021).

Malgré ces limites, je vais adopter pour la suite la définition proposée par Carr et Hayes (2015) car c'est celle qui me paraît la plus pertinente d'un point de vue scientifique même si elle présente certaines limites sur lesquelles je vais revenir. Ils définissent les MS comme des canaux de communication :

- Interpersonnels de masse : se manifeste à travers la communication d'un utilisateur à un autre ainsi que les interactions publiques massives ;
- Basés sur internet : la communication s'opère à distance à travers des dispositifs physiques ;
- Désynchronisés : désigne un mode de communication qui ne nécessite pas la simultanéité des interactions entre les interlocuteurs et permet aux individus d'échanger à leur convenance, sans contrainte de temporalité ;
- Persistants : le canal est toujours disponible même si le contenu peut être éphémère ;
- Facilitant la perception des interactions entre utilisateurs : l'utilisateur doit avoir l'impression d'interagir même sans échange de message, le simple fait d'identifier la présence d'autres personnes fournit ainsi un contexte socio-émotionnel suffisant ;
- Tirant leur valeur principalement du contenu généré par les utilisateurs : le bénéfice d'utilisation repose sur les interactions entre utilisateurs et les contenus qu'ils créent.

Pour résumer, les MS représentent des espaces sociaux virtuels permettant des interactions instantanées à l'échelle mondiale (Figure 4). De nombreuses applications ou sites internet correspondent à cette définition et le spectre est assez large. Voici une liste complétée d'exemples classés à partir de celle proposée par Carr & Hayes en 2015 :

- Forums tels que Reddit ou Quora ;

- Blogs tels que WordPress, Wix ou anciennement Skyblog[4] ;
- Microblogs tels que X/Twitter[5] ou Tumblr[6] ;
- Plateformes de partage de contenus (photos, vidéos, musiques…) comme YouTube, Instagram, TikTok, Pinterest ou SoundCloud ;
- Plateformes de streaming communautaire comme Twitch ou Kick ;
- Applications de messagerie mobile tels que Messenger ou WhatsApp ;
- Plateformes de partage de signets sociaux ou de *« social bookmarking »* tels que Pinboard ou Linktr.ee ;
- Sites de réseaux sociaux tels que Facebook, MySpace ou LinkedIn ;
- Plateformes de communication communautaire telles que Discord, Slack ou Microsoft Teams ;
- Applications de rencontre comme Tinder ou Happn.

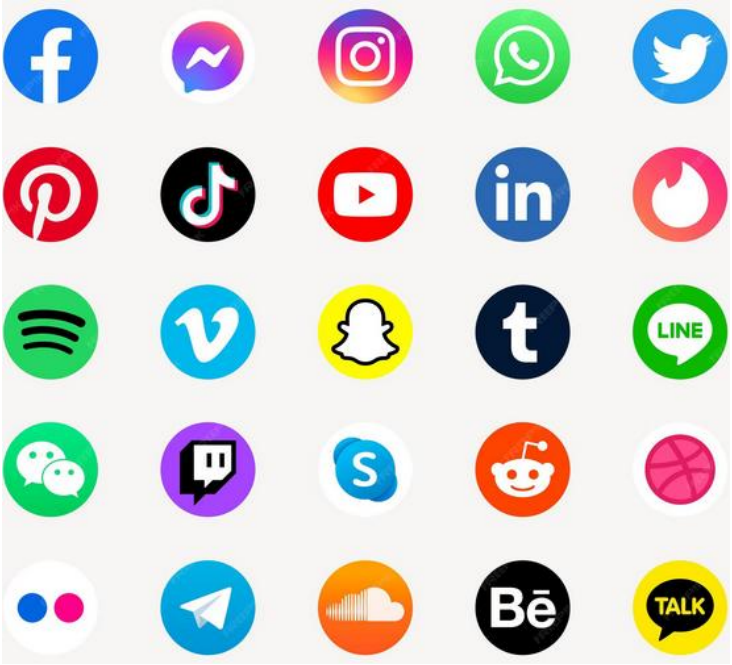


Figure 4. Exemples de MS. Il en existe un grand nombre qui sont utilisés de manière quotidienne par des millions d'utilisateurs.

[4] Skyblog a définitivement fermé le 21 août 2023.
[5] Twitter a été renommé X en juillet 2023 (Valinsky, 2023). Pour cette thèse, X/Twitter sera utilisé pour évoquer ce MS, le changement de nom étant encore récent.
[6] Bien que Carr et Hayes n'aient volontairement pas intégré Tumblr dans leur liste, je ne vois pas de raison particulière qui justifie ce choix. Cette plateforme remplit selon-moi tous les critères en 2024.

Certaines autres plateformes ou applications peuvent faire l'objet de discussion quant à leur intégration ou non dans cette définition ainsi qu'à leur appartenance à l'une ou l'autre des catégories. Par exemple, on pourrait s'interroger sur le site de marché de l'occasion Vinted qui coche presque tous les critères : le contenu est généré par les utilisateurs et est bien persistant, les interactions sociales sont permises avec la messagerie et les avis, l'application est accessible sur internet et elle tire sa valeur des interactions et contenus de ses utilisateurs. Cependant, sa finalité transactionnelle et l'absence de dimension publique ou massive dans les interactions limitent sa conformité à la définition des MS classiques. Ainsi, on peut davantage la considérer comme une plateforme transactionnelle enrichie d'éléments sociaux, et non un MS à part entière. Cet exemple sert à illustrer une limite de cette définition qui selon-moi, devrait intégrer la notion d'objectif principal pour mieux catégoriser les MS et identifier ceux qui sont spécialisés par rapport à ceux plus classiques comme Instagram ou Facebook. Par exemple Quora aurait une vocation éducative et informative, Instagram serait porté sur la créativité (esthétisme et inspiration), Facebook sur la socialité (rester en contact avec des cercles étendus) et Snapchat sur le relationnel et l'instantané (communication authentique et éphémère avec des proches).

Cette définition met malgré tout en lumière la diversité et la flexibilité des MS. Au cours des deux dernières décennies, le modèle de concurrence directe, où chaque MS tentait de remplacer les autres, a progressivement laissé place à un modèle complémentaire et axé sur des niches. Les MS qui ont survécu sont ceux qui ont su le plus s'adapter et proposer des fonctionnalités essentielles (e.g. le fil d'actualité que l'on retrouve sous plusieurs formes dans de nombreuses plateformes) tout en réussissant à s'étoffer. La tendance actuelle des MS se caractérise par la coexistence de plateformes plus ou moins spécialisées qui cherchent à offrir des services adaptés aux besoins variés des utilisateurs, créant ainsi un écosystème diversifié de plateformes et d'interactions sociales en ligne (McIntyre, 2014). Ainsi, la réponse aux besoins sociaux, de divertissement et d'information est fragmentée à travers plusieurs plateformes ou applications uniques qui intègrent différentes fonctionnalités de partage, de communication et de création ou gestion de contenus.

De nombreux phénomènes ont émergé ou ont été accentués en lien avec les MS, et plus généralement l'interconnectivité mondiale permise par les nouvelles technologies mobiles dont les smartphones et internet, parmi lesquels figurent :

- La connectivité mobile ou l'ubiquité de connectivité (Vanden Abeele & Nguyen, 2022) : capacité des TIC mobiles à permettre une connectivité continue "n'importe quand,

n'importe où". Cela signifie que les individus peuvent accéder à des plateformes et interagir socialement sans être contraints par des limites de temps ou de lieu ;

- Le cyberharcèlement : acte agressif intentionnel mené par un groupe ou un seul individu de manière répétée et dans la durée en utilisant des moyens de contact électroniques (Giumetti & Kowalski, 2022) ;
- La multiplicité des médias ou multimodalité des connexions sociales (Haythornthwaite, 2005) : décrit l'utilisation d'un plus grand nombre de moyens de communication visant à renforcer les liens sociaux à travers une multiplicité des relations, une plus grande communication ou l'entretien de relations de soutien émotionnel ou social (e.g. interagir avec un ami à la fois via Instagram, X/Twitter et WhatsApp) ;
- La « *Fear Of Missing Out* » (FoMo) ou littéralement la « peur de rater des choses » : est définie comme *« la crainte envahissante que d'autres pourraient avoir des expériences enrichissantes desquelles nous serions absents […] »* (Przybylski et al., 2013) ;
- La nomophobie : phénomène d'anxiété déclarée en cas de perte ou d'impossibilité d'utiliser le smartphone caractérisé par l'incapacité à communiquer, une perte de connectivité et l'impossibilité d'accéder aux informations et aux activités permises par le téléphone (Yildirim & Correia, 2015 ; Clayton et al., 2015) ;
- L'addiction (ou usage problématique, excessif ou intensif) à internet, aux médias numériques, aux smartphones et aux MS ou RS numériques ou encore la cyberaddiction (e.g. : Turel & Serenko, 2012 ; Billieux et al., 2015 ; Ryan et al., 2016 ; Yang et al., 2022) : décrit des usages ayant des conséquences néfastes sur différents aspects de la vie ;
- Les comparaisons sociales négatives ou ascendantes : elles désignent un processus de réflexion sur soi par rapport aux informations relatives à une ou plusieurs autres personnes les mettant en valeur (Meier & Johnson, 2022). Les comparaisons ascendantes correspondent aux comparaisons avec les individus qui semblent mieux réussir.
- Le scrolling sans fin ou « *endless scrolling* » : décrit une forme de dissociation normative et d'absorption cognitive caractérisée par une diminution de la conscience de soi (Baughan et al., 2022) qui peut par exemple survenir en défilant le fil d'actualité sur X/Twitter ou des vidéos sur TikTok ;

- La contagion sociale psychosomatique numérique ou maladies sociogèniques en ligne : propagation de maladies et comportements à travers les MS favorisée par une tendance à autodéclarer des troubles (e.g. Giedinghagen, 2023 ; Haltigan et al., 2023) ;
- La haine en ligne : décrit entre autres les actes, propos et insultes racistes, sexistes, religieuses, anti-immigration, liées au sexe et à l'orientation sexuelle ainsi que les attaques verbales fondées sur l'appartenance ethnique, l'orientation politique ou d'autres caractéristiques catégorielles (Walther, 2022). Cela inclut également le *trolling* (harcèlement et incitation persistants), le *doxxing* (partager publiquement des informations personnelles d'un individu), les mèmes (texte, image ou vidéo massivement repris, déclinés et détournés sur internet de manière souvent parodique) dégradants ou insultants ainsi que le *revenge porn*[7] ;
- Le multitâche médiatique : se définit comme *« s'engager simultanément dans deux ou plusieurs types de médias ou utiliser les médias tout en s'engageant dans des activités non médiatiques »* (p.205 dans van der Schuur et al., 2015).

L'étude de ces phénomènes et d'autres suscite des interrogations autour des effets potentiellement délétères d'une utilisation massive et croissante des MS et plus généralement d'internet ou des smartphones. Par exemple, le multitâche médiatique a été associé à la dépression et l'anxiété sociale (Becker et al., 2013) ainsi qu'à l'accroissement de l'impulsivité et une altération des performances aux mesures comportementales de la mémoire de travail (Cain et al., 2016). La FoMo a également été associée à une humeur très fréquemment négative, une faible satisfaction de sa vie en général et à plus de symptômes dépressifs (Baker et al., 2016). Ces interrogations concernant l'ubiquité numérique se traduisent par un certain intérêt scientifique qui vise à répondre aux préoccupations des utilisateurs et des chercheurs en particulier concernant l'impact de la CI et des MS sur le bien-être. Pour exemple, par rapport à 2005, on a respectivement quatre et six fois plus d'études en 2023 qui s'intéressent aux associations de l'utilisation des MS avec le bien-être et la santé mentale[8]. Dans la section suivante, je vais explorer les impacts des MS en m'appuyant sur des études qui portent sur différentes plateformes.

[7] Diffusion de contenus pornographiques où une victime apparaît dans le but de l'humilier et se venger.
[8] Statistiques obtenues sur le site Semantic Scholar en tapant les mots clés « social media mental health » et « social media well being » puis en comparant le nombre de publications scientifiques en 2005 et 2023. Pour la santé mentale, le nombre de publications est passé de 3025 à 19 205 et pour le bien-être, de 5983 à 25 729.

1.2.3. Impacts au quotidien des médias sociaux

Toutes les espèces, y compris l'humain, ne réagissent pas de la même manière face à la réponse à leurs besoins, notamment sociaux. De nombreuses études ont relaté les impacts que peuvent générer certaines TIC et plus spécifiquement les MS, démontrant que ces derniers peuvent être considérés comme un facteur de stress ou d'opportunité, entraînant des conséquences à la fois positives ou négatives à différents niveaux pour les utilisateurs.

Les effets des médias en général, d'internet, de la CI ou plus particulièrement des MS peuvent être étudiés selon plusieurs prismes. On peut s'intéresser à leurs effets à l'échelle individuelle, sociétale, institutionnelle ou encore culturelle et ils peuvent concernent des changements d'opinions, dans la sociabilité, dans le monde économique ou encore dans les approches organisationnelles. Ce qui va être abordé concerne essentiellement les conséquences individuelles et interpersonnelles. Je n'exclue pas que l'étude des effets à d'autres niveaux montre très probablement des conséquences qui se répercutent au niveau individuel[9]. Cependant, leur contribution est plus difficile à mesurer car les médias *« n'ont pas une relation de cause à effet simple et unidirectionnelle avec le changement culturel et social »* (p.499), ce qui fait que leurs effets sont *« très variables, imprévisibles et différents d'un ensemble de circonstances à l'autre. »* (p.499 dans McQuail, 2010). Ses effets s'entrelacent avec d'autres dynamiques culturelles, sociales, sociétales et institutionnelles (Happer & Philo, 2013 ; DellaVigna & La Ferrara, 2015). Par ailleurs, comprendre et évaluer les effets de ces plateformes s'avère être un défi complexe pour les chercheurs. En effet, les MS ne fonctionnent pas de manière isolée : ils s'insèrent dans un écosystème technologique plus vaste, où internet, les Smartphones, la CI et les RS sont autant de concepts interconnectés qui façonnent, chacun à leur manière, les effets observés (voir Figure 5 pour un exemple).

[9] Par exemple, une étude a montré que les MS pouvaient servir à mobiliser des individus et les inciter à s'engager pour une cause (Coppock et al., 2016). L'activisme ayant un lien avec le sens de la cohérence et l'estime de soi (Levy et al., 2012 ; Braun-Lewensohn, 2016), cela illustre comment les MS peuvent avoir un impact sociétal qui se répercute au niveau individuel.

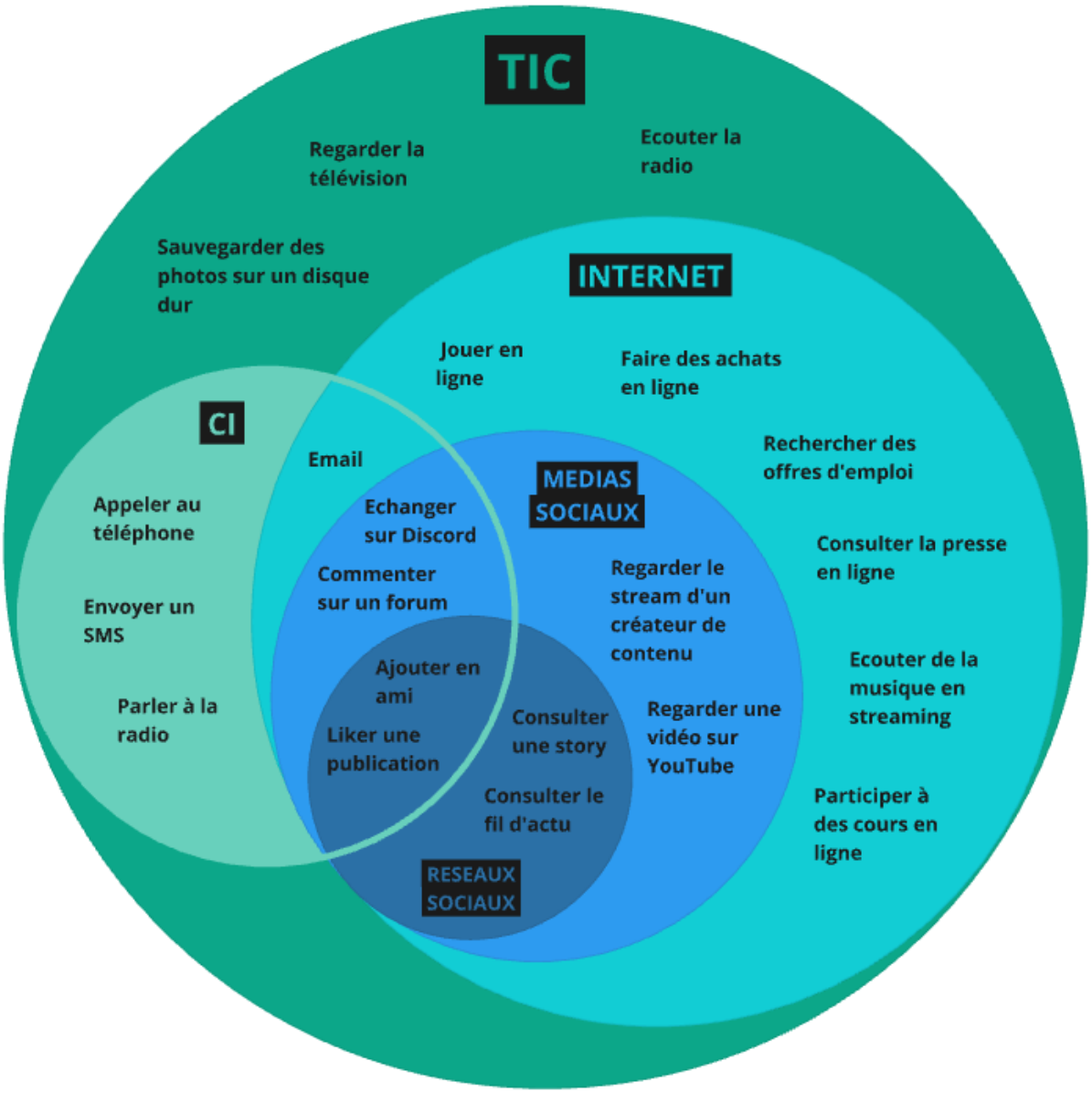


Figure 5. Schéma permettant d'illustrer l'imbrication des différentes activités permises par les TIC. S'intéresser aux effets d'internet, c'est dans une certaine mesure identifier les conséquences des MS qui se déroulent exclusivement dans des environnements en ligne. S'intéresser aux changements sociaux et individuels qu'induit la connectivité mobile c'est examiner en même temps les effets des RS, des MS, d'internet, des Smartphones (non présents sur le schéma mais qui font bien partie des TIC) et de la CI qui sont à la fois des moyens et des contributeurs.

La variété des dispositifs rend difficile l'attribution précise des effets observés aux MS seuls, car l'influence de ces technologies s'entrelace avec celle d'autres éléments de l'environnement numérique. Cette complexité implique que les effets des MS sont souvent difficiles à isoler et peuvent varier selon le type de plateforme, les spécificités de l'outil utilisé ainsi que d'autres facteurs. Ainsi, en plus des effets des MS, je vais aborder les effets de la CI permise notamment

par les MS ainsi que ceux d'internet ou des smartphones. Je vais également mentionner les recherches qui s'intéressent aux RS, un type de plateforme qui recouvre une grande partie des usages des MS. De plus, dans la littérature scientifique, les termes MS et RS sont souvent utilisés de manière interchangeable pour qualifier les mêmes plateformes en raison de défauts d'opérationnalisation. Je vais commencer par présenter les bénéfices (ou opportunités) qu'apportent les MS, puis j'évoquerai les risques (ou défis).

1.2.3.1. Bénéfices des médias sociaux

1.2.3.1.1. Approche motivationnelle

Pour étudier les bénéfices, on peut examiner ce qui motive les utilisateurs à utiliser les MS. On peut raisonnablement admettre que les raisons expliquant l'engagement sur différentes plateformes ou applications sous-tendent des bénéfices attendus et recherchés (e.g. Hjetland et al., 2021). Cinq raisons principales été trouvées via une approche qualitative inductive (Brailovskaia et al., 2020) :

- Rechercher des informations ou de l'inspiration ;
- Rechercher des interactions sociales ;
- Passer le temps et l'ennui ;
- Echapper aux émotions négatives ;
- Rechercher des émotions positives.

Dans deux études successives plus récentes visant à explorer puis confirmer la proposition d'une échelle de motivation pour l'utilisation des RS, six motivations ont émergé, chacune étant différemment associée aux RS (Masciantonio & Bourguignon, 2023) :

- Se divertir : passer le temps, penser à autre chose, etc ;
- Interagir socialement : interagir avec des individus partageant des intérêts, bénéficier de conseils, participer à des discussions, etc ;
- Rechercher des informations : avoir de nouvelles idées, suivre l'actualité, apprendre de nouvelles choses ;
- Usage utilitaire : usage professionnel, achats en ligne, vente en ligne, marchander, etc ;
- S'auto-documenter : se servir des RS pour savoir où l'on est allé, ce que l'on a fait ou bien ce qu'on a appris ;
- S'auto-valoriser : se mettre en avant, devenir populaire, etc ;

D'autres motivations sous-jacentes ont été évoquées dans la littérature telles que la présentation et l'expression de soi, construire son identité, la surveillance sociale, la

relaxation, faire des rencontres amoureuses ou encore créer et maintenir un réseautage professionnel (Valkenburg et al., 2005 ; Bodell & Hook, 2011 ; Vilnai-Yavetz & Tifferet, 2015 ; Bryant & Sheldon, 2017 ; Arness & Ollis, 2022 ; Böhmer, 2022). En 2024, près de 50% des utilisateurs de MS dans le monde ont déclaré utiliser les MS pour rester en contact avec les proches, 38% pour s'occuper, 34% pour lire l'actualité, 30% pour trouver des contenus et 27% pour trouver de l'inspiration (Datareportal, 2024). Ces motivations reflètent la multidimensionalité des usages présentant des bénéfices sur les plans individuels et sociaux.

1.2.3.1.2. Bénéfices interpersonnels

1.2.3.1.2.1. Développement et maintien des relations sociales

Les MS apportent de nombreux bénéfices aux interactions interpersonnelles et sociales, à tout âge, comme le démontrent plusieurs études. Ces plateformes jouent un rôle central dans le développement et le maintien des relations interpersonnelles. Elles permettent de rester en contact continu avec les pairs par divers moyens tels que l'échange de messages ou le fait de laisser un *like* (Borca et al., 2015). Une étude a notamment révélé qu'au fil du temps, les groupes utilisant la CI présentent des améliorations dans diverses dimensions relationnelles, atteignant des niveaux de communication positive comparables à ceux des interactions en face-à-face (FàF ; Walther & Burgoon, 1992). Même en l'absence d'indices non verbaux, des relations significatives peuvent être établies via les échanges en ligne (Tidwell & Walther, 2002). De plus, les MS offrent un espace propice à la création de nouvelles relations : près des deux tiers des adolescents déclarent avoir noué des amitiés grâce aux plateformes d'échange (Lenhart, 2015). Ainsi, les MS permettent non seulement de tisser de nouvelles connexions, mais aussi de maintenir des relations solides de manière similaire à celles issues d'interactions physiques.

1.2.3.1.2.2. Renforcement de l'appartenance et de l'autonomie sociale

Les MS permettent également de renforcer le sentiment d'appartenance à des groupes sociaux réels (Dorum et al., 2010) ou virtuels (Zhao et al., 2012). Ils favorisent l'autonomisation en apprenant à reconnaître et partager ses goûts, intérêts et passions en offrant des opportunités de s'engager dans des communautés dédiées (DeLuca, 2018 ; Vaterlaus & Winter, 2021). Les MS sont un environnement propice pour cela à travers les fonctionnalités de découverte de contenu comme le fil d'actualité (O'Riordan et al., 2012) ou encore d'agrégation de contenus et de groupes (Kietzmann et al., 2011). Par ailleurs, une étude auprès de 54 adolescents a révélé que ces derniers utilisaient les plateformes en ligne pour expérimenter leur autonomie tout en

développant des compétences sociales (O'Reilly et al., 2022) tandis qu'une autre recherche sur les relations parasociales[10] a montré qu'elles renforçaient les sentiments de connexion et de communauté (Hoffner & Bond, 2022). Les MS répondent également à une forme de curiosité sociale en permettant aux utilisateurs d'observer et d'interagir avec ce que font ou disent les autres. La surveillance sociale, en particulier, aide à répondre à diverses interrogations tout en favorisant des comparaisons sociales positives (Meier & Johnson, 2022).

1.2.3.1.2.3. Support de ressources sociales

Les plateformes d'échanges numériques offrent un cadre propice pour recevoir et offrir du soutien. Les utilisateurs y trouvent du support émotionnel et des opportunités pour exprimer leur altruisme (Koroleva et al., 2011 ; O'Reilly et al., 2022). Deux méta-analyses ont révélé que les utilisateurs intensifs de RS perçoivent davantage de ressources sociales, notamment un capital social[11] et un soutien social perçu[12] accrus, ce qui est bénéfique pour l'estime de soi (Meier & Reinecke, 2021 ; Zhou & Cheng, 2022). Ces plateformes ont également été associées à un bien-être social positif (Bekalu et al., 2019) en raison notamment des comportements prosociaux[13] qui ont été positivement associés à l'utilisation des MS (Lysenstøen et al., 2021).

1.2.3.1.2.4. Faciliter la communication

Pour les personnes ayant des appréhensions dans les relations en FàF (Indian & Grieve, 2014) ou une faible estime de soi (Steinfield et al., 2008), les MS offrent un espace facilitant les interactions et favorisent des niveaux plus élevés de divulgation de soi que lors des interactions traditionnelles (Jiang et al., 2013), ce qui a été positivement associé la qualité des relations (Sprecher & Hendrick, 2004).

1.2.3.1.3. Bénéfices personnels

1.2.3.1.3.1. Se construire, s'exprimer et se valoriser

Les MS permettent aux utilisateurs de soigner leur présentation personnelle, renforçant ainsi leur valorisation de soi (Utz et al., 2012). En particulier chez les adolescents, ces plateformes offrent un espace pour expérimenter différentes facettes de leur identité dans un cadre relativement sûr, évaluer les réactions des pairs, et affiner leur compréhension d'eux-

[10] Type de relation à sens unique généralement entretenue vis-à-vis d'une personnalité publique comme un créateur de contenu ou un influenceur.
[11] Selon (Ellison et al., 2007), le capital social représente l'ensemble des relations étroites et émotionnellement proches (capital d'attachement) ainsi que des liens plus faibles sans soutien émotionnel (capital d'accointances) et il se caractérise également par la capacité à maintenir des liens précieux au cours de la vie (capital maintenu).
[12] Fait référence à la perception et à la confiance dans la disponibilité d'un soutien social suffisant en cas de besoin (Barrera, 1986).
[13] Actions volontaires (aide, réconfort, soutien…) destinées à bénéficier aux autres (Eisenberg et al., 2007).

mêmes (Valkenburg & Peter, 2011 ; Best et al., 2014 ; Bartsch & Subrahmanyam, 2015). Cette exploration identitaire joue un rôle crucial pendant l'adolescence, une période où le besoin de construction de soi est particulièrement prononcé (Crocetti, 2017). Par ailleurs, les interactions positives sur ces plateformes, comme les réactions d'attention et de validation, peuvent contribuer au développement de l'estime de soi (Thomaes et al., 2010). Les MS permettent également de suivre les modes et tendances (Falgoust et al., 2022) et de se les approprier, favorisant ainsi un sentiment d'appartenance sociale ou culturelle, et d'exprimer sa créativité en partageant ses propres créations dans des communautés valorisant l'expression personnelle (Parsakia & Jafari, 2023).

1.2.3.1.3.2. Se divertir, réguler l'humeur et prendre du plaisir

Les MS constituent une source de plaisir et de détente, aidant à passer le temps ou à contrer l'ennui (Whiting & Williams, 2013). Ils permettent également de partager et de consommer des contenus positifs, qui suscitent des émotions agréables. Cela inclut des publications auto-transcendantes[14] (Oliver et al., 2018) ou des actualités positives (Choi et al., 2021), qui peuvent renforcer le bien-être émotionnel (Choi & Toma, 2014 ; Oliver, 2022). Ils stimulent également la créativité en offrant une source d'inspiration et de nouvelles idées, lesquelles sont souvent associées à un affect positif accru (Linder et al., 2014 ; Meier & Schäffer, 2018 ; Acar et al., 2021). En cas d'émotions négatives, les MS offrent un échappatoire, aidant à réguler l'humeur ou à surmonter des difficultés familiales, relationnelles ou scolaires (Chen et al., 2019[15] ; Müller et al., 2017 ; Cheikh-Ammar, 2020). De manière similaire, d'autres études ont indiqué que l'utilisation des MS pouvait représenter un mécanisme d'adaptation pour faire face à des émotions ou pensées négatives (Lavis & Winter, 2020 ; Wolfers & Utz, 2022).

1.2.3.1.3.3. Accès à l'information et apprentissage

Les MS permettent aux utilisateurs de rechercher et de s'informer sur des sujets en lien avec leurs centres d'intérêt, tout en suivant l'actualité (Gil de Zúñiga et al., 2012 ; Weinstein et al., 2021). Ces plateformes assouvissent également une curiosité intellectuelle et renforcent l'apprentissage académique traditionnel grâce par exemple à des forums et des vidéos de vulgarisation (Alzahrani, 2017 ; Moghavvemi et al., 2018 ; Kumar & Nanda, 2024).

[14] Se définit comme des contenus qui mettent en avant l'humanité partagée, les comportements moralement vertueux ou l'interconnexion accrue avec les autres (Dale et al., 2019)

[15] Bien que l'étude examine l'usage des smartphones, on sait que les MS sont couramment utilisés sur les smartphones (voir Marino et al., 2021)

1.2.3.1.4. Bénéfices utilitaires

1.2.3.1.4.1. Mobilisation et engagement

Le MS offrent des opportunités d'utilisation utilitaire et instrumentalisée, comme décrit dans l'échelle de motivation développée par Masciantonio et Bourguignon (2023). Ils jouent un rôle central dans l'organisation d'actions militantes, en ligne ou sur le terrain. Ils permettent de planifier des initiatives collectives et de sensibiliser à des causes importantes (Leong et al., 2019 ; Castillo Esparcia et al., 2023). En outre, les MS facilitent l'accès à l'information sur des événements et encouragent la participation active dans des contextes variés, tels que les communautés locales, les écoles, ou de manière plus générale l'engagement civique (Hu et al., 2013 ; Abualrish & Khasawneh, 2024). Par exemple, l'utilisation des MS est positivement corrélée à une augmentation de la participation communautaire et des taux de vote (Brusilovskiy et al., 2016).

1.2.3.1.4.2. Développement professionnel et réseautage

Les MS constituent également un outil précieux pour enrichir son réseau professionnel. Ils permettent de développer des connexions utiles, de partager des opportunités et de construire une identité professionnelle en ligne (Donelan, 2016 ; Bridgstock, 2019). Ces plateformes aident ainsi les individus à s'intégrer plus efficacement dans des écosystèmes professionnels et contribuent à la progression de la carrière. Les utilisateurs peuvent rejoindre des groupes d'intérêt ou d'affiliation (groupes thématiques, entreprises, conférences…), s'informer sur un secteur d'activité ou des entreprises, mettre à jour leur CV et bénéficier de recommandations d'offre d'emploi (Ruparel et al., 2023).

1.2.3.1.4.3. Recherche d'aide et soutien psychologique

Un autre aspect utilitaire des MS réside dans leur capacité à faciliter la recherche d'aide en ligne. Communiquer ses problèmes personnels sur ces plateformes a été associé à des niveaux plus élevés de bien-être, comme le montrent les résultats d'une étude auprès de 527 répondants (Best et al., 2016). Les auteurs soulignent également un changement générationnel dans les pratiques d'aide, avec une augmentation notable de la recherche de soutien via les MS. Par ailleurs, ces outils numériques servent comme moyens thérapeutiques d'auto-aide. Ils permettent d'acquérir des informations de santé et de stratégies de gestion personnelle (Berry et al., 2017) pour notamment affronter des troubles mentaux (Bauer et al., 2013).

1.2.3.2. Risques des médias sociaux

Les risques représentent les conséquences indirectes inattendues dans le processus de réponse à un besoin via les MS. Par exemple, les utilisateurs peuvent se rendre sur les MS pour rechercher des idées et de l'inspiration en premier lieu et se retrouvent à être confrontés à des contenus qui suscitent des comparaisons négatives, participant à détériorer leur estime. De manière similaire, ils peuvent essayer de passer le temps et l'ennui sur les MS mais finalement, culpabilisent et sont frustrés d'avoir perdu trop de temps à naviguer. Plusieurs risques à différents niveaux ont été décrits dans de nombreuses études.

1.2.3.2.1. Risques psychosociaux et émotionnels

Les MS présentent des défis significatifs pour le bien-être psychosocial. Les utilisateurs peuvent ressentir une pression constante pour rester connectés, alimentant une peur d'exclusion sociale et une utilisation à contrecœur (Popat & Tarrant, 2023). Ce phénomène s'étend à la publication de contenus : 40 % des utilisateurs ont déclaré ressentir une pression à publier des contenus positifs ou attrayants, ce qui peut expliquer le manque d'authenticité perçu par les trois quarts des adolescents interrogés dans une enquête (Lenhart, 2015). Les interactions sur les RS exacerbent également des comportements potentiellement nuisibles comme la recherche de validation, la peur du jugement ou les comparaisons sociales négatives (Popat & Tarrant, 2023). Par exemple, l'exposition prolongée aux MS est liée à une insatisfaction corporelle (Engeln et al., 2020) tandis que l'étude de Kelly et ses collègues (2018) a montré que l'utilisation des MS était liée à une faible estime de soi. Participer activement aux échanges ou à la publication de contenus comporte des risques : cela peut engendrer soit une insuffisance ou absence de *feedbacks*[16], soit des *feedbacks* négatifs, menaçant notamment le besoin d'appartenance (Valkenburg et al., 2006 ; Tobin et al., 2015).

Des études montrent que les utilisateurs intensifs des MS rapportent une augmentation des symptômes de dépression, d'anxiété, d'insomnie et d'isolement social (Blomfield neira & Barber, 2013 ; Best et al., 2014 ; Primack et al., 2017a ; Primack et al., 2017b ; Kelly et al., 2018 ; Shensa et al., 2018). Les adolescents utilisant les médias numériques[17] pendant plus de quatre heures par jour rapportent un bien-être psychologique significativement inférieur à ceux qui limitent leur utilisation (Twenge & Campbell, 2019) et les adolescents qui ont limité leur usage des MS ont montré une baisse de solitude et de dépression plus importante comparé au

[16] Réactions à un usager sur ses propos ou ses actions sur les MS par différents moyens : *like*, commentaire sur une publication, message privé, repartage, etc.
[17] Dans l'étude cela comprend les RS, les smartphones, les ordinateurs, les jeux-vidéos et internet.

groupe sans restriction d'utilisation pendant les 3 semaines d'étude (Hunt et al., 2018). De manière similaire, une étude a montré que plus les gens sont actifs sur Facebook et Instagram, et plus leur humeur est négative après les usages de ces plateformes (Sagioglou & Greitemeyer, 2014 ; Lup et al., 2015).

Par ailleurs, différents types de stress peuvent résulter de l'utilisation des nouvelles technologies dont les MS : le stress de disponibilité, le stress technologique (ou *technostress*), l'anxiété d'approbation (ou le besoin d'être validé), la FoMo ou encore la surcharge de connexion (Brooks et al., 2017 ; Hall, 2020). Ces ressentis peuvent affecter les relations interpersonnelles et les comportements des utilisateurs par exemple en incitant excessivement à une vérification inconsciente des informations sur le smartphone (Wang et al., 2022) ou en entretenant une appréhension du rejet des pairs (Thomaes et al., 2010).

La manière dont on s'investit dans l'utilisation des plateformes joue un rôle dans le développement de conséquences. L'investissement émotionnel[18] élevé sur les MS est associé à des troubles de santé mentale (anxiété et dépression) ainsi qu'une faible estime de soi et de qualité de sommeil tout en entraînant des difficultés à séparer les interactions sociales du monde réel avec celles du monde virtuel (Woods & Scott, 2016). La connexion émotionnelle avec les RS a également été négativement associée à plusieurs indicateurs de santé et de bien-être (Bekalu et al., 2019).

1.2.3.2.2. Impacts cognitifs et comportementaux

L'utilisation intensive des MS peut altérer les capacités cognitives et modifier les comportements sociaux. Les sauts attentionnels liés au multitâche augmenteraient les risques de déficits attentionnels, en particulier chez les adolescents (Firth et al., 2019). La mémoire pourrait également être impactée en raison d'une dépendance à des sources externes pour stocker des informations : les utilisateurs se souviennent moins bien des événements réels s'ils ont partagé ces expériences sur les RS (Tamir et al., 2018). Un autre mécanisme clé qui génère de l'attention scientifique concerne la surcharge d'information. Elle est liée à l'anxiété d'information (Bawden & Robinson, 2009) et a des conséquences psychologiques significatives notamment sur la fatigue (Cao & Sun, 2018). Les MS étant un vecteur très important d'informations scientifiques ou liées à l'actualité, l'utilisation de Facebook chez les individus

[18] Reflète une dépendance affective et sociale, où les utilisateurs ressentent un besoin intense de se connecter pour maintenir leurs relations, communiquer, et éviter un sentiment de déconnexion ou de frustration (Woods & Scott, 2016 ; Bekalu et al., 2019).

ayant une faible réflexion cognitive[19] favoriserait la croyance en des théories conspirationnistes (Stecula & Pickup, 2021). Plusieurs autres études ont étudié l'impact de facteurs cognitifs tels que la pensée analytique ou les styles de pensée sur la sensibilité à la désinformation (e.g. Guess et al., 2019 ; Pennycook et al., 2021).

L'apparition récente des formats de vidéos courtes questionne. TikTok, lancé à l'international en 2017, a démocratisé ce nouveau format qui est désormais proposé sur d'autres MS. D'après deux études, le visionnage de courtes vidéos nuit à la maîtrise de soi, entraîne des comportements de *phubbing*[20] (David & Roberts, 2024) et a un rôle significatif dans la procrastination (Suprayogi & Shahab, 2023), un phénomène déjà associé à la consommation de médias numériques (Schnauber-Stockmann et al., 2018). Les utilisateurs de MS peuvent se divertir à court terme mais on retrouve une triple relation négative « procrastination-culpabilité-plaisir » (Myrick, 2015). De manière plus générale, les MS suscitent des questionnements sur leur impact concernant les capacités attentionnelles des utilisateurs (e.g. Parkin, 2018 ; Bhargava & Velasquez, 2021), notamment à travers des fonctionnalités comme le défilement continu ou les vidéos en lecture automatique (Svoboda, 2022).

1.2.3.2.3. Exposition à des contenus nuisibles

L'anonymat et la réduction des signaux sociaux favorisent des comportements négatifs en ligne, tels que le cyberharcèlement (Lowry et al., 2016). Les MS augmentent le risque d'exposition à des contenus choquants ou dangereux, tels que des discours haineux, au nationalisme, à la violence, ou au suicide (Best al., 2014 ; Feshchenko et al., 2020 ; Castaño-Pulgarín et al., 2021). A travers une approche sur les blocs fonctionnels des MS, les auteurs d'une étude ont décrit que les fonctionnalités conversationnelles peuvent amener à de la désinformation ou de l'agressivité d'engagement, les fonctionnalités de partage entraînent l'exposition à des contenus inappropriés et les fonctionnalités de groupe participent à favoriser l'entretien de préjugés (Baccarella et al., 2018).

1.2.3.2.4. Conséquences dans différentes sphères de vie

L'impact des MS s'étend aux relations sociales. Leur utilisation induit des changements négatifs dans les comportements sociaux : conflits, vulnérabilité aux influences négatives des autres et baisse ou obstacle des interactions en FàF (e.g. McDaniel & Drouin, 2019). Dans un contexte romantique, les MS peuvent nuire au développement de relations amoureuses (Wang

[19] Selon Kahneman (2011), correspond à un style de délibération cognitive consciente, plus lente et plus réfléchie
[20] Acte d'ignorer des personnes physiquement présentes en étant sur son smartphone

et al., 2022) et engendrer de la jalousie, un sentiment de solitude, et un manque d'attention envers le partenaire (Nongpong & Charoensukmongkol, 2016) ainsi qu'aggraver les conflits amoureux (Arikewuyo et al., 2022). Au niveau familial, une étude a montré que les MS avaient un impact négatif sur la solidarité, la proximité, l'entente ou encore la cohésion sociale (Panta, 2024) tandis qu'au niveau professionnel et scolaire, ils peuvent détourner l'attention (Duke & Montag, 2017[21]) et générer des conflits avec la vie privée ainsi que des interruptions qui entraînent de l'épuisement (van Zoonen et al., 2017).

1.2.4. Les médias sociaux ont-ils vraiment un impact sur le bien-être ?

Maintenant que les bénéfices et les risques associés aux MS sur divers aspects ont été explorés, je vais me concentrer plus spécifiquement sur la notion de bien-être ou de santé mentale, des concepts parapluie dans la littérature qui englobent une multitude d'indicateurs qui réfèrent[22] :

- A la psychopathologie (e.g. troubles émotionnels tels que la dépression ou l'anxiété généralisée, troubles de la personnalité ou encore de l'attachement) qui peut être mesurée soit à travers la présence de symptômes ou bien avec un diagnostic clinique (Conway et al., 2019) ;
- Au bien-être psychologique qui indique à quel point une personne se porte bien dans sa vie à travers plusieurs dimensions (sociales, matérielles…). Il peut être divisé en deux catégories distinctes (Ryan & Deci, 2001) :
    - Bien-être hédonique ou bien-être subjectif : expérience subjective de plaisir et de contentement ou d'agréabilité, elle-même subdivisible en deux types :
        - Bien-être affectif : affectif positif élevé et affect négatif faible ;
        - Bien-être cognitif : satisfaction de vie en général ou dans des domaines spécifiques ;
    - Bien-être eudémonique : se concentre sur la réalisation de son potentiel humain, le sens de la vie, et l'accomplissement personnel, plutôt que sur la recherche du plaisir ou l'évitement de la douleur.

De manière additionnelle, plusieurs études ont mesuré le bien-être à travers des facteurs distaux, soit de risque soit de protection, tels que la solitude, le stress, le capital social ou l'estime de soi. En raison du grand nombre d'études portant sur ces dimensions, les méta-analyses

[21] L'étude portait sur l'utilisation des smartphones.
[22] Pour plus de détail, voir le chapitre *« The Extended Two-Continua Model of Mental Health »* de la revue de Meier & Reinecke (2021)

représentent la meilleure approche pour synthétiser les résultats et conclusions de la manière la plus fiable possible.

L'étude la plus détaillée et complète à ce jour est une méta-revue de 34 revues et qui a analysé 594 publications scientifiques. Elle a été proposée par Meier et Reinecke (2021) et s'intéresse au lien entre les différents indicateurs présentés ci-dessus et l'utilisation de la CI et plus spécifiquement les RS. Les résultats montrent que l'utilisation intensive des RS est modérément associée à des ressources sociales accrues, comme le capital social et le soutien ($r \approx 0{,}20$ à $0{,}40$). Cependant, ils ont trouvé peu d'associations positives entre la CI et le bien-être. À l'inverse, une utilisation intensive des RS est légèrement liée à davantage de psychopathologies d'intériorisation (telles que la dépression ou l'anxiété), de stress et à une estime de soi plus faible ($r \approx 0{,}05$ à $0{,}20$). Les méta-analyses n'ont révélé aucune association entre l'utilisation des RS et la satisfaction de vie, soulignant une absence d'effet sur l'aspect cognitif du bien-être hédonique. De manière similaire, la revue d'Appel et al. (2020) a montré de faibles associations faibles ($r \approx 0{,}10$) entre l'intensité d'utilisation des MS et des indicateurs tels que la solitude, l'estime de soi, la satisfaction de vie ou la dépression. Des effets légèrement plus marqués sont apparus pour des variables comme l'idéal corporel mince ou le capital social accru. Des données longitudinales corroborent ces constats, montrant peu ou pas d'effets durables de l'usage des MS sur la santé mentale ou le bien-être (Course-Choi & Hammond, 2021 ; Schemer et al., 2021).

Une étude à grande échelle ($n = 355\,358$) a révélé une association négative mais extrêmement faible entre l'utilisation des MS et le bien-être, expliquant moins de 0,1 % de la variabilité de celui-ci, tandis que les technologies numériques dans leur ensemble en expliquaient 0,4 % (Orben & Przybylski, 2019). De manière humoristique, les auteurs ont rapporté : « […] *l'association du bien-être avec la consommation régulière de pommes de terre était presque aussi négative que l'association avec l'utilisation de la technologie […]* » (p.178). Deux chercheurs ont très récemment analysé les données de bien-être psychologique de 2 434 203 personnes issues de 168 pays, entre 2005 et 2022, en les comparant aux tendances d'adoption d'Internet et du haut débit mobile. Ils n'ont pas trouvé de preuves convaincantes de changements globaux cohérents ou significatifs du bien-être au cours de la période d'adoption d'Internet à l'échelle mondiale (Vuorre & Przybylski, 2024). Dans une deuxième étude, ces mêmes auteurs ont reproduit les analyses en utilisant cette fois des indicateurs de santé mentale et n'ont une nouvelle fois trouvé aucune association entre ces indicateurs et l'adoption d'internet.

Au niveau du bien-être eudémonique, une revue narrative a indiqué que l'association entre cet indicateur du bien-être psychologique et l'utilisation des MS est actuellement peu explorée et repose sur des preuves limitées, faibles et principalement indirectes (Meier & Reinecke, 2023). Cependant, les MS pourraient offrir des opportunités de développement personnel ou de réflexion pouvant influencer des concepts eudémoniques tels que l'authenticité, l'accomplissement personnel ou le sens de la vie.

De manière générale, les auteurs des différentes méta-analyses ou revues indiquent que les impacts « fortement » négatifs des MS semblent ainsi souvent exagérés et sont non concluants et inconsistants (e.g. Appel et al., 2020 ; Valkenburg et al., 2022b ; Valkenburg, 2022). Les résultats révèlent des effets complexes et nuancés sur le bien-être, sans consensus univoque quant à leur nature positive ou négative. Parfois, pour un même phénomène exploré, coexistent des conséquences positives et négatives. Par exemple, la comparaison sociale a été associée à l'envie mais également à l'inspiration et au plaisir (Meier & Johnson, 2022). Les centaines d'études empiriques démontrent que les associations entre les MS et le bien-être sont influencées par une multitude de facteurs (Valkenburg et al., 2022a). Ce constat a été partagé par Marquez et Karling (2022) qui ont souligné que les impacts des RS sur la santé mentale diffèrent selon les motivations d'utilisation, les types de RS (e.g. vidéo, interactions écrites) et la manière d'utiliser les RS (e.g. Clark et al., 2018 ; Wright et al., 2020).

La variabilité et l'hétérogénéité observées des effets de l'utilisation des MS sur le bien-être et la santé mentale peut être expliquée via des facteurs motivationnels, technologiques ou médiatiques et pour illustrer cette proposition, plusieurs exemples existent. Rae et Lonborg (2015) ont montré qu'une utilisation pour créer de nouvelles relations (objectif de connexion) agit comme un facteur de risque pour le bien-être subjectif tandis que le maintien de relations (fortifier l'amitié) agit comme un facteur de protection. Les types de contenus suscitant les comparaisons amènent des comparaisons différentes : des contenus positifs sur l'image corporelle suscitent des effets positifs tandis que des contenus idéalisés entraînent des effets négatifs (Vandenbosch et al., 2022). L'utilisation de RS d'interaction écrite (e.g. : Twitter, Tumblr) est associée négativement à différentes variables de santé mentale tandis que l'utilisation de RS qui proposent des interactions via le partage de photos (e.g. : Instagram, Pinterest) est associée positivement à des variables de santé mentale (Brailovskaia & Margraf, 2018). Dépendamment des personnes avec qui l'on interagit, les effets ne sont également pas les mêmes : communiquer avec des amis ou de la famille améliore le bien-être, tandis que les interactions passives avec des inconnus, des marques ou des célébrités accentuent la

comparaison sociale ascendante, entraînant un sentiment accru de mal-être (Burke & Kraut, 2016). Enfin, après contrôle des motivations d'utilisation, une étude a rapporté une absence d'association entre l'anxiété, la dépression et le stress avec les RS (Brailovskaia et al., 2020), soulignant l'importance des motivations personnelles qui peuvent varier d'un individu à un autre.

Dans l'ensemble, les preuves méta-analytiques suggèrent une petite association négative entre l'utilisation des MS et la santé mentale ou le bien-être. Les recherchent montrent que les RS peuvent être positifs dans une certaine mesure mais passer trop de temps en ligne supprime souvent les conséquences positives qu'un individu peut obtenir (LaMore, 2022). Les associations entre la santé mentale et le bien-être avec l'utilisation des MS sont hétérogènes et parfois contradictoires[23] dans la littérature et pour comprendre pourquoi, il faut s'intéresser aux limites de cet objet d'étude. En effet, plusieurs obstacles compliquent l'évaluation précise des effets des MS telles que des limites conceptuelles ou méthodologiques (Carr & Hayes, 2015 ; Orben & Przybylski, 2019 ; Bayer et al., 2020 ; Aichner et al., 2021). Dans la prochaine section, je propose de m'intéresser particulièrement à la STS pour adresser les limites des études actuelles examinant les effets des MS.

1.3. Haute sensibilité et utilisation des médias sociaux : exploration d'une interaction complexe

Parmi les pistes envisagées pour répondre aux limites et au manque de consensus sur les effets des MS sur le bien-être, explorer les différences individuelles pourrait apporter des preuves plus robustes et plus nuancées sur l'ambivalence des effets des MS sur le bien-être.

1.3.1. Certaines personnes sont-elles plus vulnérables aux environnements numériques ?

Ce qui est intéressant dans la partie qui présente les conséquences des MS, c'est que presque chacun des points évoqués dans les bénéfices peut également générer des risques chez certaines personnes et dans certaines conditions. Par exemple, utiliser les MS pour passer le temps et l'ennui peut générer des sentiments négatifs comme la culpabilité ou la frustration (Myrick, 2015). Utiliser les MS pour assouvir une forme de curiosité sociale en regardant ce que font les autres peut entraîner des comparaisons négatives, entrainant à leur tour une détérioration de l'estime de soi (Cingel et al., 2022).

[23] Par exemple, la FoMo a été associée avec le genre dans une étude (Stead & Bibby, 2017) et dans une autre étude, cette même association n'a pas été retrouvée (Rozgonjuk et al., 2021).

Evoquer la possibilité que l'utilisation des MS conduise certains individus — et non d'autres — à ressentir certains effets, c'est admettre que nous ne sommes pas tous égaux face aux conséquences de l'utilisation des MS. Prendre en compte les différences individuelles en s'intéressant à une population spécifique se révèle est une piste pour expliquer l'hétérogénéité observée des effets des MS dans la littérature (p.1154 dans Orben, 2020). Elles permettraient d'expliquer pourquoi les chercheurs ont observé des effets inconsistants des MS et pourquoi d'une étude à l'autre, le bien-être est différemment affecté.

De nombreux facteurs individuels ont été identifiés et explorés (e.g. le capital social : Pouwels et al., 2022 ; l'auto-régulation de l'usage : Reinecke et al., 2022 ; l'estime de soi : Cingel et al., 2022 ; le degré d'expérience des utilisateurs : Shao et al., 2020). Cependant, ces facteurs sont muables : ils sont influencés par des facteurs internes ou externes et/ou peuvent fluctuer dans le temps en fonction des expériences ou du contexte. Dans leur synthèse des conclusions des 34 revues qu'ils ont analysées, Meier et Reinecke (2021) ont recommandé de tester d'autres facteurs, notamment la personnalité, stable. Cela rejoint la proposition de Beyens et ses collègues (2020) ainsi que celle de Parry et ses collègues (2022) qui ont suggéré de s'intéresser aux personnes qui sont particulièrement susceptibles de voir leur bien-être diminuer sur les MS. De manière similaire, Krause et ses collègues (2021) ont conclu leur étude en déclarant que les effets des MS sur l'estime de soi dépendent des différences interindividuelles entre les utilisateurs, un aspect invisibilisé selon eux.

Il existe des preuves empiriques qui ont montré que les effets des MS, notamment sur le bien-être et ses facteurs distaux, varient selon la personnalité. Par exemple, l'association entre l'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs est modérée par le neuroticisme (Simoncic et al., 2014) tandis que l'isolement social perçu est significativement plus faible chez les personnes très consciencieuses (Whaite et al., 2018). Dans une autre étude, plusieurs traits de personnalité ont modulé les impacts des MS sur le bien-être en orientant les usages vers des comportements plus ou moins bénéfiques, montrant que la personnalité joue un rôle clé dans l'explication des variations du bien-être (Perugini & Solano, 2021). Ainsi, d'une personne à une autre, en fonction de traits plus stables vus comme des déterminants individuels, il y aurait des disparités dans les qualités des expériences vécues sur les MS qui pourraient expliquer pourquoi certains utilisateurs sont plus intrinsèquement vulnérables ou résistants que d'autres.

1.3.2. Une piste intéressante : la sensibilité à l'environnement

La sensibilité à l'environnement vue comme une caractéristiques individuelle se révèle être une piste très peu explorée et extrêmement intéressante pour plusieurs raisons clés inhérentes à ses traits et manifestations. Dans la vie de manière générale, elle permet d'expliquer pourquoi certains individus sont plus touchés que d'autres par ce qu'ils vivent au quotidien et face à de nombreux contextes. Un environnement qui a été peu exploré pour les personnes montrant une forte sensibilité, ce sont les environnements numériques et plus particulièrement les MS.

1.3.2.1. Différences individuelles dans l'interaction avec les environnements numériques

Les théories de la réactivité à l'environnement soulignent que les individus réagissent différemment aux stimuli environnementaux en fonction de leurs prédispositions biologiques et tempéramentales (Greven et al., 2019). De même, dans le contexte numérique et plus spécifiquement sur les MS, certains utilisateurs pourraient être plus sensibles aux influences des plateformes numériques, ce qui peut avoir un impact sur les comportements en termes de :

- Réactivité : Des personnes plus réactives émotionnellement ou physiologiquement peuvent être plus sensibles aux contenus émotionnellement chargés (comme les images violentes ou les contenus anxiogènes), ce qui pourrait affecter leur bien-être. De manière générale, les preuves abordées dans le cadre théorique suggèrent que l'état émotionnel des personnes plus sensibles peut être plus fluctuant en fonction des circonstances extérieures, et non basé sur un trait permanent de leur personnalité (Pluess et al., 2023). Cela souligne l'importance de s'intéresser à l'impact des environnements numériques sur les individus présentant de plus hauts niveaux de sensibilité ;
- Surstimulation : Les MS, par leur nature immersive et leur flux constant d'informations (notifications, contenus visuels et sonores), pourraient facilement surstimuler les PHS. L'exposition fréquente à des contenus chargé au niveau émotionnel (e.g. débats, récits personnels, catastrophes) et le besoin de traiter une grande quantité d'informations pourraient entraîner une plus grande fréquence d'épuisement émotionnel ou de surcharge cognitive. Il serait intéressant d'explorer comment cette population particulière fait face à cette stimulation d'origine numérique, omniprésente au quotidien ;
- Susceptibilité aux influences sociales : Les PHS pourraient être plus influencés par les interactions en ligne (comme les commentaires, les *likes*, ou la validation sociale) et être plus réactifs aux dynamiques sociales numériques, pouvant favoriser des phénomènes

psychosociaux tels que la comparaison sociale ou encore la FoMo. En raison de leur forte capacité empathique (e.g. McQuarrie et al., 2023), les personnes sensibles peuvent facilement absorber les émotions d'autrui ce qui pourrait influencer directement leur bien-être sur les MS.

1.3.2.2. Plasticité développementale et adaptation aux environnements numériques

Les théories de la susceptibilité différentielle et de la sensibilité biologique au contexte montrent que certains individus sont plus "plastiques", c'est-à-dire qu'ils s'adaptent plus fortement à leur environnement, qu'il soit positif ou négatif (Pluess, 2015). Dans les environnements numériques :

- Les individus très sensibles (appelés "orchidées" : Lionetti et al., 2018) peuvent exceller dans des environnements numériques riches en ressources sociales positives, comme les communautés en ligne bienveillantes, et bénéficier de manière disproportionnée des aspects positifs (apprendre, se divertir, etc). Mais ils peuvent aussi être plus vulnérables à la toxicité de ces mêmes environnements (cyberintimidation, *trolling*, etc.) ou être plus susceptibles de développer des usages problématiques (tendance à l'isolement, comportement de dépendance, etc) ;
- Les individus moins sensibles (les "pissenlits" : Lionetti et al., 2018) peuvent être relativement peu affectés, positivement ou négativement, par les environnements numériques, ce qui signifie qu'ils pourraient être plus résilients face aux impacts négatifs des MS.

1.3.2.3. Une opportunité pour mieux comprendre les comportements en ligne

Prendre en compte les théories de la réactivité à l'environnement dans l'étude des comportements sur les MS est une opportunité pour mieux comprendre pourquoi certaines personnes réagissent différemment aux plateformes, pourquoi certaines sont plus vulnérables aux effets négatifs, et pourquoi d'autres tirent plus de bénéfices des aspects positifs. Dans une optique clinique, cela pourrait permettre de développer des interventions plus ciblées et adaptées, visant à protéger les utilisateurs les plus vulnérables tout en favorisant une utilisation saine et constructive des technologies numériques. De plus, l'environnement des MS peut présenter un ensemble unique de conditions (e.g. manque de contrôle, pression sociale, disponibilité permanente, exposition à des contenus perturbants) qui placeraient les individus présentant de hauts niveaux de sensibilité à un risque accru de conséquences négatives, nécessitant une attention académique particulière. Par ailleurs, des phénotypes associés à la STS

ou qui la chevauchent conceptuellement, tels que l'anxiété, les symptômes dépressifs, le système d'activation/inhibition comportementale, l'introversion, le névrosisme ou encore l'ouverture à l'expérience, ont déjà été associés à diverses conséquences de l'utilisation des MS (e.g., Lönnqvist & große Deters, 2016 ; Chow & Wan, 2017 ; Dhir et al., 2018 ; Elhai et al., 2018 ; Tesi, 2018 ; Keles et al., 2020). Ces preuves appuient l'intérêt et la nécessité d'explorer la sensibilité en tant que variable centrale pour mieux comprendre les comportements en ligne et leurs impacts.

Problématique de recherche

Les MS, omniprésents dans la vie quotidienne, offrent des opportunités uniques à différents niveaux mais, en contrepartie, entraînent inévitablement des conséquences négatives. Dans ce contexte, la sensibilité environnementale, en particulier la STS, apparaît comme un facteur clé pouvant influencer les comportements en ligne. Les PHS, à travers leurs caractéristiques, peuvent en tirer des bénéfices tels que la focalisation sur des usages positifs, avoir des interactions profondes ou offrir un soutien émotionnel grâce à leur empathie. Cependant, cette même sensibilité peut les rendre plus vulnérables aux effets négatifs des MS, tels que le cyberharcèlement, les contenus perturbants ou la surcharge sensorielle et émotionnelle.

La dualité de la STS soulève des interrogations : sous quelles conditions représente-t-elle un avantage ou un danger ? Les PHS adoptent-elles des stratégies pour se protéger, comme une régulation consciente de leur exposition ou une recherche de contenu bénéfique ? Leurs caractéristiques, comme la profondeur de traitement et l'empathie, amplifient-elles les effets des MS, positifs ou négatifs, par rapport à d'autres utilisateurs ?

Cette thèse tente d'explorer si et comment les PHS représentent une population plus vulnérable face aux effets des MS et cherche à identifier les scénarios où la sensibilité devient un atout ou, au contraire, un facteur de risque. Elle explore également comment la sensibilité influence les comportements en ligne et les impacts des MS.

Partie 2. Etude exploratoire de l'expérience subjective d'utilisation des médias sociaux chez les individus hautement sensibles

2.1. Introduction

2.1.1. Contexte

Nos besoins psychologiques fondamentaux tels que la recherche d'appartenance ou de connexion sociale (Baumeister & Leary, 1995) nous orientent naturellement au quotidien vers la recherche des interactions interpersonnelles. Avec l'ascension des nouvelles technologies, cette quête d'interaction est devenue presque permanente à cause de l'ubiquité de connexion offerte par les appareils mobiles (Ling, 2008). Bien que cela puisse sembler bénéfique à première vue, des études montrent que cette immersion constante dans le monde numérique peut entraîner des conséquences néfastes sur notre santé mentale (e.g. Hall, 2020). Les défis posés par cette hyper-connectivité (Vorderer et al., 2016) et les dangers pour notre équilibre mental soulèvent une question cruciale : comment préserver et favoriser notre bien-être psychologique dans un monde ultra connecté ?

La présente étude se focalise sur l'utilisation des MS par les individus possédant un trait particulier de personnalité : la STS (Aron & Aron, 1997). Ce concept psychologique décrit dans la revue de la littérature émerge comme un facteur essentiel pour comprendre les réactions variées face aux MS. La STS fait référence à la manière dont certains individus perçoivent et traitent les stimuli environnementaux de façon plus intense et profonde que la moyenne. Ils possèdent également (1) des seuils de perception particulièrement bas vis-à-vis des stimuli, (2) ont une plus forte susceptibilité à ressentir des émotions fréquemment et intensément, (3) sont plus observateurs des subtilités de l'environnement tout en présentant des difficultés à ignorer les caractéristiques non pertinentes ou non importantes de l'environnement, et (4) sont plus facilement affectés par de hauts niveaux de stimulation comme le bruit fort, des bruitages continus ou les températures extrêmes (Aron, 2010).

2.1.2. Objectif

L'analyse de l'interaction entre la STS et l'utilisation des MS est essentielle pour comprendre les implications psychologiques sous-jacentes et leurs effets sur la santé mentale des individus hautement sensibles. Ainsi, l'objectif de l'étude est double : d'une part, déterminer

si une haute sensibilité peut être considérée comme un facteur de vulnérabilité ou de protection face aux impacts des MS, et d'autre part, évaluer la nature, positive ou négative, des expériences vécues par ces individus lors de leur utilisation des MS.

2.2. Méthodologie

Pour présenter cette étude et le protocole expérimental, je m'appuie sur les recommandations de Tong et ses collègues (2007) qui ont proposé une liste de 32 critères à destination des chercheurs rapportant des études qualitatives afin de garantir l'exhaustivité des informations présentées.

2.2.1. Introduction

La STS est une construction théorique complexe, c'est pourquoi il n'est pas facile d'émettre des hypothèses sur les raisons qui pourraient expliquer la nature et la qualité des expériences d'utilisation des MS chez les PHS. De plus, la qualité de l'expérience vécue sur les MS dépend d'une quantité importante de variables (Marquez & Karling, 2022) difficiles à capturer dans une seule étude quantitative.

Pour répondre aux limites des études sur les effets des MS et faire face à ces nombreux défis et obstacles qui créent des zones d'ombre et entravent notre compréhension de leurs effets réels, j'ai souhaité dans un premier temps aborder la problématique à travers une approche exploratoire et qualitative, permettant d'explorer sans à priori la question de la relation aux MS des PHS. Je me suis abstenu de proposer des hypothèses et j'ai choisi de traiter la problématique de manière exploratoire. Dans cette optique, les résultats de l'étude permettent d'identifier les concepts saillants à explorer dans une étude confirmatoire. Le choix de l'approche qualitative repose sur la proposition de Delefosse et Carral (Tableau 1.8, 2017) qui ont introduit une liste de questions à laquelle une ou plusieurs réponses « oui » justifient le recours à cette approche dans le contexte des sciences humaines et sociales. Par exemple, l'état des connaissances sur le lien entre la sensibilité et les MS ont permis de répondre positivement aux questions « Le sens et les interprétations des participants sont essentiels dans la recherche » ou « Les recherches existantes ne permettent de comprendre qu'approximativement les processus en jeu ».
D'après Hefferon et ses collègues (2017), la méthode qualitative permet d'explorer en profondeur les intrications entre les émotions, pensées, comportements et leurs expériences sous-jacentes. Dans ce cadre, le recours à des entretiens semi-dirigés s'est avéré particulièrement pertinent car ils permettent d'explorer les thématiques clés identifiées dans la littérature tout en laissant de la place aux expériences et perspectives individuelles. Ce format

offre également une flexibilité essentielle pour capturer les liens subtils entre émotions, cognitions et comportements liés à l'utilisation des MS, tout en garantissant que les sujets centraux soient abordés (Wilson, 2014).

Concernant l'approche analytique, j'ai choisi d'adopter l'analyse interprétative phénoménologique (AIP). Il s'agit d'une démarche de recherche active inductive et d'une méthode d'analyse qualitative du discours propice à la compréhension des expériences vécues et du sens que les individus leur donnent (Restivo et al., 2018). Elle permet de mettre en relief le caractère idiosyncratique de l'expérience des chacun des participants tout en pointant ce que ces expériences partagent. Par rapport à d'autres méthodes telle que l'analyse thématique, c'est une méthodologie plus détaillée car elle repose sur un examen profond de l'expérience vécue par les participants et de la manière dont ils donnent un sens à leur environnement. La saturation des données n'étant pas un objectif ni une finalité dans l'AIP, elle ne vise pas à générer une théorie à généraliser à l'ensemble de la population (Pietkiewicz & Smith, 2014) mais simplement à comprendre les expériences subjectives.

2.2.2. Participants et échantillonnage

2.2.2.1. Critères d'inclusion/exclusion

Les critères d'inclusion/exclusion dans cette étude se justifient par les principes méthodologiques de l'AIP. Selon Pietkiewicz et Smith (2014), elle repose sur un échantillon homogène, où les participants partagent des caractéristiques significatives et spécifiques, afin de garantir une exploration approfondie et cohérente du phénomène étudié et d'expériences comparables sur les thématiques explorées. La population de l'étude a donc été sélectionnée sur la base des critères suivants :

- Être hautement sensible : la sensibilité a été mesurée à l'aide de l'adaptation française de l'HSPS intitulée « HSPS-FR » (Bordarie et al., 2022). Les individus dont le score dépassait 127 sur 189 étaient considérés comme hautement sensibles (Lionetti et al., 2018). Le questionnaire est disponible en Annexe C ;
- Utiliser quotidiennement les MS, afin de garantir la familiarité des participants avec l'objet d'étude ;
- Être âgé d'au moins 18 ans pour des raisons éthiques et logistiques.

2.2.2.2. Recrutement et participants

Les participants ont été recrutés durant les mois de novembre et décembre 2022 via une invitation à prendre part à une étude et à répondre à un questionnaire d'auto-évaluation de la

STS. L'appel à participation a été partagé en ligne via Facebook et LinkedIn ainsi que par le biais d'informations transmises à des étudiants en psychologie à l'Université de Lorraine. 47 personnes ont répondu à l'appel à participation et parmi elles, 30 étaient hautement sensibles. La taille de l'échantillon a été déterminée en fonction des recommandations de la méthode d'AIP, qui préconise généralement d'inclure entre 6 et 10 participants pour garantir une exploration approfondie et détaillée des données, même si des études ont été publiées avec quatre ou 15 participants et qu'il n'y a pas de règle concernant le nombre de participants à inclure (Pietkiewicz & Smith, 2014). 11 participants ont ainsi été retenus et ont répondu positivement à l'invitation à réaliser des entretiens (voir le Tableau 4 pour un résumé des informations des participants). Après avoir convenu d'une date d'entretien par mail, préalablement à ce dernier, une notice d'information (voir Annexe A) accompagnée d'un formulaire de consentement étaient transmis aux participants.

Aucun participant n'a refusé de participer ou ne s'est retiré de l'étude par la suite. Parmi eux, six étaient des femmes, quatre des hommes et une dernière personne se qualifiait comme non binaire. La moyenne d'âge des personnes interrogées était de 27,5 ans, avec des participants âgés entre 22 et 34 ans. Huit avaient une activité professionnelle dont deux auto-entrepreneurs et deux infirmières. Les trois autres individus étaient étudiants ou doctorants. Parmi les 11 personnes, l'investigateur principal en connaissait trois dont deux étaient des amis proches. Dans la suite de ce manuscrit, j'utiliserai les prénoms anonymisés pour faire mention aux participants.

Tableau 4. Récapitulatif des informations des participants à l'étude. Les données qui apparaissent correspondent à celles renseignées par les participants au moment de l'entretien, c'est-à-dire au mois de décembre 2022. M = Masculin, F = Féminin, NB = Non binaire.

Participant	Âge	Prénom anonymisé	Sexe	Familiarité avec l'investigateur	Catégorie socio-professionnelle	Score à l'HSPS-FR
P1	31	Gaël	M	Oui	Cadre et profession intellectuelle supérieure	133
P2	28	Axelle	F	Non	Autre : étudiant doctorant	170
P3	27	Thomas	M	Oui	Employé	159
P4	34	Anissa	F	Non	Chef d'entreprise	171
P5	22	Morgan	NB	Non	Sans activité professionnelle : étudiant	180

P6	28	Cassandra	F	Non	Profession intermédiaire (santé)	180
P7	24	Emma	F	Non	Cadre	173
P8	23	Fanny	F	Non	Employé	159
P9	27	Kamel	M	Oui	Chef d'entreprise	140
P10	24	Sven	M	Non	Autre : étudiant doctorant	161
P11	34	Julie	F	Non	Profession intermédiaire (santé)	167

2.2.3. Collecte des données

2.2.3.1. Description des entretiens

Conformément aux consignes de collecte de données proposées pour l'AIP, la conduite des entretiens s'est déroulée selon une approche semi-dirigée car elle permet la *« formulation de questions larges et ouvertes »* et des *« reformulations comme relances privilégiées »* (p.435 dans Restivo et al., 2018).

Les participants avaient la possibilité de choisir la modalité de leur entretien entre présentiel et visioconférence, bien que le présentiel ait été privilégié lorsque cela était possible. Les entretiens en présentiel ont été réalisés dans une salle dédiée appartenant à la plateforme ECHO, située sur le site Libération à Nancy. Pour les entretiens en visioconférence, l'outil Microsoft Teams a été utilisé, avec caméra activée pour le participant et l'investigateur, et un lien de connexion partagé peu avant l'entretien. Toutefois, en raison de contraintes techniques et contextuelles, l'entretien avec le participant 11 a été réalisé par téléphone, sans caméra.

Sur les 11 entretiens menés, six ont été réalisés en distanciel et cinq en présentiel, pour un total de 851 minutes d'entretien (voir le Tableau 5 pour les données d'entretien par participant). La durée moyenne était de 77 minutes, avec des entretiens allant de 62 à 111 minutes, tous effectués entre le 6 et le 20 décembre 2022.

Chaque entretien a été enregistré à l'aide de deux moyens techniques afin d'assurer la sécurité des données collectées. Lors des entretiens en présentiel, un magnétophone de smartphone et l'outil d'enregistrement vocal d'un ordinateur portable ont été utilisés. En visioconférence, l'enregistrement s'appuyait sur le magnétophone de smartphone et sur la fonctionnalité d'enregistrement vidéo intégrée de Microsoft Teams.

Tableau 5. Détail des informations sur les entretiens pour chaque participant.

Participant	Date de l'entretien	Durée de l'entretien (min)	Modalité de l'entretien
Gaël	06/12/22	111	Distanciel
Axelle	09/12/22	89	Distanciel
Thomas	09/12/22	79	Présentiel
Anissa	12/12/22	81	Distanciel
Morgan	13/12/22	62	Présentiel
Cassandra	13/12/22	64	Présentiel
Emma	14/12/22	73	Présentiel
Fanny	15/12/22	85	Présentiel
Kamel	15/12/22	73	Distanciel
Sven	16/12/22	68	Distanciel
Julie	20/12/22	62	Distanciel

2.2.3.2. Préparation et déroulement

Un guide d'entretien (voir Annexe B) a servi de ligne directrice pour tous les échanges. Celui-ci a été constitué à partir d'une revue de la littérature sur les MS et les thématiques associées à leurs conséquences. Les entretiens ont suivi un déroulé structuré en trois étapes distinctes pour garantir une collecte de données cohérente :

1. Introduction (10 minutes) : Les participants ont d'abord été introduits à l'étude et à ses objectifs. Ils ont reçu des consignes précisant qu'ils étaient invités à partager uniquement leur expérience personnelle et leur relation individuelle avec les MS, et non leur avis général sur ceux-ci. Il leur a été rappelé qu'ils étaient libres de répondre ou non aux questions, et qu'il n'y avait ni bonnes ni mauvaises réponses, leur ressenti personnel étant l'unique élément important. Aucun participant n'a refusé de répondre aux questions. Par la suite, les informations sur le traitement des données personnelles ont été rappelées, et un accord pour l'enregistrement a été demandé. Enfin, une courte présentation du participant a été effectuée (âge, genre, catégorie socio-professionnelle et métier si le participant le souhaitait).

2. Exploration de la sensibilité (15 minutes) : Cette partie visait à explorer la sensibilité des participants, notamment leur connaissance antérieure du concept de sensibilité, ainsi

que les manifestations et impacts au quotidien de leur sensibilité. Les participants ont été interrogés sur leur ressenti et sur la manière dont leur sensibilité pouvait être perçue comme un avantage ou un désavantage. Par exemple, les questions posées incluaient : *« Est-ce que vous sentez au quotidien que votre sensibilité a un impact ? (Professionnellement, gestion des émotions, relations sociales…) »* et *« Au quotidien, c'est plutôt un atout ou un désavantage ? »*.

3. Usage des MS (35 minutes) : Cette dernière section portait sur les pratiques d'utilisation des MS. Les thématiques abordées incluaient les raisons d'utilisation, les types d'activités réalisées, ainsi que les conséquences perçues, qu'elles soient positives ou négatives. Des exemples de questions furent : *« Vers quels types d'activités vous tournez-vous majoritairement lorsque vous allez sur les MS ? »* et *« Avez-vous en tête une expérience négative (et positive) récente sur les MS ? »*.

A la fin de chaque entretien, les participants étaient invités s'ils le souhaitaient à rajouter des éléments qui leur semblait important ou à revenir sur certains propos si nécessaire. Pour finir, une fiche d'information sur la sensibilité leur a été remise.

2.2.3.3. Transcription

En tant qu'investigateur principal, j'ai procédé à l'ensemble des transcriptions sans utiliser de logiciel. Le format qui a été adopté est la transcription textuelle. Dans cette transcription dite mot pour mot, chaque mot prononcé lors de l'entretien est capturé exactement tel quel. Cela inclut les mots de remplissage et interjections tels que « hmm », « euh » ou « bah », ainsi que les pauses, les rires et les éléments extérieurs. Je me suis également inspiré des pratiques recommandées par Garcia Peraza (2019), qui préconise de transcrire fidèlement les propos des participants, même si ceux-ci sont grammaticalement incorrects ou semblent manquer de sens.

Les transcriptions ont été réalisées dès la fin des entretiens, entre les mois de janvier et avril 2023. Au total, 119 726 mots et 233 pages ont été transcrits. Les détails des statistiques des transcriptions sont présentés dans le Tableau 6.

Tableau 6. Détail des statistiques des transcriptions par participant.

Participant	Nombre de mots	Nombre de pages
Gaël	14643	28
Axelle	12293	23
Thomas	13051	23

Anissa	11730	23
Morgan	10244	22
Cassandra	10371	26
Emma	12465	25
Fanny	15296	33
Kamel	11428	25
Sven	11398	21
Julie	9704	21

2.2.4. Analyse des données

L'AIP fournissant un ensemble de lignes directrices flexibles et adaptables en fonction des objectifs de recherche (Pietkiewicz & Smith, 2014), les données des entretiens ont été analysées à travers un processus issu de l'agrégation des recommandations fournies par Smith et ses collègues (2009), Restivo et ses collègues (2018) et Trimbur et ses collègues (2023). Le processus d'analyse s'est déroulé en plusieurs phases comme suit (voir Figure 6 pour un schéma simplifié) :

1. Analyse verticale pour chaque transcrit :
    1. Lecture flottante : lectures répétées du transcrit pour s'imprégner du récit et des échanges
    2. Découpage des verbatims en unités de signification (ou unités sémiques) : identification des verbatims répondant à la problématique de recherche et aux questions « Comment les PHS racontent leur expérience d'utilisation des MS ? Comment les PHS racontent leur rapport à leur sensibilité ? Comment les PHS racontent l'impact de leur sensibilité quant à leur utilisation des MS ? »
    3. Annotation des énoncés phénoménologiques qui peuvent être de trois types (voir Figure 7 pour un exemple et l'Annexe D pour une illustration sur le logiciel) :
        - Descriptifs : énoncés qui restent *« au plus près du discours du participant »* (p.437 dans Restivo et al., 2018). Cela peut s'apparenter à une paraphrase qui cherche à reformuler ce que dit le participant en tentant de comprendre le sens de son propos ;
        - Linguistiques : s'intéresse à la manière dont le participant parle (e.g. usage de métaphore, répétition de mots, silences évocateurs) ;
        - Conceptuels : première tentative d'interpréter les propos du participant en les reliant à des concepts existants.

4. Identification des thèmes émergeants (voir Annexe E pour un exemple de liste de thèmes qui ont émergé pour un participant) : ils correspondent à des *« phrases qui reflètent l'essence psychologique de l'extrait et contenant assez de particularité pour être ancrées et assez d'abstraction pour être conceptuelles »* (p.92 dans Smith et al., 2009).
5. Mise en forme : résumé de l'expérience du participant à partir des annotations et des thèmes qui ont émergé (voir Annexe H pour consulter l'ensemble des résumés des récits des participants)

2. Analyse horizontale, après avoir analysé chaque transcrit :
    1. Lien entre les thèmes : regroupement spontané sur Miro des thèmes avec production et labellisation des premiers *clusters*[24] (voir Annexe F pour un exemple)
    2. Consolidation :
        - Regroupement et labellisation des *clusters* formant des unités de sens en produisant des thèmes « super-ordonnés » ;
        - Retrait de certains thèmes n'appartenant à aucun cluster.
    3. Mise en forme :
        - Comptage des occurrences où chaque thème et thème super-ordonné a été évoqué au moins une fois par participant afin d'évaluer leur pertinence et leur importance dans l'ensemble des expérience (voir Annexe G pour un aperçu). Cette étape n'est pas documentée pour l'AIP habituellement mais elle me paraissait importante pour limiter la subjectivité dans l'importance donnée aux thématiques.
        - Sur la base des occurrences, regroupement et identification des thèmes clés majeurs.

[24] Groupement d'un petit nombre d'objets.

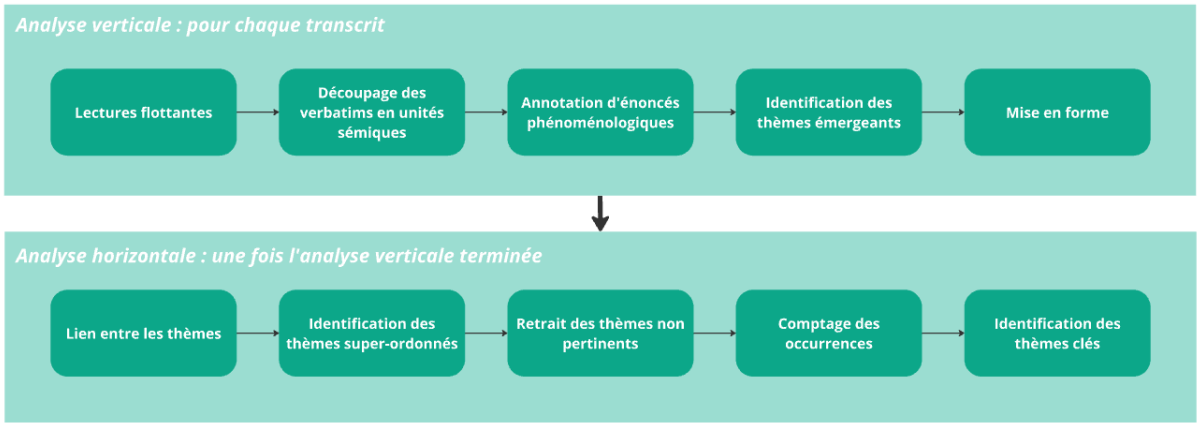


Figure 6. Schéma simplifié du processus d'analyse des transcrits avec la méthode d'AIP

« J'ai besoin de contrôler ce que je vois sur les médias sociaux et cette manière de fonctionner me permet de me forger mon univers sur les médias que j'utilise et c'est pourquoi mon usage est plutôt positif »

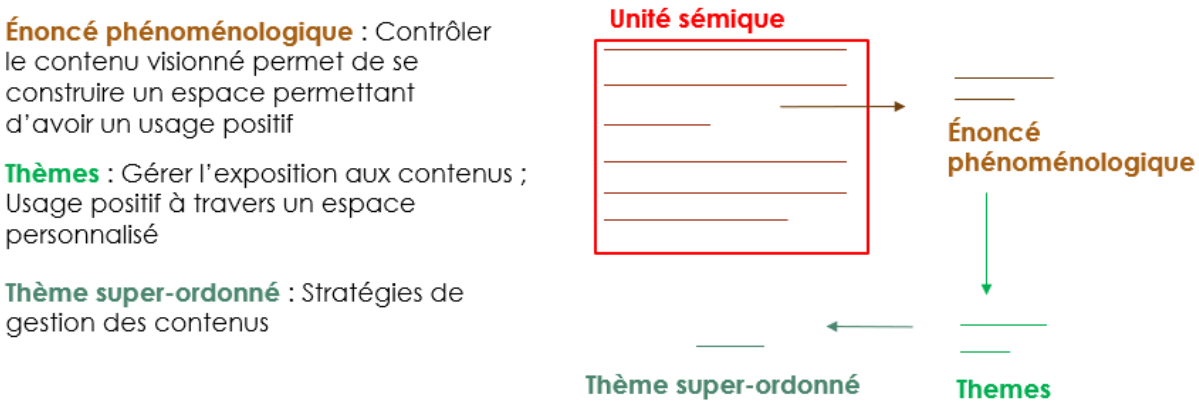


Figure 7. Exemple illustrant le processus d'annotation des énoncés phénoménologiques et d'identification des thèmes.

A chacune des étapes de cette étude, différentes observations ont été rédigées et documentées : en allant des notes de terrain pendant les entretiens jusqu'aux notes pendant la phase de codage, celles-ci ont permis d'alimenter continuellement les résultats dans les phases expérimentales successives et ont favorisé la réflexivité, la cohérence et la profondeur des interprétations.

Les étapes d'annotation des énoncés phénoménologiques et d'identification des thèmes émergeants ont été réalisées sur le logiciel Nvivo Plus 12.6.1.970. Les liens entre les thèmes et l'identification des thèmes super-ordonnés ont été faits avec des post-its virtuels sur des

tableaux blancs en ligne de l'outil Miro[25]. A l'issue de cette phase d'analyse, 1590 thématiques ont émergé (voir le Tableau 7 pour le détail par participant).

Tableau 7. Nombre de thèmes qui ont émergé par participant.

Participant	Nombre de thèmes
Gaël	233
Axelle	223
Thomas	152
Anissa	125
Morgan	139
Cassandra	114
Emma	120
Fanny	108
Kamel	117
Sven	139
Julie	120

2.2.5. Considérations éthiques

Tous les participants ont donné leur accord pour l'enregistrement audio des entretiens et ont exprimé leur consentement à participer à l'étude. Chacun d'entre eux a été informé de leur droit de rétractation à tout moment de l'étude et de la possibilité de refuser de répondre à des questions durant l'entretien. Tous les participants ont reçu une lettre d'information avant les entretiens les informant sur les buts et le déroulement de l'étude et sur le traitement et droit des données personnelles. Pour préserver l'anonymat, les noms et les informations d'identification ont été supprimés de ce qui est rapporté ici et toutes les données ont été anonymisées durant les processus de transcription et d'analyse.

2.3. Résultats

Il y a plusieurs manières d'étudier les résultats qui ont émergé à la suite de la phase d'analyse en raison de la multitude de matériau qui ont été réalisés. Je vais me concentrer exclusivement sur la description de l'ensemble des thématiques et leur illustration à travers les citations des participants. Pour compléter, contextualiser et apporter de la profondeur à ces résultats, l'ensemble des résumés des récits des participants est retrouvable en Annexe H.

[25] Miro est un outil collaboratif de type tableau blanc en ligne.

Tel que résumé dans le Tableau 8, 6 thèmes clés ont été identifiés. L'analyse des 11 entretiens a fait émerger 60 thèmes super-ordonnés liés à la sensibilité des participants, aux dangers et apports que peuvent représenter les MS, aux facteurs qui peuvent modérer la qualité de l'expérience d'utilisation ainsi qu'aux solutions de préservation du bien-être employées et partagées par les participants. Chaque thème super-ordonné comporte des thèmes correspondant aux énoncés phénoménologiques qui ont été regroupés par proximité sémantique.

Tableau 8. Détail des thèmes clés, thèmes super-ordonnés et thèmes obtenus à l'issue de l'AIP.

Thèmes clés	Thèmes super-ordonnés	Nombre de thèmes
Sensibilité	Aspects émotionnels	30
	Aspects sociaux	28
	Aspects sensoriels	21
	Gérer la sensibilité	19
	Rapport de la sensibilité aux autres	16
	Gérer ses émotions	14
	Aspects artistiques / esthétiques	10
	Importance des valeurs et de la morale	8
	Suivi psychologique	8
	Aspects cognitifs	6
	Perception de la sensibilité	5
	Reconnaître et s'interroger sur sa sensibilité	5
	Autres aspects	8
Dangers des MS	Exposition aux contenus négatifs sur les MS	14
	Défis de la communication en ligne	13
	Comparaison sociale	12
	Perturbation induite par les propos des autres usagers	12
	Plan émotionnel	8
	Exacerbation de problématiques personnelles	3
	Plan cognitif	3
	Plan sensoriel	2
	Autres dangers	6
Apports des MS	Plan social	33
	Plan personnel	17
	Plan émotionnel	10
	Plan cognitif	9
	Exposition à des contenus positifs	8
	S'informer	7

	Enrichissement expérience artistique	6
	Autres apports	10
Préservation du bien-être	Contrôler et adapter l'usage	19
	Exploiter les affordances numériques de gestion de contenu	15
	Facilitateurs de la préservation du bien-être	11
	Réduire ou limiter la présence sociale	8
	Entraves à la préservation du bien-être	8
	Trouver un équilibre	7
	Prendre de la distance et du recul	5
	Eviter les contenus négatifs	4
	Adapter la présence sociale	3
Modérateurs de l'expérience	Susceptibilités dispositionnelles	21
	Versatilité des contenus	4
	Contexte d'utilisation	3
	Disponibilité mentale et émotionnelle	3
	Autre	2
Autres thèmes sur les MS	Evolution de l'usage des MS	34
	Choix d'utilisation des MS	22
	Préoccupations éthiques sur les MS	10
	Interactions sur les MS	9
	Préférence pour les interactions en face-à-face	7
	Activités réalisées	6
	Usage selon le contexte	6
	Rôle des affordances numériques	5
	Gestion d'une communauté en ligne	5
	Qualité de la relation avec les MS	5
	Intensité d'utilisation	5
	Format des contenus	3
	Usage utilitaire sur les MS	3
	Usage professionnel	3
	Exposition volontaire à contenus perturbants	2
	Autres	2

Pour chaque thème super-ordonné, afin d'identifier les éléments les plus saillants des expériences, les thématiques ont été classées selon le nombre de participants qui les ont mentionnés au moins une fois. Dans la présentation des résultats qui suit, à chaque thème clé est associée une figure qui illustre l'ensemble de ses thèmes super-ordonnés et thématiques. Par ailleurs, les citations servant à illustrer les propos des participants ont été légèrement modifiées (e.g. suppression des répétitions de mots ou des interjections) afin de rendre la lecture plus fluide tout en préservant fidèlement le sens des propos des participants.

2.3.1. Sensibilité

Le premier thème clé qui a émergé reflète la manière dont les participants ont défini et vivent leur sensibilité au quotidien. Pour tous les répondants, leur sensibilité se manifeste de manière multi-dimensionnelle tel qu'illustré par la Figure 8.



Figure 8. Résumé des thèmes et thèmes super-ordonnés pour le thème clé « Sensibilité ».

2.3.1.1. Aspect émotionnel

Tous les participants interrogés ont mentionné l'aspect émotionnel à travers 30 dimensions (Figure 9). Les émotions semblent prendre une place très importante au quotidien et se manifestent de différentes manières. Huit participants ont décrit une réactivité émotionnelle intense, accrue ou extrême avec pour quatre d'entre eux une tendance à ressentir fréquemment et facilement des émotions. Kamel a noté « […] *dans la vie quotidienne courante quand je vais voir des images un peu choquantes* […] *ça va me faire du mal je vais ressentir des émotions*

que d'autres personnes ne ressentiront pas. ».

Les émotions sont présentes au quotidien de manière ambivalente avec un versant négatif qui semble être prédominant. 10 participants ont décrit une tendance au stress et à l'anxiété, six une tendance à la rumination, cinq des pleurs fréquents, trois une difficulté à gérer les émotions ainsi qu'une tendance à éviter les contenus choquants ou anxiogènes. Une personne a rapporté des tendances dépressives, une autre une difficulté à gérer les ruptures amoureuses et une troisième une prévalence plus forte des émotions négatives. Le versant négatif des émotions se traduit également par une facilité à ressentir les émotions négatives des autres (n=2[26]) ainsi qu'une tendance à être facilement perturbé au niveau émotionnel comme illustré par Julie : « […] *une petite contrariété va vite va m'amener dans une émotion qui chez certains c'est ok on a prévu d'aller au ciné on y va pas c'est pas grave moi ça va me dépiter quoi* […] ».

Malgré l'épuisement émotionnel parfois ressenti par deux répondants, le fait que les émotions accaparent l'attention (n=2) et qu'elles représentent une barrière en milieu professionnel (n=3), les émotions permettent de se sentir vivant (n=2) et elles ont une place importante au quotidien (n=2). Plus particulièrement, Kamel a défini un individu hautement sensible comme ayant « […] *une perception de ses émotions plus élevée ou une prise en compte des émotions plus élevée.* ».

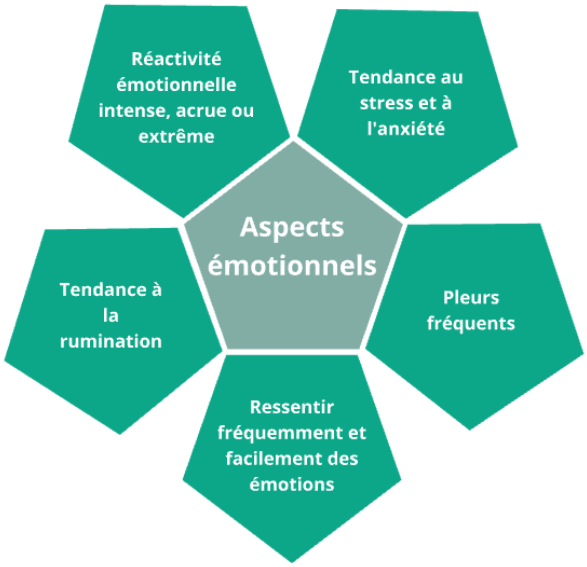


Figure 9. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les aspects émotionnels de la sensibilité.

L'importance des émotions au quotidien a été décrite par Julie vivant à travers ses émotions : « […] *je me qualifie dans ma vie comme un être hyper émotionnel je suis tout en émotion je*

[26] Correspond au nombre de participants qui ont mentionné au moins une fois le thème.

vis émotion quoi. », tandis que Axelle cherche délibérément à ressentir des émotions au quotidien : « […] *si tu veux ma dynamique c'est que je ressens le besoin d'être consciente des choses même si ces choses sont un peu difficiles* […] *après vu que je suis beaucoup dans l'émotionnel je suis aussi beaucoup dans la recherche d'émotions, quand je ressens rien c'est pas normal.* ». Pour cette même participante, une période temporaire de dissociation émotionnelle a été décrite comme handicapante : « […] *je ressentais absolument rien pendant plusieurs mois et ça a été affreux à vivre et à constater parce-que quand moi c'est pas un peu l'ascenseur émotionnel comme ça je me sens pas bien c'est pas mon mode de relation au monde* […] ».

Pour certains répondants, les émotions nécessitent un besoin d'extériorisation (n=3) qui se manifeste à travers différents comportements. Fanny extériorise notamment avec des pleurs : « […] *je prends beaucoup sur moi en général et sinon si je peux plus ça sort je vais pleurer* […] » tandis que Julie a évoqué des comportements de destruction dans l'enfance encore présents à l'âge adulte : « […] *j'ai des souvenirs où je cassais des crayons de couleur pour faire passer la colère par exemple j'avais besoin de quelque chose je pense sensoriel et ça m'arrive sur de très grosses contrariétés je vais casser quelque chose.* ».

Les émotions permettent aussi de s'émerveiller plus facilement (n=3), d'avoir des réactions extrêmement positives même si excessives (n=1) et elles peuvent être exploitées (n=2) par exemple en constituant une force poussant à lutter pour des causes importantes tel que décrit par deux participants, Julie : « […] *je suis de nature un peu introvertie de base timide et c'est ce genre de choses [les manifestations émotionnelles de sa sensibilité] qui me poussent à parler* […] *dans certaines situations donc ouais dans ce sens-là c'est plutôt aidant.* » et Sven : *«* […] *toutes les émotions négatives* […] *ça va peut-être constituer une force pour pouvoir la mettre dans le militantisme pour pouvoir défendre ses propres causes donc* […] *elles [les émotions négatives] peuvent être transformées en quelque chose de plus positif* […] ».

Enfin, les émotions ont été qualifiées parfois d'envahissantes. Julie a par exemple mentionné le besoin d'un « bouton off » aux émotions. Cette même personne a déclaré avoir recours à la solution médicamenteuse : « […] *je vais calmer mes émotions par des conduites parfois je sais pas si je pourrais dire ça je vais éteindre mes émotions chimiquement je vais prendre un cachet pour dormir.* ». En lien avec ce constat, Kamel a rapporté un sentiment d'impuissance face à ses émotions avec une impossibilité à les ignorer : « […] *j'arrive pas à rester stoïque face à mes émotions quoi je suis un peu à la merci d'elles tu vois* […] ».

2.3.1.2. Aspects sensoriels

Un autre aspect très présent décrit par les répondants est l'aspect sensoriel (Figure 10), évoqué par neuf personnes et comportant 21 thèmes. Parmi les cinq sens de l'être humain, six répondants ont évoqué une sensibilité aux sons, quatre une sensibilité à la lumière, trois une sensibilité aux odeurs, deux une sensibilité au toucher et une seule personne une sensibilité au goût. La sensibilité sensorielle accrue décrite par six participants s'accompagne d'une aversion aux stimuli intenses (n=3), d'une difficulté à se détendre (n=2) et à ignorer les stimuli (n=2), une sollicitation sensorielle permanente (n=1) en étant sur le qui-vive « […] *constamment et pour plein de domaines sur le plan sensoriel.* » d'après Julie. Un besoin de s'isoler (n=7) particulièrement dans des situations éprouvantes ou hautement stimulantes subies (n=4) a également été rapporté. Par exemple, Cassandra a mentionné une situation professionnelle trop stimulante, parce que « […] *ça parle beaucoup ça parle fort des fois ça rigole fort* […] », ce qui a entraîné un besoin d'aller aux toilettes juste pour couper temporairement et désamorcer la submersion sensorielle. En lien avec cette dernière, six individus ont décrit une tendance à la surstimulation sensorielle avec un sentiment « d'être envahi » (n=1) de manière soudaine (n=1) et que c'est trop de choses en même temps. Selon Cassandra : « *Une soirée typiquement entre étudiants beaucoup de bruits beaucoup de monde tout va bien tu passes un super moment puis d'un coup c'est trop tout c'est trop les gens c'est trop les odeurs c'est trop la lumière c'est trop, tout c'est trop t'as envie de t'enterrer dans un trou de te cacher de plus jamais en sortir.* ». En lien avec une sensibilité au toucher, Anissa a rapporté subir occasionnellement une sensation d'inconfort sensoriel en raison des habits portés. Elle a donné un exemple pour illustrer son propos : « […] *je porte pas de vêtements qui me serrent là ce matin j'avais un col roulé mais y'a un trou dedans parce que j'ai craqué* […]. *Pour pas que ça me serre trop*. ».

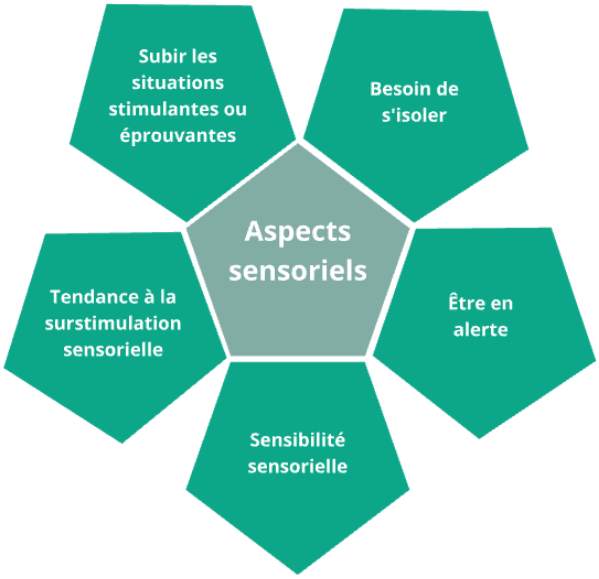


Figure 10. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les aspects sensoriels de la sensibilité.

Cinq répondants ont évoqué un état de vigilance et d'alerte avec une tendance à sursauter facilement, ce qui peut nuire à la qualité des situations sociales comme décrit par Thomas : « […] *tu me fous en terrasse en été je vais pas réussir à me poser je vais être tout le temps en train de regarder à droite à gauche parce que j'entends quelqu'un qui dit un truc à deux mètres il y a quelqu'un qui passe à côté de moi ou derrière moi je suis sans arrêt en train de regarder à droite à gauche j'arrive pas à me poser quoi.* ».

Pour Cassandra, les stimuli physiologiques internes ont une importance. Ces derniers conditionnent son seuil de tolérance et sa capacité à gérer les situations stimulantes, qui sont plus facilement gérables « […] *si je suis reposée et que j'ai bien mangé bien dormi* […] ». Selon ces signaux, « […] *c'est soit très bien soit horrible* […] ».

Enfin, seul Kamel a rapporté être très peu sujet à la surstimulation en raison d'un attrait particulier à toutes les interactions interpersonnelles. Ce même participant rapport une sensibilité sensorielle peu saillante au quotidien.

2.3.1.3. Aspects sociaux

Les 11 répondants ont souligné différents aspects sociaux (Figure 11) en lien avec les manifestations de la sensibilité. Parmi ses 28 thèmes, l'empathie (n=6) et la capacité à comprendre et se mettre à la place des individus (n=6) s'accompagnent pour quatre personnes d'une tendance à vouloir aider son prochain, d'une appétence au contact social (n=2) ou encore d'une capacité d'écoute accrue (n=1). Dans des contextes professionnels de soin et

d'accompagnement, cela permet aux patients de se sentir écoutés (n=2) comme l'a souligné Cassandra : « […] *j'arrive à faire preuve de pas mal d'empathie envers mes patients* […] *j'essaye de m'imaginer ce que eux peuvent ressentir* […] *c'est ce que les gens disent que je comprends bien […]. Le fait de ressentir ça ça m'aide dans la prise en charge* […] ». Pour Anissa, gérante d'entreprise, la sensibilité lui permet également « *d'offrir un environnement de travail sain* » aux employés : « […] *j'ai des salariés qui ont tous leur fonctionnement un peu différent et c'est important quand même de comprendre comment ils fonctionnent* […] *des fois faire des remarques ou ne pas faire de remarques comment ils fonctionnent c'est hyper important en fait pour moi.* ». Pour deux répondants, leur sensibilité leur permet de considérer chaque individu de manière unique ce qui s'avère bénéfique, par exemple en inspirant plus facilement de la confiance comme l'a décrit Gaël « […] *comme je suis touché par la majorité des gens je peux m'attacher finalement assez facilement à eux et du coup je pense peut-être que je leur inspire fin c'est mon interprétation je crois que je leur inspire facilement de la confiance parce que je suis généralement touché parce que je les considère dans leur individualité* […] ». La sensibilité peut également permettre de tisser facilement des liens (n=1) en inspirant de la sympathie (n=1). Kamel a notamment rapporté : « […] *mes amis me disent régulièrement qu'ils m'aiment bien que ils passent des bons moments avec moi* […] *c'est pas forcément cette haute sensibilité qui fait qu'on m'apprécie mais c'est juste que peut-être que ç'a m'aide un petit peu plus à développer des caractéristiques qui me permettent d'être la personne que je suis actuellement.* ».

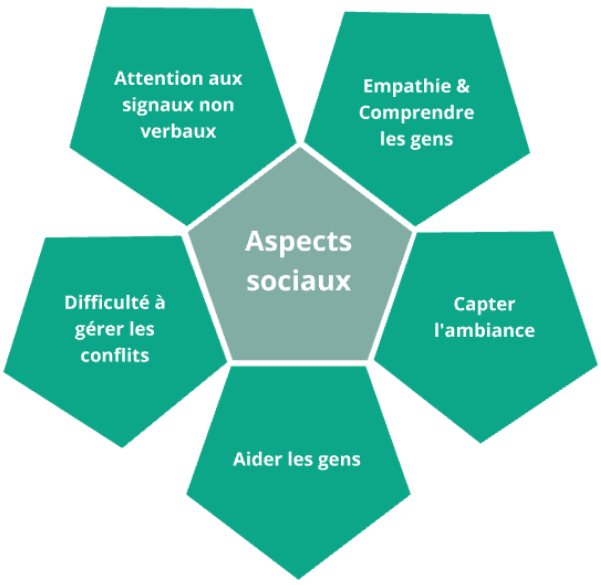


Figure 11. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les aspects sociaux et interpersonnels de la sensibilité

Pour plusieurs personnes, une haute sensibilité entraîne des dysfonctionnements au niveau social. Pour quatre répondants, une difficulté à gérer les conflits a été mentionnée ce qui peut s'accompagner d'une tendance à éviter le conflit (n=2), à ruminer les interactions sociales (n=2), à se sentir fautif (n=1) ou encore une difficulté à entretenir des relations amoureuses stables ou des liens amicaux (n=1). Julie a notamment décrit le rôle de la sensibilité dans la tendance à générer et envenimer des conflits relationnels, notamment en raison d'attentes trop élevées : « *J'arrive à rien faire de stable en fait parce que je suis impactée parce que j'ai beaucoup d'émotion ça fait boule de neige* […] *c'est horrible quoi ça fait des discussions à n'en pas finir des heures pendant des semaines à se faire la tête* […] ». Toujours dans les relations interpersonnelles, Thomas a suggéré être trop dans l'extrême en ayant « […] *un peu de mal à doser certaines émotions* […] ». Vouloir aider les gens n'est pas tout le temps bénéfique pour Gaël qui a déclaré s'attacher facilement et parfois trop s'investir en ayant tendance « [...] *à vouloir régler le problème des autres alors que c'est pas forcément ce qui est demandé* […] ». Svan a quant à lui rapporté une susceptibilité accrue aux émotions négatives dans les relations interpersonnelles, à propos desquelles il a décrit : « […] *des que je ressens des émotions négatives assez surtout les émotions négatives les émotions positives je les capte beaucoup moins j'ai remarqué que tout ce qui est négatif je ressens et donc après je deviens très négatif très agressif très triste* […] ».

En lien avec les aspects sensoriels et plus spécifiquement une tendance à la submersion sensorielle, deux participants ont indiqué refuser occasionnellement des sorties sociales afin de privilégier la tranquillité et deux autres ont exprimé une préférence pour les petits groupes, comme l'a décrit Morgan : « […] *si je suis avec des proches et c'est un petit groupe on va dire moins de, ouais cinq personnes ou moins là ça va déjà je peux supporter* […] *mais c'est vrai que les grandes soirées ou les grands groupes ou des gens que je connais pas ça me demande plus d'énergie de m'adapter en fait socialement la situation on va dire.* ». Ce même participant a décrit métaphoriquement une « énergie sociale » qui détermine la propension à vouloir s'engager ou non dans des interactions ou situations sociales. Il a évoqué les « grandes soirées » en disant : « […] *je vais avoir du mal à supporter ou je vais beaucoup insister sur le fait bah j'ai du mal à y aller quoi et à passer un bon moment* […] ».

Dans des contextes interpersonnels, deux participants ont souligné être timide ou introverti et trois ont indiqué accorder de l'importance des signaux non verbaux avec une capacité à capter

l'ambiance ou atmosphère d'une pièce (n=2). Enfin, Anissa a manifesté une tendance à analyser les gens « […] *pour comprendre comment ils fonctionnent* […] ».

2.3.1.4. Aspects cognitifs

Sept individus ont décrit des manifestations en lien avec les six thèmes qui composent l'aspect cognitif de la sensibilité issus des interviews. Six individus ont estimé avoir une capacité à voir les subtilités et détails dans leur environnement et deux ont une tendance à observer leur environnement, comme l'a décrit Emma qui en évoquant les manifestations de sa sensibilité : « […] *je vais m'attarder ou observer mon environnement voilà personnellement j'aime beaucoup la nature donc j'aime beaucoup regarder ce qui m'entoure* […] ». Cette capacité, en plus de difficultés à ignorer les stimuli (n=2), s'accompagne pour trois individus d'une difficulté à se concentrer ou à dormir. Sven a notamment décrit que « […] *peu importe le petit bruit j'ai énormément de mal à me concentrer* […] *ça impacte aussi j'ai l'impression pour dormir j'ai beaucoup de difficultés à dormir encore une fois par rapport à tout ce qui est bruit* […] ».

Deux individus ont décrit un besoin de traiter et intégrer les informations afin de préserver leur bien-être émotionnel. Plus précisément, Thomas a évoqué une « […] *tendance à tout mettre sous le tapis* […] » pour se concentrer sur ce qu'il fait dans la journée. Cela entraîne nécessairement le besoin de se laisser « […] *un moment dans la journée pour process [traiter] toutes les informations que j'ai mises de côté et ça va revenir en général au moment où je vais me coucher* […] ». Pour ces deux personnes et comme cité, les informations à traiter s'accumulent dans la journée et si elles ne sont pas traitées, cela peut entraîner une perturbation de leur fonctionnement avec notamment des ruminations. Enfin pour Julie, la sensibilité donne l'impression d'une sollicitation permanente de l'environnement ce qui génère un flot de pensées continues : « […] *je suis toujours en train de me poser des tas de questions, mon cerveau il est à mille à l'heure.* ». Toujours selon cette personne, la sensation d'être « […] *prise par tout* […] » est incommode : « […] *beaucoup de choses peuvent m'impacter et ça c'est une charge mentale énorme et une fatigue énorme.* ».

2.3.1.5. Aspects artistiques et esthétiques

Pour six individus, les expériences artistiques et esthétiques ont été évoquées (Figure 12) et ont fait émerger 10 thèmes. Cinq individus ont mentionné être créatifs dont trois ont estimé que leur sensibilité participe à stimuler leur créativité. Deux répondants recherchent du sens dans les œuvres et trois essayent de comprendre la démarche artistico-émotionnelle des auteurs

tel que l'a raconté Fanny qui parlait de son appétence à l'art : « […] *j'aime tout même n'importe quel musée à partir du moment où je peux aller voir des trucs qui ont été pensés imaginés par d'autres personnes essayer de comprendre comment ils sont arrivés au résultat* […] ». Parmi ces trois participants, Gaël a exprimé avoir déjà été « […] *touché puissamment par des œuvres d'art.* ». Il lui arrive d'y repenser et d'être de nouveau touché, ce qui selon lui n'est pas commun car « *C'est pas quelque chose que je constate chez la majorité des gens.* ».

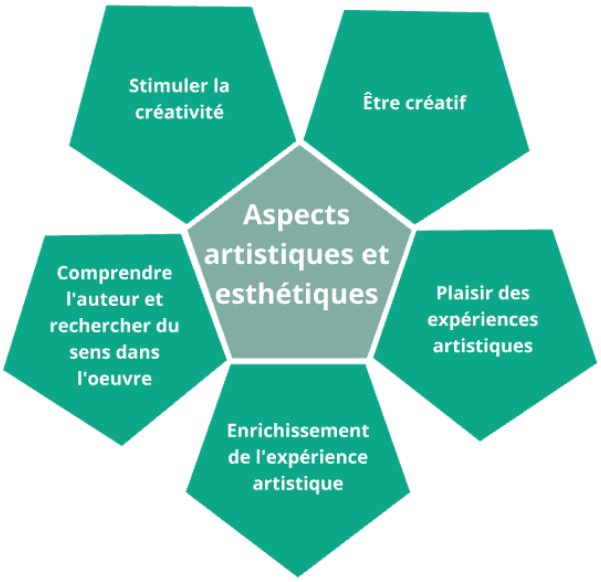


Figure 12. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les aspects artistiques et esthétiques de la sensibilité

Plusieurs individus ont souligné les apports de cette sensibilité à l'art et à l'esthétisme : prendre du plaisir à créer (n=1), plus généralement prendre du plaisir dans les expériences artistiques (n=4) ou encore bénéficier d'expériences artistiques enrichies (n=2). Par exemple, Emma a suggéré que sa sensibilité lui permettait de faire plus facilement attention par rapport aux autres à « […] *certains détails dans une musique ou dans de l'art en général visuellement des choses que je vais trouver plus jolies* […] ». Deux personnes mettent cet aspect de la sensibilité à profit en s'exposant plusieurs fois à certaines œuvres afin de ressentir des émotions positives, comme l'a décrit Fanny : « […] *je peux voir un film cinq fois le même c'est toujours la même scène qui, qui sera géniale* […]. *Et je vais quand même les revoir [les films] je vais quand même repleurer sur la même scène* […] ».

En lien avec les émotions, Sven a suggéré que l'art lui permettait de les canaliser : « […] *j'ai toujours besoin* […] *d'écouter de la musique parce que c'est vrai que tout ce qui est auditif j'adore et ça me fait vraiment beaucoup de bien* […] *la musique ça me permet des fois de me*

concentrer et encore la musique c'est pour plutôt me canaliser me couper de mon activité d'essayer de souffler […] ».

2.3.1.6. Gérer ses émotions

La gestion des émotions a émergé comme un défi en lien avec la haute sensibilité pour sept participants à travers 14 thèmes qui font écho à une sensibilité émotionnelle accrue pouvant parfois être perçue comme contraignante ou envahissante. Pour trois participants, la gestion des émotions est importante et pour quatre répondants, elle s'apprend avec le temps tel que Morgan l'a suggéré : « […] *j'ai tendance à m'énerver très vite fin, à être assez impulsif·ve du coup vu que je ressens très fort j'ai besoin que ça sorte mais j'apprends à ne pas le faire directement avec les gens* […] ». Différentes manières de faire face aux émotions ou à la submersion émotionnelle ont été partagées : s'isoler pour réguler les émotions (n=1), les traiter (n=2), les laisser aller (n=1), se résigner (n=1), s'appuyer sur la musique (n=1), prendre de la distance (n=1), les exprimer pour les libérer (n=1) ou encore les reconnaître (n=1). Axelle a décrit avoir conscience de ses limites émotionnelles, ce qui peut aider, tandis que Cassandra a souligné l'apport du sport pour gérer ses émotions. Elle explique notamment à propos de sa gestion émotionnelle : « […] *je travaille un peu sur ça donc euh je fais un peu de méditation je fais beaucoup de sport* […] *j'apprends à être un peu plus résiliente par rapport à ça* […] ».

Pour certains répondants, gérer leurs émotions peut parfois s'avérer difficile. Kamel a notamment mentionné l'aide de spécialistes pour l'aider à lutter contre ses émotions négatives : « […] *j'ai appris à reconnaître que je devais voir un psy [pour l'aider dans les moments où il se sentait mal] et que probablement mes amis ou d'autres personnes externes n'étaient pas les bonnes personnes* […] ». Axelle a évoqué une limite de ses capacités à gérer ses réactions émotionnelles : « […] *je sais gérer mes émotions à 80% voilà en fait y'a des situations qui me mettent hors de moi* […] ».

2.3.1.7. Gérer la sensibilité

Neuf participants ont partagé différentes initiatives au quotidien pour gérer leur sensibilité et ses manifestations avec 19 thèmes (Figure 13). Le plus cité fut l'acceptation de la sensibilité (n=4) avec notamment Kamel décrivant comment il accepte ses réactions positives excessives pouvant être mal perçues lorsqu'on est un homme : « […] *je vais ressentir beaucoup la joie beaucoup le mal être mais dans des profondeurs qui sont extrêmes* […] *y'a 30 ans un homme qui pleure parce que il est heureux bah ça aurait été mal vu […] ça m'est déjà arrivé de pleurer de joie devant tout le monde* […] ». D'autres personnes adaptent leur quotidien (n=3) en

développant par exemple des stratégies (n=2) tel que décrit par Cassandra à propos de sa sensibilité sensorielle accrue aux bruits s : « *J'ai acheté des bouchons d'oreille qui sont accrochés à mon porte-clés comme ça je peux les mettre dans des moments random [aléatoires] ça m'arrive de les mettre au cinéma ça m'arrive de les mettre dans les transports en commun dans la rue.* ». Certains attendent que ça passe et se résignent (n=3), d'autres effectuent un travail sur eux-mêmes (n=3) ou encore s'informent sur la sensibilité (n=2) et apprennent à vivre avec (n=2) ou à évoluer dans un environnement sain (n=1). Plus particulièrement, concernant ce dernier, Cassandra a expliqué : « […] *j'ai surtout appris que de faire en sorte à tout prix de coller à un environnement qui n'est pas bon pour moi ça causait plus de problèmes que ça n'en réglait donc finalement je préfère me mettre d'abord en sécurité émotionnelle* […] ». Pour trois personnes, il faut connaître et respecter ses propres limites et pour deux autres personnes, il est important d'écouter les signes qui annoncent une surstimulation comme mentionné par Anissa : « […] *je sais bien quand j'arrive à un moment où typiquement je vais craquer donc je commence à bien maitriser.* ».

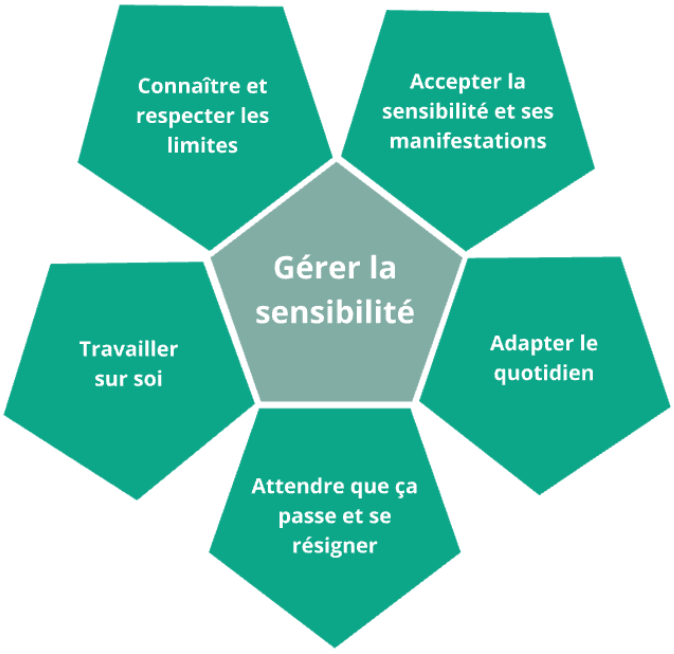


Figure 13. Principaux thèmes qui ont émergé concernant la gestion de la sensibilité

Pour gérer la sensibilité, il est également important de ne pas subir et avoir du contrôle (n=1) par exemple en évitant de s'exposer au négatif (n=1) et à certaines situations (n=3) ou en faisant preuve d'anticipation au quotidien (n=2) tel que décrit Anissa à propos de sa manière de gérer la sensibilité au quotidien : « […] *pour tout ce qui est sensoriel c'est énormément dans la préparation comme je sais ce qui va ce qui risque de m'embêter dans la journée* […] *je vais*

préparer mon planning par exemple et en fonction de ça je vais m'habiller d'une certaine le matin […] *c'est beaucoup d'anticipation.* ». Pour deux personnes, la gestion de leur sensibilité passe par son exploitation, par exemple en s'engageant volontairement dans des activité positives (n=1) comme décrit par Julie à propos de ses stratégies pour gérer sa sensibilité émotionnelle : « *Ou alors je vais faire un truc qui me fait très plaisir pour contrebalancer un peu essayer de chasser le négatif.* ». Enfin, mettre une distance émotionnelle (n=1), rechercher du soutien auprès des proches (n=1) ou s'accepter (n=1) sont également apparus comme des solutions pour mieux gérer la sensibilité au quotidien. Thomas, en proie à des problèmes de confiance en soi, de peur du jugement et d'une timidité assez forte entraînés par sa sensibilité d'après lui, a notamment expliqué sur son acceptation : « *Et à un moment je me suis dit en fait si moi j'étais comme ça c'est tout j'ai pas forcément à en avoir honte ou autre.* […] *j'avais des gros problèmes d'acceptation de moi-même* […] *prendre confiance en moi commencer à m'accepter ça a aussi permis de diminuer la timidité et la peur du jugement.* ».

2.3.1.8. Rapport de la sensibilité aux autres

Les manifestations de la sensibilité ont des répercussions dans l'entourage au quotidien ce qui peut susciter différentes réactions (Figure 14). Tous les répondants ont évoqué le rôle de la sensibilité par rapport aux autres à travers 16 thèmes. 10 participants ont mentionné une impression de différence avec autrui : se sentir différent (n=2), réagir différemment (n=6), fonctionner différemment (n=2), voir les choses différemment (n=1) ou encore se sentir en décalage (n=1). Par exemple, Thomas a décrit : « […] *durant ma scolarité en fait y'a des trucs que je voulais pas faire ou que je trouvais bizarre dans le comportement de certains groupes autour de moi ou autre* […] *j'essayais de faire pareil en fait pour pas me faire juger comme étant hors de la norme hors de ce que je considérais comme normal* […] ». Ces différences peuvent être perturbantes ou déstabilisantes à la fois pour les personnes hautement sensibles comme pour leurs interlocuteurs et leur entourage. Par exemple, trois répondants ont décrit se sentir incompris et deux autres faire face à un manque de compréhension des autres vis-à-vis de leur sensibilité en refusant certaines activités ou en exprimant certaines émotions en raison de la sensibilité. Morgan a notamment mentionné son besoin d'exprimer ses émotions en pleurant comme ayant tendance à susciter de l'incompréhension chez les autres : « […] *en général si ça va pas je pleure et après on comprend pas en face* […] ».



Figure 14. Principaux thèmes qui ont émergé concernant le rapport de la sensibilité aux autres

Ces différentes réactions peuvent avoir pour conséquence d'avoir tendance à cacher sa sensibilité (n=2) en s'adaptant aux autres parce que « […] *j'ai quand même compris que cette sensibilité-là euh heurte les gens* […] » selon Julie. Une autre conséquence entraînée concerne l'appréhension des réactions des autres faces aux manifestations de la sensibilité (n=1) comme l'a suggéré Cassandra : « *Globalement je pense que j'ai un entourage assez bienveillant par rapport à ça [sa sensibilité émotionnelle] après c'est plus moi qui vais me mettre des barrières parce que j'aurai peur de certaines de mes réactions et de la réaction que ça pourrait provoquer chez les autres* […] ». Thomas a partagé la manière dont ses propres réactions positives excessives peuvent être perçues lorsqu'il évoquait le rôle de sa sensibilité au quotidien : « […] *ça [sa sensibilité] peut être difficile aussi parce que des fois par exemple quand y'a un truc qui va me stimuler qui va me rendre me filer de la joie ou autre si je suis directement un peu trop emballé ça va peut-être passer pour quelque chose bizarre fin une réaction bizarre un peu trop surjouée.* ».

Même si les réactions peuvent être variées (n=1) et que la sensibilité peut être perçue de différentes façons telles que de l'empathie (n=1) ou de la fragilité (n=1), quatre répondants ont souligné l'importance de l'acceptation et de la compréhension de la sensibilité par les autres, permettant ainsi d'évoluer dans un environnement sain (n=1) dans lequel la sensibilité peut s'exprimer sans contrainte. Plus particulièrement dans le cadre professionnel, la consilience des collègues de travail s'avère importante pour limiter les manifestations négatives de la sensibilité

selon Fanny : « […] *j'ai des collègues qui sont très compréhensifs et qui savent que je déteste les réunions où y'a plein de gens en général qui essayent de ne plus m'inclure ils m'incluent que dans les petites réunions à comité restreint* […] ».

2.3.1.9. Reconnaître et s'interroger sur sa sensibilité

Neufs individus, d'une manière ou d'une autre, ont décrit s'être interrogés ou avoir reconnu leur sensibilité dans cinq thèmes. Sept personnes avaient suspecté leur sensibilité « *parce que c'est quelque chose qui revient assez souvent et qui peut causer certains problèmes au quotidien.* » selon Cassandra ou d'après Axelle parce que « *je pleure beaucoup* […] *je suis très préoccupée par certains trucs et je me rends bien compte que pour les autres c'est pas pareil en fait* […] ». Trois personnes ont souligné l'importance de connaître et comprendre sa sensibilité pour par exemple mieux appréhender la difficulté à gérer certaines situations décrites par trois autres répondants. Morgan a par exemple expliqué : « […] *je pense que je comprenais pas pourquoi y'a des choses qui me touchaient beaucoup comme ça fin j'avais pas connaissance de mon hypersensibilité aussi donc je pense que ça jouait fin je comprenais pas pourquoi j'avais autant d'émotions face à du contenu et comment gérer la situation après je pense.* ». Seul Gaël a rapporté ne pas avoir suspecté une haute sensibilité émotionnelle avant d'avoir répondu au questionnaire de l'étude.

2.3.1.10. Perception de la sensibilité

Neuf répondants se sont exprimés sur la manière dont ils perçoivent leur sensibilité au quotidien. Pour quatre personnes, la sensibilité est perçue comme ayant un rôle ambivalent. Plus particulièrement, Cassandra a expliqué que « *les inconvénients sont largement compensés par les avantages que moi je perçois.* ». Pour trois autres personnes, elle est perçue comme désavantageuse. Kamel a notamment expliqué que c'est un désavantage « *parce que je n'ai jamais réussi à gérer mon anxiété et mon stress.* ». Il a expliqué que ses émotions négatives « […] *vont entraîner un peu une cascade de comportements* […] » et d'émotions auxquelles il n'arrive pas à « *rester stoïque* » tout en étant « à la merci d'elles ». Il a insisté en précisant : « *J'arrive pas à m'en détacher j'arrive pas à prendre du recul je me laisse complètement submergé par cette émotion quoi.* ».

Cassandra a indiqué que la sensibilité, avec ses manifestations, « […] *revient assez souvent* […] » et « […] *peut causer certains problèmes au quotidien* […] ». Seul une personne a déclaré percevoir la sensibilité comme avantageuse tandis que pour Thomas, elle s'est révélée être un atout avec le temps : « […] *dans la plupart des cas je vois plus comme, comme un avantage.*

[…] *j'ai appris à vivre avec je comprends mieux aussi ce que c'est ce que ça implique comment gérer ça* […] ».

2.3.1.11. Importance des valeurs et de la morale

A travers huit thèmes, sept participants ont souligné l'importance des valeurs qu'ils portent au quotidien par exemple en étant touché par de l'injustice (n=1), en se questionnant (n=1) ou s'investissant (n=2) sur des problématiques humaines, morales et environnementales (n=1) notamment à travers une activité de militantisme (n=3). Axelle a exprimé une incapacité à ignorer sa préoccupation face à différents enjeux sus-évoqués : « […] *je ressens le besoin de me tenir informée des choses c'est important et je pense que si je le fais pas je vais pas être bien non plus en fait* […] *on peut pas détourner le regard* […] *parce que si on s'y confronte pas et qu'on se met des œillères ça sera encore pire après.* ». Ces préoccupations ont un impact dans sa vie sociale car ses engagements, concrétisés dans des actions au quotidien pour le développement durable, peuvent susciter de l'agacement chez ses amis parce que « […] *avec le tri des déchets quand on part en vacances ensemble je suis méga chiante* […] ».
Enfin, cinq personnes durant les entretiens ont évoqué des éléments se rapportant à leurs valeurs ou à la morale de manière générale.

2.3.1.12. Suivi psychologique

Sept participants ont indiqué avoir eu ou faire encore l'objet d'un suivi psychologique, parfois en rapport avec la sensibilité. Les objectifs de ces suivis rapportés par les répondants sont multiples : gérer les émotions (n=2), résoudre des problèmes personnels (n=1), trouver un équilibre (n=1), se comprendre (n=1), soigner des traumatismes ainsi qu'une addiction aux écrans (n=1) ou encore accepter la sensibilité (n=1). Axelle a notamment rapporté avoir eu à un moment « […] *certaines problématiques personnelles sur le plan psy* […] » tandis que Julie travaille sur sa sensibilité et dans cette optique, elle a rapporté : « […] *je vois un psychiatre pour gérer mes émotions* […] ». Plus tard dans l'échange elle a ajouté : « […] *c'est vraiment énergivore cette sensibilité à tout et cette place émotionnelle la place que prennent les émotions au quotidien* […] *les gens qui ne le vivent pas ne peuvent même pas le comprendre ni l'imaginer et voilà pour ma part je suis en cours de travail là-dessus encours d'acceptation ne serait-ce que d'être sensible* […] ».

2.3.1.13. Autres aspects

Des aspects additionnels non classés liés à la sensibilité ont également émergé. Chez de nombreuses personnes, une tendance à l'épuisement a été décrite (n=6) avec un besoin de gérer

son énergie pour Anissa qui a évoqué une théorie: « […] *y'en a qui parlent de la théorie de la cuillère et que une barre d'énergie au début de la journée et moi je parlais souvent de ça* […] *la quantité d'énergie que t'as en te réveillant et comment tu les dépenses au fur et à mesure.* ». En lien avec la réactivité émotionnelle et une sensorialité accrue, des répondants ont décrit vivre et ressentir intensément (n=1), une tendance à être affecté par l'environnement extérieur (n=2) ainsi qu'une difficulté à prendre du recul face à certaines situations (n=2). Sur un versant plus positif, deux personnes se sont décrites comme proches de la nature et des animaux, deux autres comme pouvant se montrer optimistes. Selon Kamel : « […] *quand je rencontre des gens* […] *en fait il en ressort de moi une personnalité d'une personne qui arrive à tirer un trait positif à une situation alors que la situation est racontée de manière négative* […] *à titre perso je suis plus pessimiste qu'optimiste mais je pense que cette sensibilité me permet dans une conversation ou une situation donnée d'essayer de comprendre pourquoi la personne agit dans cette situation là et d'essayer de trouver des solutions à la problématique posée au lieu de donner des conseils non contextuels* […] ». Enfin, Morgan a lié la sensibilité à un côté « *obsessionnel* » ce qui peut avoir des effets bénéfiques notamment sur l'aspect professionnel.

2.3.2. Dangers des médias sociaux

En lien avec leur utilisation des MS, les répondants ont rapporté différentes expériences ayant induit des conséquences négatives sur différents aspects. Huit thématiques super-ordonnées liées aux dangers que peuvent représenter les MS ont émergé dans les entretiens (Figure 15).



Figure 15. Résumé des thèmes et thèmes super-ordonnés pour le thème clé « Danger des MS ». CI = Communication informatisée.

2.3.2.1. Perturbation induite par les propos

Le premier thème super-ordonné est le seul qui a été évoqué par l'ensemble des participants pour cette thématique clé et comporte 12 thèmes. Il représente les conséquences négatives entraînées par l'exposition aux propos que peuvent tenir les autres usagers sur les différentes plateformes (Figure 16). Six participants ont déclaré avoir déjà été témoins d'agressivité verbale et cinq ont déjà fait l'expérience d'interactions négatives, comme Julie l'a mentionné : « […] *le peu de fois où j'ai donné mon avis alors c'était y'a longtemps hein des gens je trouvais pas sympa* […] *le peu de fois où je l'ai fait je l'ai pas bien vécu j'ai arrêté ça* […] ». Quatre personnes ont estimé qu'il y avait trop d'agressivité et de violence dans les échanges, notamment un manque de respect et de la violence gratuite (n=1). Ces expériences peuvent générer des émotions négatives lors d'échanges conflictuels (n=2), particulièrement les toucher (n=3) ou encore susciter de vives émotions en réaction à des propos négatifs (n=1). Sven a notamment évoqué les conflits lors d'interactions sur les réseaux sociaux qui peuvent susciter de la tristesse ou de la colère parce que « […] *on peut pas essayer de régler le conflit avec la*

personne en face et du coup on se dit est-ce-que en fait elle l'a mal pris à ce moment-là on l'interpelle beaucoup et au final on sait pas vraiment comment réagit la personne […] » et car « […] *on a peur de casser quelque chose avec cette personne au niveau de notre relation.* ». Pour une personne, toute critique sur les MS est perçue comme une attaque personnelle difficile à gérer.



Figure 16. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les perturbations induites par les propos des autres usagers sur les MS.

En lien avec les valeurs des PHS, trois répondants ont déclaré se sentir particulièrement touchés par les propos qui vont l'encontre de celles-ci, comme l'a indiqué Emma : « […] *qu'est-ce-qui va me mettre en colère [sur les MS] ça va être suivre des personnes engagées et les voir se faire harceler par des personnes qui ne partagent pas mes valeurs et ça va forcément me toucher et ça va m'énerver* […] ». Deux autres répondants ont déclaré que la confrontation à des opinions divergentes était difficile et Axelle a même partagé un besoin irrépressible de répondre aux propos jugés choquants : « […] *si y'a des propos un peu ben racistes fin ce genre de choses je peux pas rien faire sur les réseaux donc je fais forcément en réaction à ça.* ».

2.3.2.2. Exposition aux contenus négatifs sur les MS

Le deuxième thème super-ordonné qui a émergé en lien avec les dangers des MS a été évoqué par 10 participants et comporte 14 thèmes. Il décrit comment l'exposition à des contenus négatifs peut dégrader l'expérience d'utilisation des individus hautement sensibles. De manière générale, six participants ont évoqué l'exposition aux contenus négatifs comme étant

dérangeante et ce, peu importe le type de contenu. Par exemple, Cassandra a décrit : « *Disons que l'émotion négative générée par une publication ou les commentaires qui sont en dessous moi je vais mettre du temps à l'évacuer* […] ». Emma a notamment indiqué être incapable à gérer les émotions suscitées par les contenus négatifs sur les MS lorsqu'elle évoquait l'exposition aux contenus négatifs : « […] *ça m'affecte en dehors des réseaux clairement* […] *je subis j'arrive pas à gérer.* ». Les différents types de contenus négatifs qui ont été désignés sont les contenus anxiogènes (n=6), violents (n=4), éprouvants au niveau émotionnel (n=1), suscitant des émotions négatives (n=3) de manière générale ou plus spécifiquement de la tristesse (n=2) et ceux allant à l'encontre des valeurs ou normes (n=2). A propos de ces derniers, Morgan a décrit à travers cet échange :

« Morgan : […] du coup ça m'énerve de voir que tout le monde fait pareil que tout le monde essaye de d'être, de rentrer dans les cases de l'idéal masculin de l'idéal féminin et ça me, ça m'énerve énormément.

Investigateur : Et du coup la négativité elle vient de contenus qui vont contre c'est ça tes valeurs.

Morgan : Tout à fait. »

Six répondants ont évoqué des situations comportant un caractère aléatoire et non prédictible des contenus négatifs auxquels ils sont exposés, entraînant ainsi une exposition à ces contenus non désirée. Enfin, de manière additionnelle, quatre répondants ont évoqué les contenus irrespectueux (n=1), stressants (n=1), choquants (n=1) ainsi que les échanges toxiques (n=1) et le fait d'apprendre des mauvaises nouvelles (n=2).

2.3.2.3. Défis de la communication en ligne

L'utilisation des MS permet la communication interpersonnelle en ligne ce qui soulève des défis, dont certains s'apparentent à des dangers, évoqués par neuf répondants à travers 13 thèmes (Figure 17). Le défi le plus cité est le manque de bienveillance ressenti par quatre personnes, ce qui participe à entacher l'expérience d'utilisation comme décrit par Julie : *« Oui bah je trouve les gens pas sympas entre eux [sur les médias sociaux] et ça m'agace ça m'énerve je trouve pas ça normal et tout ça me met dans des émotions négatives* ». L'absence de signaux non verbaux (n=2), caractéristique des échanges en ligne, peut entrainer une tendance à surinterpréter et sur-analyser les échanges en ligne (n=3) ce qui participe à créer des situations équivoques (n=1) et à amplifier les malentendus (n=1) ainsi qu'un stress lié à l'attente de réponse (n=1) comme souligné par Thomas : « […] *l'aspect online y'a beaucoup de trucs*

d'aspects que je n'ai pas et qui m'embêtent en fait parce que je capte beaucoup moins de choses je comprends beaucoup moins de choses […] *je vais avoir tendance à interpréter les choses* […] *de la mauvaise façon ou tu vas pas partir dans la bonne direction* […] ».

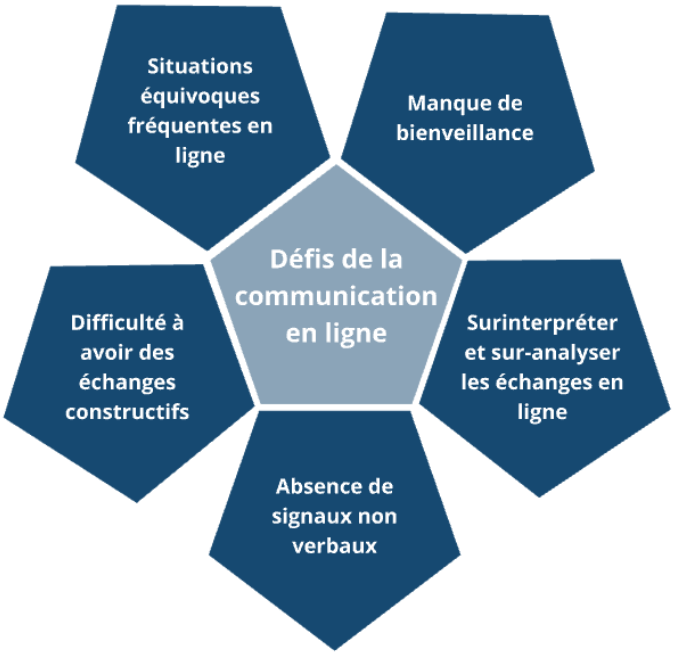


Figure 17. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les défis de la communication en ligne.

Certains participants ont partagé une difficulté à avoir des échanges constructifs sur les MS (n=2) ou à exprimer leur opinion (n=1), notamment en raison d'un manque d'ouverture d'esprit des usagers (n=1) ou d'écoute et d'empathie (n=1), ce qui peut engendrer un sentiment d'inefficacité (n=1) ou une tendance à trop débattre (n=1) avec le sentiment que les échanges ont rarement un impact positif (n=1) comme l'a indiqué Gaël : « […] *dans les deux trois commentaires que j'ai écrits je donnais des informations en fait en commentaire pour essayer d'être constructif malheureusement les quelques fois où je l'ai fait où j'ai essayé d'être très factuel et d'avoir des sources c'était pas forcément pris comme tel donc j'ai cessé de le faire en fait parce que j'ai plus envie de me battre contre des moulins en fait j'ai pas le temps de le faire non plus voilà* ».

2.3.2.4. Plan émotionnel

L'utilisation des MS chez les personnes hautement sensibles peut générer des perturbations sur des émotions qui sont, par nature, déjà plus intenses et fréquentes. Huit thèmes évoqués par 10 répondants énumèrent ces perturbations parmi lesquelles la frustration et le mal-être liés au sentiment de perte de temps induit par l'utilisation des MS a été décrit par huit personnes

(Figure 18). Par exemple, Morgan a décrit à propos des sources de mal-être sur les MS : « *Bah en général c'est quand j'y suis resté·e trop longtemps dessus que j'ai dépassé ma limite là-dessus ou que j'ai utilisé en journée pour faire une pause et en fait ça me prend du temps et au final je regrette d'avoir été dessus* […] ». Parmi ces mêmes personnes, trois ont déclaré rencontrer des difficultés à réguler leur usage entrainant un sentiment de culpabilité et une nouvelle fois, de frustration.

En lien avec les défis de la communication en ligne, six participants ont souligné le caractère éprouvant au niveau émotionnel des échanges et débats avec les autres usagers. Cassandra a plus particulièrement décrit éviter les publications « […] *qui pourrait faire débat* […] » car « […] *c'est épuisant de lire une succession de commentaires où chacun campe sur ses positions* […] ». Elle évite également d'interagir sur ces publications « […] *à cause de l'implication émotionnelle que ça peut demander* […] », ce qui d'après lui peut prendre du temps derrière pour s'en défaire.

En lien avec une tendance au stress et à l'anxiété suggérée par certains participants, trois ont déclaré que l'utilisation des MS participait à exacerber ces manifestations émotionnelles pour différentes raisons. Pour deux d'entre eux, l'exposition à des contenus anxiogènes, notamment l'actualité, en est la cause principale car « […] *si y'a quelque chose de mal qui se passe dans le monde* […] *on se sent encore plus anxieux on a peur que y'ait quelque chose qui dérape ou que ça soit de pire en pire donc sur tout ce qui est d'actualité c'est hyper anxiogène* » selon Sven.

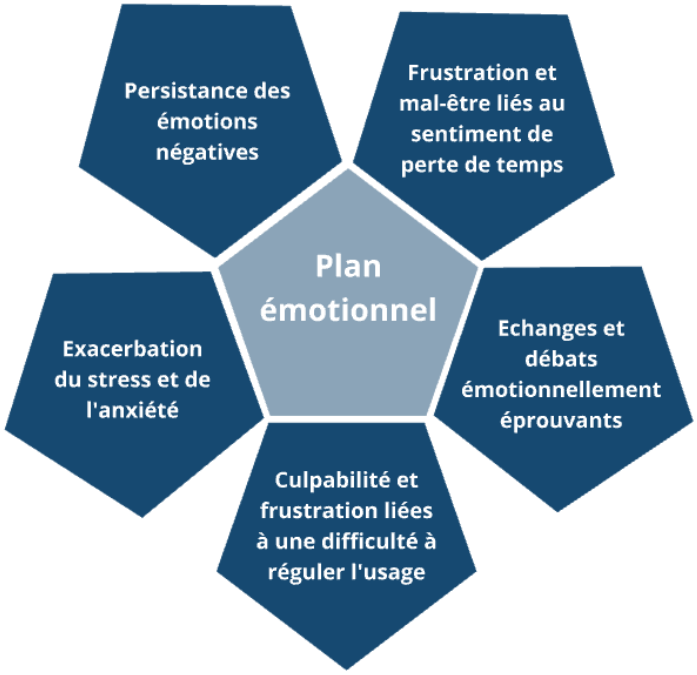


Figure 18. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les dangers sur le plan émotionnel des MS.

Parmi les trois individus militant sur les MS, deux ont partagé les émotions négatives générées par cette activité, en particulier les contenus s'y opposant d'après Morgan : « […] *par exemple sur du contenu militant j'évite de regarder tout ce qui va être voilà transphobie des contenus racistes ou quoi parce que je vais vraiment le prendre à cœur forcément* […] ».

Les différentes émotions négatives suscitées par l'utilisation des MS peuvent entraîner une perturbation fonctionnelle allant au-delà de l'usage à travers leur caractère persistant souligné par trois personnes tel qu'illustré par cet échange avec Emma :

« Investigateur : […] est-ce-que de manière générale tu sens que tu es affectée par ce que tu vois sur les médias sociaux ? Ou tu sens que ça va t'impacter peut-être même après l'utilisation quoi.

Emma : Euh ouais ça arrive ouais en général oui franchement, ouais peu importe le contenu hein fin comme on disait les contenus informatifs tout ça ou.

I : Ouais.

R : Fin toutes les choses négatives que j'ai pu dire tout à l'heure ouais ça va m'affecter en dehors des réseaux clairement. »

Enfin, un participant a expliqué privilégier son bien-être par rapport au besoin de s'informer, ce dernier générant parfois trop d'émotions négatives, et a décrit un sentiment de

culpabilité tandis que Sven a quant à lui évoqué faire preuve d'anticipation anxieuse en réponse à la sortie d'œuvres attendues telles que des séries ou des musiques : « […] *quand je vois ça [une sortie d'un film, d'une série ou d'une musique] alors là y'a mon niveau de stress qui va augmenter d'un coup parce que j'ai je me dis est-ce-que ça va être bien ou pas est-ce-que fin voilà c'est trop long à attendre ça me stresse énormément* […] ».

2.3.2.5. Plan cognitif

Cinq participants ont évoqué des phénomènes liés à l'utilisation des MS pouvant perturber leur fonctionnement cognitif. Quatre répondants ont suggéré que leur utilisation pouvait générer une surcharge informationnelle participant à accentuer une charge mentale chez les deux personnes qui avaient décrit avoir un besoin de traiter des informations, notamment chez Cassandra : « […] *tout ce que je vois [sur les MS] ça reste quand même* […] *donc le temps après que le cerveau termine de tout traiter ça reste en tête peut être un peu longtemps* […]. *C'est pour ça que y'a certaines personnes que je suis si j'ai pas l'esprit qui est prêt à les lire ce qu'ils écrivent les sujets peut être un peu plus sensibles soit sur du féminisme soit des sujets qui nécessitent de réfléchir un peu je sais que je vais pas les lire si je suis pas dans un état qui permet de les lire, j'y retournerai plus tard.* ». Deux personnes estiment par ailleurs que les MS peuvent perturber leur concentration, notamment à travers les notifications.

2.3.2.6. Comparaison sociale

Les MS nous exposant très largement à des contenus de la vie des autres usagers, huit participants ont décrit des ressentis semblables au phénomène de la comparaison sociale négative à travers 12 thèmes (Figure 19). Cinq participants ont décrit être exposés à des vies trop « *romantisées* » sur les différents médias où « […] *on met en avant toujours les côtés positifs* […] » de la vie professionnelle sur LinkedIn selon Anissa. Cassandra a évoqué « […] *les gens qui étalent à quel point ils sont trop heureux et qu'ils font plein de choses* […] ».

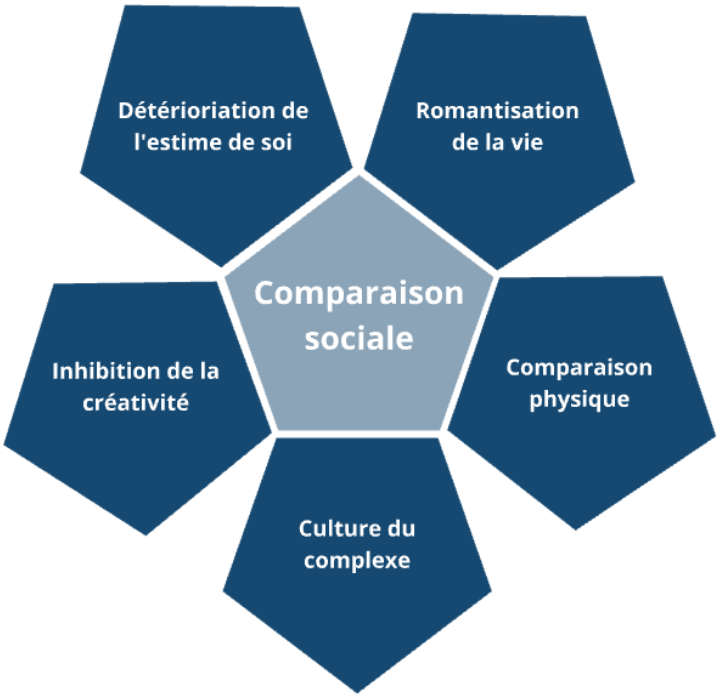


Figure 19. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les comparaisons sociales sur les MS.

Cette romantisation de la vie et les comparaisons négatives qu'elle induit suscite des émotions négatives tel que partagé par Sven : « […] *y'a toute la comparaison à autrui et surtout une comparaison négative en fait eux ils font ça et moi je le fais pas donc c'est que y'a quelque chose qui va pas si la majorité fait ça et ça par exemple ça enclenche beaucoup d'émotions négatives de remise en question est-ce-que je fais les choses bien dans ma vie qu'est-ce-que je dois changer et donc du coup on se sent vraiment mal par rapport à sa propre estime.* ». De manière additionnelle, certains participants ont indiqué être touchés par la comparaison physique (n=3) et plus particulièrement la culture du complexe (n=1) et des standards de beauté véhiculés (n=1) sur les médias ce qui est marqué par les plateformes proposant des contenus aux formats visuels. Des participants ont aussi décrit aussi une inhibition de leur créativité en étant exposé aux créations d'autres artistes (n=1), une détérioration de leur estime de soi (n=1), comparer leur réussite professionnelle (n=1) ou encore être trop exposés au bonheur des autres (n=1). Pour Gaël, les MS ont vraiment facilité le fait de se comparer à des gens à l'autre bout du monde « […] *et je pense que c'est très délétère sur l'estime de soi pour pas mal de personnes et que ça n'encourage pas en fait à faire finalement ce qu'on aime.* ».

Une utilisation professionnelle des MS peut plus facilement entraîner des comparaisons négatives (n=1), par exemple en comparant sa réussite professionnelle avec les autres. Etre exposé à des contenus intimes (n=1) ou en lien à des normes ou du conformisme social (n=1)

peuvent également favoriser les comparaisons négatives. D'après Sven : « […] *y'a le côté vis-à-vis de la norme sociale le fait de voir sur les réseaux sociaux qu'y'a beaucoup de personnes qui sont normées et voilà si on s'identifie comme une personne pas la majorité on peut vite se sentir encore plus anxieux de se dire je suis pas dans la norme* […] ».

2.3.2.7. Plan sensoriel

Seulement deux participants ont évoqué les conséquences négatives des MS sur des aspects sensoriels. Un participant a décrit ressentir un malaise sensoriel lié à la stimulation visuelle excessive sur la page des suggestions de contenu d'Instagram. Un autre participant a déclaré ressentir des maux de tête après une exposition importante aux écrans.

2.3.2.8. Exacerbation de problématiques personnelles

Certains contenus peuvent faire échos à des problématiques personnelles (n=3), ce qui peut participer à les exacerber. Plus particulièrement, Julie a partagé que la fonctionnalité de suggestion d'amis sur le réseau social Facebook suscitait en elle de vives réactions de jalousie : « […] *j'ai des suggestions d'amies de son réseau [celui de son petit ami] ça me fait palpiter* […] *et ça [les suggestions d'amis] on peut pas contrôler et ça j'ai pas encore trouvé comment gérer ça alors que ça m'impacte* […] *ça me ramène à des choses que j'ai pas envie de voir* ». Pour une autre personne ayant été victime de harcèlement réel, les MS représentaient un moyen pour les harceleurs de prolonger leur activité de manière virtuelle.

2.3.2.9. Autres dangers

D'autres phénomènes décrits par les participants lors de leur utilisation des MS peuvent entraîner des conséquences néfastes. Parmi elles, la peur de rater des choses (n=4) lors d'une absence prolongée des MS ce qui peut générer des symptômes de stress. Le contexte sociétal peut accentuer cette angoisse de manquer un événement crucial ou une information vitale comme l'a décrit Kamel à propos de la récente période de pandémie mondiale : « […] *à l'époque par exemple c'était sur Twitter pour le covid quand y'a eu le début du Covid j'avais beaucoup de FoMo [peur de rater des choses en français] en fait je passais mes journées je passais 3-4h sur Twitter je voulais rien louper.* ».

Quatre répondants ont exprimé leur préoccupation quant à leur *scrolling*[27] fréquent sur différentes MS pouvant générer de la culpabilité ou de la frustration. Emma a déclaré que « *ça* [les MS] *me mange du temps et j'ai vraiment cette sensation de perte de contrôle* […] *c'est pas*

[27] Défilement du contenu en français.

sur des réseaux comme Facebook ou Twitter que je me perds c'est vraiment Instagram je trouve ça monstrueux […]».

Une perte d'interaction réelle liée à l'utilisation des MS (n=3) et la conscience d'être dans une bulle d'information (n=2) ont également été partagées. Cette dernière peut s'avérer dangereuse car d'après Anissa « […] *à force de consommer certaines choses c'est toujours les mêmes types qui reviennent à cause de ces traitements de data [données en français et fait référence aux algorithmes de recommandation]* […] » ce qui peut enfermer l'utilisateur dans des bulles anxiogènes.

Pour deux participants, la négativité ressentie sur les MS détériore leur expérience d'utilisation. Enfin, pour Anissa, l'utilisation des MS comme une échappatoire peut l'entrainer, de manière modérément incontrôlée, à se soustraire à des obligations professionnelles : « […] *typiquement quand je suis dans la rédaction de quelque chose ou d'un projet ou des choses comme ça dès que je me déconcentre un peu en fait je me lâche sur les réseaux sociaux* […] ».

2.3.3. Apports des médias sociaux

Les participants, malgré les dangers qui ont été décrits, ont tous évoqué les différents apports que peuvent avoir les MS à travers sept thématiques super-ordonnées qui illustrent les expériences d'utilisation positive et ce thème clé (Figure 20).

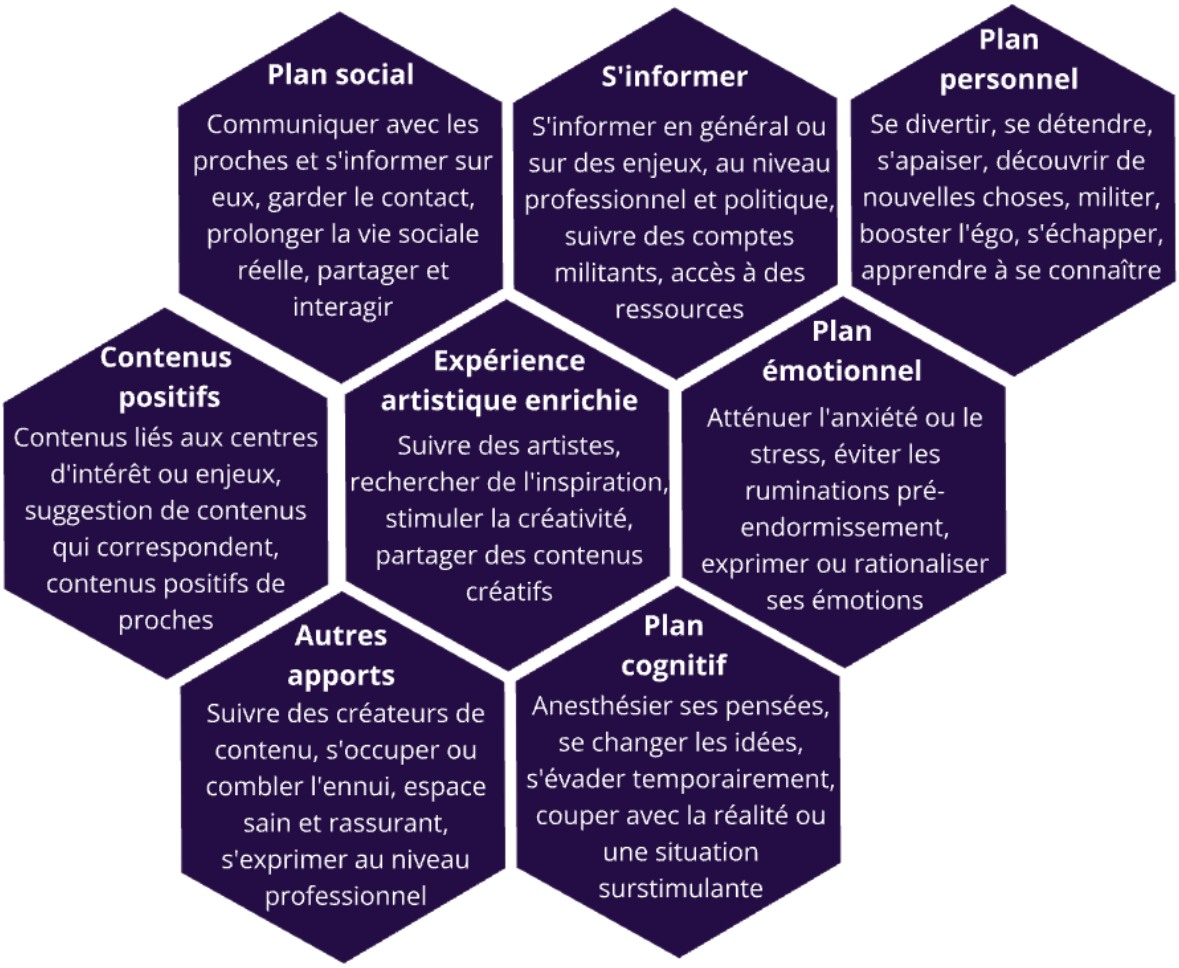


Figure 20. Résumé des thèmes et thèmes super-ordonnés pour le thème clé « Apport des MS ».

2.3.3.1. Plan social

Les MS permettant, entre autres, de rentrer en contact et de communiquer avec différents individus sur différentes plateformes et à travers différentes modalités, tous les répondants ont décrit des apports sur le plan social qui comporte 33 thèmes (Figure 21). Pour 10 répondants, les MS permettent de communiquer avec les proches ou amis et pour cinq d'entre eux, ils permettent de garder le contact à travers les applications de messagerie instantanée, par exemple avec des proches éloignés géographiquement. Toujours avec les proches, les MS permettent de s'informer sur eux (n=6) pour par exemple les soutenir (n=1) en cas de lancement d'activité professionnelle. Selon Emma : « […] *j'ai une amie par exemple elle est photographe donc je suis toujours contente de la voir poster c'est moi une manière de la soutenir voilà en repartageant ou en postant un commentaire* […] ».

Les répondants ont rapporté durant les entretiens d'autres expériences d'utilisation des MS leur permettant de prolonger ou d'enrichir (n=5) leur vie sociale. Par exemple, les MS

permettent de combler le besoin de partager (n=3), d'interaction sociale (n=2), de reconnaissance sociale (n=1), de support social (n=1) et d'avoir des discussions profondes (n=1). Ils permettent également de rencontrer de nouvelles personnes (n=2), d'échanger des idées (n=2), de réduire le sentiment de solitude (n=1) et d'avoir des interactions sociales positives (n=1) tel que décrit par Julie : « […] *j'ai quelques interactions peu mais j'en ai quelques-uns un échange avec quelqu'un qui m'aura fait plaisir je pense ça va me faire me sentir bien.* ». Sven a également mentionné bénéficier des émotions positives des relations interpersonnelles sur les MS : « […] *on interagit avec des personnes qui nous sont chères* […] *si on est un peu seul des fois voilà ça nous fait nous sentir un peu plus entouré* […] ». Pour ce même participant, les MS peuvent parfois inciter à sortir en étant exposé à du contenu qui stimule cette envie : « […] *si on regarde beaucoup des trucs de musique on a des concerts qui nous sont proposés* […] *c'est plutôt, agréable ça va nous donner envie justement de sortir même de sortir des réseaux sociaux d'aller faire des activités* […] ».



Figure 21. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les apports des MS sur plan social.

En lien avec une tendance à éviter les sorties sociales réelles et à se sentir incompris en raison notamment des manifestations de la haute sensibilité, les MS représentent un espace où les PHS peuvent se sentir compris, soutenus (n=1) et entourés (n=1) par exemple en recherchant du soutien en ligne (n=1) et en s'entourant de personnes similaires (n=1) ou qui partagent les mêmes passions (n=1). Plus particulièrement, selon Morgan « […] *on peut échanger avec des*

gens qui nous ressemblent aussi et qui sont pas forcément proches de nous géographiquement […] » et « […] *on peut vraiment se trouver du confort et de la représentation sur les réseaux sociaux* […] ». Additionnellement, Sven a mentionné se comparer positivement à des personnes familières, des personnes « […] *qui font les mêmes choses que nous* […] » ce qui peut participer à créer un lien spécial « […] *vu qu'on est similaire* […] ». Puis il a complété en disant « […] *ça créé des interactions quand on se compare à autrui c'est des comparaisons positives* […] ».

En lien avec les manifestations de réactivité émotionnelle ou une difficulté à réguler les émotions qui peuvent être handicapantes lors de situations d'interaction réelles, les MS permettent pour trois répondants de mieux gérer leurs émotions en régulant les émotions avant de répondre (n=1), en contrôlant la transmission d'émotions (n=1) ou encore en évitant les débordements d'émotions (n=1) par exemple avant de répondre dans le cadre de débats ou d'incompréhensions selon Emma : « […] *on peut aussi poser le téléphone ou l'ordi et y revenir un peu plus tard ça c'est le côté pratique* […] *on peut se couper plus facilement et y revenir dans un climat peut-être plus apaisé ou avec d'autres réflexions* […] ». Ils peuvent également permettre, en raison du format écrit plutôt qu'oral, d'être plus à l'aise pour s'exprimer (n=1), de faciliter l'expression des émotions (n=1), des ressentis personnels (n=1) ou encore de pensées cohérentes (n=1) comme l'a décrit Cassandra : « *J'arrive à véhiculer plus précisément une idée en ayant le temps de poser les mots qu'à l'oral où j'ai l'impression que les mots s'échappent des fois au milieu d'une phrase je sais même plus ce que je voulais dire au début.* ». Les échanges en ligne présentent également des avantages en évitant d'être exposé à la réaction des autres (n=1).

Enfin, d'un point de vue utilitaire, ils permettent de gagner du temps (n=1), de propager du positif (n=1) ou ils peuvent procurer un sentiment d'être utile en échangeant des idées (n=1) dans le cadre d'une activité militante car « […] *c'était super riche parce qu'ils donnaient d'autres idées on pouvait échanger sur le sujet qui nous tenait tous à cœur* […] » selon Sven.

2.3.3.2. S'informer

Tous les individus interrogés ont indiqué que les MS leur permettaient de s'informer sur différents domaines par exemple de manière générale (n=8), au niveau professionnel (n=2) ou au niveau politique (n=1), comblant ainsi un besoin de s'informer (n=1). En lien avec les valeurs personnelles, trois répondants ont décrit s'informer sur différents enjeux, notamment en suivant des comptes militants (n=2). Deux autres individus ont également partagé s'appuyer sur les MS pour avoir accès à des ressources leur permettant ou leur ayant permis de résoudre des

problématiques personnelles, tel que décrit par Cassandra qui a pu réduire son anxiété grâce à « *quelques tips [astuces*] » qui « […] *aident au quotidien* […] *juste des fois un rappel de pas forcément prendre les choses trop à cœur directement ou ouais prendre du recul* […] ».

2.3.3.3. Plan personnel

La troisième thématique super-ordonnée qui a émergé sur les apports des MS concerne le plan personnel et a été évoqué par 10 participants (Figure 22). Il comporte 17 thèmes et décrit comment les MS peuvent permettre aux individus interrogés de s'enrichir d'un point de vue individuel. Ils peuvent permettre de se divertir (n=5), de se détendre (n=4) ou de s'apaiser (n=4) par exemple dans certains contextes tel que celui précédant l'endormissement, étant le sujet de ruminations pour Anissa : « […] *je te parle de 9gag en fait je l'utilise pour m'endormir je vais dans la catégorie animaux et je regarde tout le temps les chats les chiens les animaux en fait que je pense que ça m'apaise un peu* […] *des fois la nuit quand je me réveille je pense au travail et c'est un peu angoissant quand même et du coup je vais regarder 9gag je regarde des animaux.* » De manière additionnelle, les MS permettent de découvrir de nouvelles choses (n=3) et de booster positivement l'égo (n=2). C'est aussi une échappatoire dans certaines situations pour deux personnes, comme le décrit l'une d'entre elles, Sven: « […] *pendant les pauses c'est soit je suis sur les réseaux sociaux soit c'est musique et la musique je l'utilise c'est surtout pour ressentir des émotions pour essayer de m'échapper parce que je me sens vraiment bien apaisé.* ».

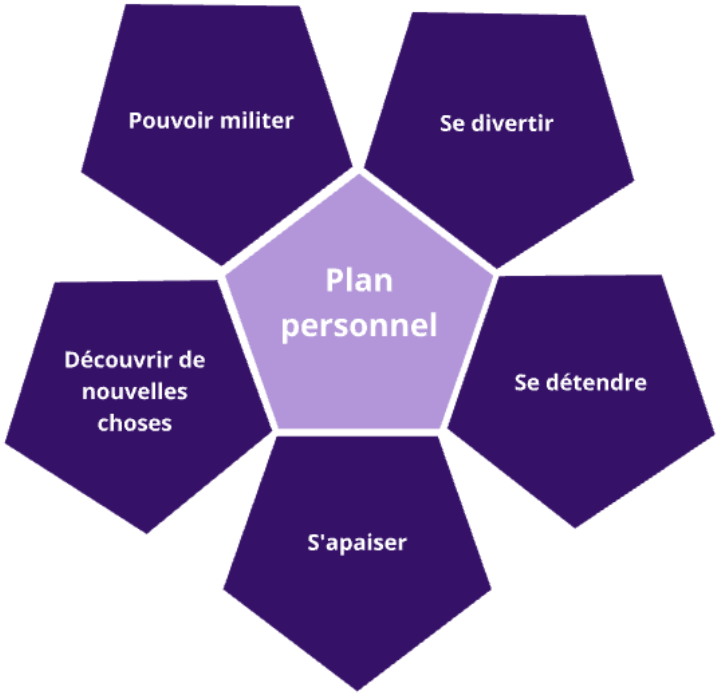


Figure 22. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les apports des MS sur le plan personnel.

Pour les individus souhaitant mieux se connaître, les MS peuvent répondre à ce besoin (n=2) notamment en leur permettant de construire leur identité (n=1), particulièrement durant l'adolescence à travers laquelle Emma a décrit : « […] *je cherchais à me construire à donner une image de moi à me chercher* […] ». Les individus en proie à des manifestations difficiles de la sensibilité peuvent se servir des MS comme d'un outil facilitant la gestion de la sensibilité (n=2), notamment à travers l'accès à des ressources « *synthétiques très vulgarisées* » selon Emma qui permettent de « *mieux se comprendre* » ou en utilisant les MS comme un moyen d' « *extérioriser* » ce que l'on ressent d'après Thomas.

La capacité à agir en lien avec des valeurs fortes étant importante pour certains individus hautement sensibles, les MS représentent pour eux un espace leur permettant de militer (n=3), de prendre conscience des problèmes sociétaux (n=2) et de se sentir utiles pour deux autres répondants.

Enfin, les MS peuvent permettre à certains de les motiver à faire du sport (n=2), de cultiver des passions (n=1), de stimuler la réflexion face à des contenus suscitant des émotions fortes (n=1), de faire des rencontres amoureuses (n=1) ou encore de relativiser en se comparant positivement (n=1). Pour ce dernier, Anissa a rapporté douter beaucoup d'elle-même car évoluant dans un contexte professionnel exigeant et « […] *quand je vois certains trucs sur les médias ça me fait un peu ça me fait du bien* […] ».

2.3.3.4. Exposition à des contenus positifs

Evoquée par 10 participants à travers huit thèmes, l'exposition à des contenus positifs décrit comment l'expérience d'utilisation des MS peut s'avérer positive face à certains contenus et contraste avec l'exposition aux contenus négatifs décrite dans les dangers. Sept répondants ont partagé l'apport de la consommation de contenus relatifs aux centres d'intérêt. En ce sens, les algorithmes de recommandation suggérant automatiquement des contenus qui correspondent aux intérêts (n=6) sont bien perçus, comme l'a décrit Emma : « *[…] y'a aussi des informations qui sont super pertinentes [sur les MS] que ce soit d'un point de vue personnel donc soit des nouvelles sur je sais pas des choses plutôt côté culturel ou divertissement* […] *ou des infos qui sont plus dans mon métier et je suis contente de me dire bon bah voilà ça c'est un article qui va pouvoir me servir je vais pouvoir le lire je le mets de côté.* ». Ces contenus recommandés peuvent être des informations positives sur des enjeux ou thématiques d'intérêt (n=5), des informations relatives aux proches (n=3), des contenus attendrissants (n=1), divertissants (n=1), apaisants (n=1) ou qui sollicitent la sensibilité esthétique (n=1). Gaël a notamment rapporté être touché positivement par des contenus de son fil de recommandation YouTube : « […] *il m'arrive d'avoir des vidéos d'artistes de rue c'est ce qui touche généralement le plus ou alors des, des musiques* […] ».

2.3.3.5. Enrichissement de l'expérience artistique

Ce thème, faisant écho à la sensibilité esthétique et à l'art décrite par la plupart des individus hautement sensibles, a été évoqué par huit personnes à travers six thèmes. Cinq répondants ont indiqué suivre des artistes sur les MS et quatre les utilisent afin de rechercher de l'inspiration à des fins créatives. Plus particulièrement, Thomas s'adonne à des dessins de tatouage et utilise Instagram pour s'inspirer : « […] *Instagram par exemple c'est plus pour de l'inspiration et tout ça* […] *je dessine un peu donc je vais regarder beaucoup de trucs de dessin ou de tatouage* […] ». Parmi ces quatre personnes recherchant de l'inspiration, deux estiment que les MS contribuent à stimuler leur créativité. Les MS peuvent également représenter un terrain d'expression créative (n=1) en permettant de partager des contenus créatifs (n=2). Enfin, Sven a indiqué que les MS participaient à enrichir son expérience artistique et plus particulièrement son attrait pour la musique. Ils permettent de se sentir « *immergé* » dans l'univers des artistes à travers les clips où l'on peut ressentir « […] *toutes les émotions qui ont été véhiculées à partir de la création de la musique et de la vidéo* […] ».

2.3.3.6. Plan émotionnel

Les MS, pour sept répondants, contribuent positivement à leurs émotions (Figure 23). Parmi les 10 thèmes qui ont été évoqués, deux personnes estiment que les MS participent à atténuer leurs symptômes de stress et d'anxiété, comme illustré par cet échange avec Morgan :

« Morgan : Ouais je suis assez anxieux·se quand même.

Investigateur : Et euh est-ce-que les médias sociaux ils vont plutôt jouer un rôle d'amplificateur de réducteur ? Selon toi.

M : Hm plutôt réducteur je pense.

I : Ok.

M : Ouais sur l'aspect anxiogène ouais parce que justement c'est du confort c'est, ouais non souvent c'est pas des mauvaises nouvelles que j'ai donc ça va. Ouais ça fait plus du bien qu'autre chose. »

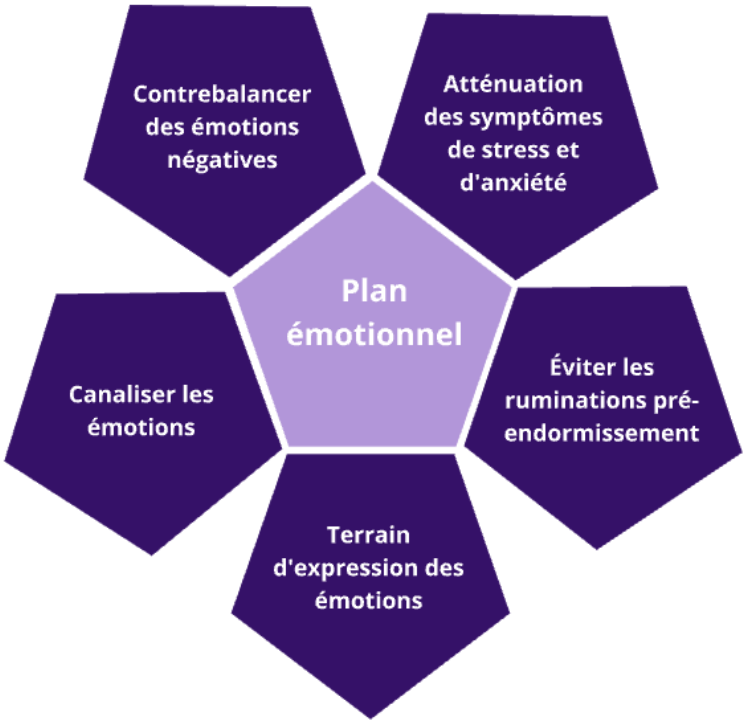


Figure 23. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les apports des MS sur le plan émotionnel.

Ils permettent d'éviter les ruminations pré-endormissement (n=2) et peuvent aussi représenter un terrain d'expression des émotions (n=2) par exemple en les canalisant (n=1), en les rationalisant (n=1) ou en sollicitant volontairement l'empathie à travers l'exposition à des contenus éprouvants au niveau émotionnel (n=1). Les émotions ressenties sur les MS peuvent

permettre d'apprendre à mieux se connaître (n=1) comme l'a décrit Thomas : « […] *y'a des contenus [sur les MS] des fois qui peuvent me mettre en colère ou autre en général* […] *c'est des émotions qui sont pas forcément à éviter qui peuvent être que je pense qui sont aussi importantes de ressentir parce que ça permet aussi d'apprendre un peu à se connaitre aussi pourquoi on réagit face à telle situation tel contenu* […] ». Pour Sven, les MS représentent un moyen de ressentir des émotions ce qui permet de contrebalancer avec une activité professionnelle intellectuelle dénuée d'émotions : « […] *quand on fait une activité intellectuelle on a pas forcément d'émotion à part si c'est un contenu qui nous affecte personnellement et donc peut-être que j'imagine que finalement quand on prend le portable et qu'on est sur les réseaux sociaux on ressent peut-être des émotions et que du coup ça nous fait du bien quoi* […] ». Enfin, l'activité militante sur les MS apporte des émotions positives pour une personne et pour une Morgan, les MS peuvent parfois servir à contrebalancer des émotions négatives comme iel l'a décrit : « […] *ça peut m'arriver oui [d'échapper aux pensées négatives sur les MS] des fois quand je me sens pas bien euh je sais pas d'aller sur Tiktok c'est ce qui me fait le plus rire en général et qui me change les idées* […] ».

2.3.3.7. Plan cognitif

Sur le plan cognitif, les MS révèlent différents apports à travers neuf thèmes qui ont émergé pour sept participants. Pour les individus hautement sensibles en proie à des ruminations ou à des pensées en permanence, les MS peuvent permettre d'anesthésier les pensées (n=3), plus particulièrement de les « *faire taire* » selon Axelle. Ils peuvent permettre de se changer les idées (n=2) en représentant un lieu d'évasion temporaire (n=1), par exemple face à une situation de surstimulation (n=1). Pour certains, c'est aussi un moyen de couper avec la réalité (n=1), de se déconnecter (n=1) et de laisser son esprit divaguer (n=1). Plus particulièrement, Anissa a comparé le scrolling sur les MS à l'effet d'une douche ou d'une marche « *[…] où on est perdu dans ses pensées* […] » : « […] *j'ai l'impression que le fait de regarder ou de scroller en fait ça me permet de me couper un peu de ce que je suis en train de faire.* ».

En ayant accès à certaines ressources scientifiques ou contenus de qualité, les MS permettent à une personne de combler son besoin de stimulation intellectuelle. Enfin, pour Cassandra, l'attention peut être captée et canalisée sur les MS pour contourner les ruminations en « *fixant* » l'attention sur des vidéos qui ne « *prêtent pas à réfléchir* » car : « *Ça permet justement à mon esprit de réfléchir sur d'autres choses* ».

2.3.3.8. Autres apports

10 thèmes additionnels non catégorisés ont été évoqués par les participants. Pour quatre répondants, les MS permettent de suivre différents créateurs dont les contenus qu'ils publient sont appréciés et pour trois personnes, c'est un moyen de combler l'ennui et de s'occuper. Grâce notamment à une forme de « bulle » limitant l'exposition à des contenus négatifs (n=1) permise par les algorithmes de recommandation, les MS sont considérés par certains participants comme un espace sain et rassurant (n=3). Morgan l'a décrit à travers cet échange :

« Investigateur : Qu'est-ce-qui te dérange le plus sur les médias sociaux ? Genre vraiment si tu pouvais changer un truc en enlever un. Y'a peut-être rien.

Morgan : Hm ouais j'allais dire ça serait les divergences d'opinion fin c'est mal dit mais les choses qui vont me toucher euh personnellement […]

I : Donc tu supprimerais ce contenu-là ?

M : Ouais mais c'est de la facilité après je suis quand même beaucoup dans ma bulle sur les réseaux sociaux donc ça va j'ai pas trop à me plaindre ce côté-là je vois assez peu de contenus qui me dérangent on va dire. »

Toujours grâce aux recommandations et de manière opposée, les MS permettent à un participant de découvrir plus facilement des contenus et ils représentent une porte d'entrée sur certains sujets notamment sur la plateforme YouTube. Par leur dimension informative, les MS représentent un outil de sensibilisation aux enjeux (n=2) personnes et permettent une diffusion rapide des informations (n=1). Au niveau professionnel, les MS sont un terrain d'expression pour deux répondants et leur permettent de partager des contenus professionnels (n=1).

2.3.4. Préservation du bien-être

Le thème clé suivant qui a émergé reflète la manière dont les répondants, pour faire face aux dangers et pour favoriser les bénéfices d'utilisation des MS, agissent afin de préserver leur bien-être (Figure 24). Tous les participants ont partagé différents moyens et différentes méthodes, à travers neuf thématiques super-ordonnées, leur permettant de garantir un usage le plus bénéfique possible.

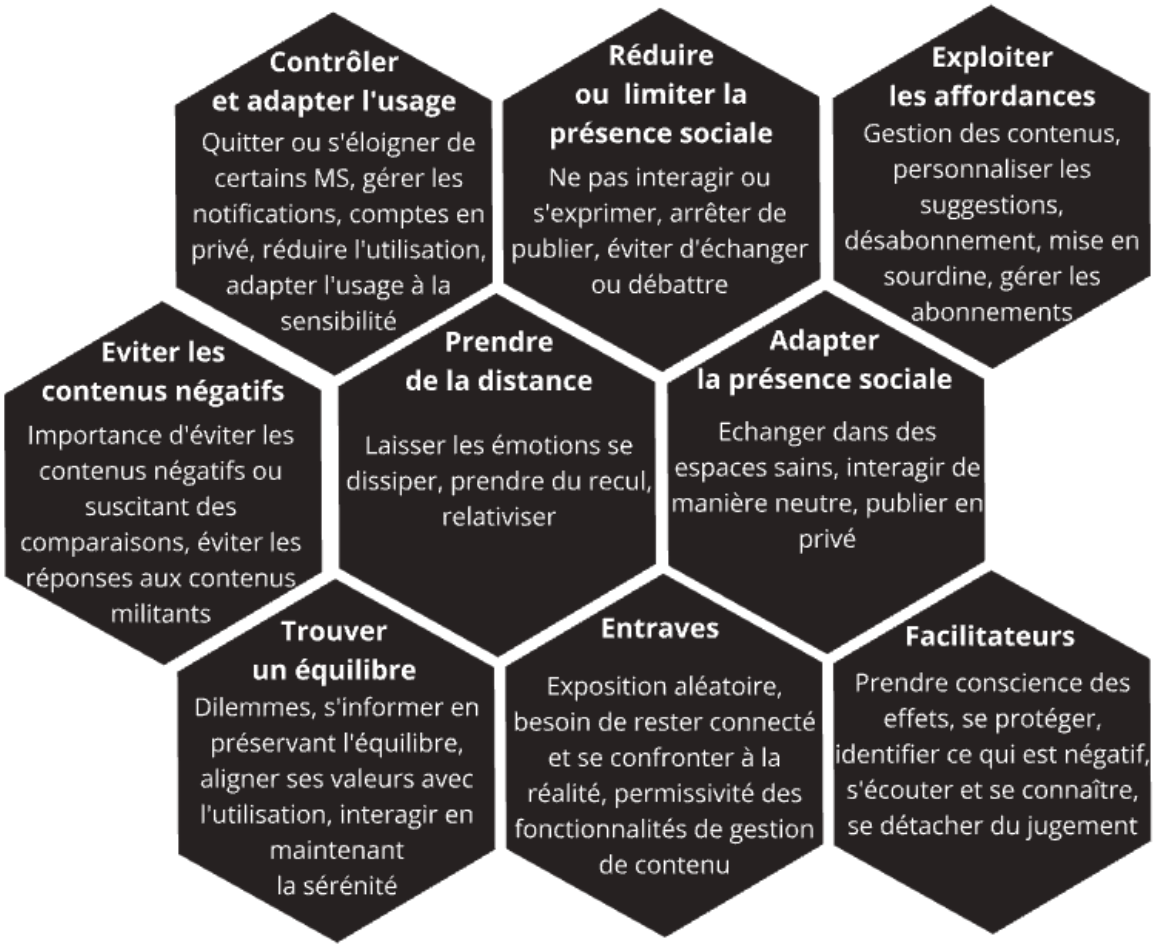


Figure 24. Résumé des thèmes et thèmes super-ordonnés pour le thème clé « Préservation du bien-être ».

2.3.4.1. Contrôler et adapter l'usage

Ce thème super-ordonné a été évoqué par tous les participants à travers 19 thèmes et décrit comment les répondants tentent de réguler et adapter leur usage des différents MS au quotidien (Figure 25). Le premier est une initiative soit définitive ou soit temporaire : quitter les MS. Cinq ont partagé avoir déjà quitté définitivement des MS pour lesquels des conséquences néfastes durables sur leur bien-être avaient été identifiées. Par exemple Gaël a déclaré à propos de Messenger : « […] *j'ai fini par quitter Messenger aussi parce que je trouvais que je l'utilisais de façon compulsive sur mon portable clairement quand j'avais un temps de creux hop je sortais mon portable directement pour voir si j'avais des messages ou pour en écrire un donc j'avais plus un rapport que je trouvais sain avec ce média-là donc j'ai fini par le désinstaller aussi.* » Julie a également déclaré avoir arrêté l'utilisation de plusieurs MS dont Snapchat parce que « […] *ça me minait en fait ça m'impactait en fait de voir des choses des gens qui s'amusent machin pendant que moi j'étais toute seule chez moi par exemple ça me déprime donc j'ai dit*

j'arrête. ». Cette même personne a également arrêté TikTok car « […] *on se détruit le cerveau à regarder des trucs qui n'ont aucun intérêt* […] » et Twitter car « […] *tout le monde se critiquait c'était une ambiance je trouvais ça ouais très malveillant* […]. »

Face à un état émotionnel momentanément perturbé durant l'utilisation des MS, cinq personnes ont signalé s'éloigner temporairement des MS, le temps par exemple de laisser les émotions se dissiper comme décrit ici par Sven : « […] *quand on est sensible je pense qu'on a par exemple beaucoup de mal à prendre de la distance en regardant un contenu donc je pense que la solution c'est de poser son téléphone et de le couper quand on ressent quand on voit quelque chose qui nous plait pas plutôt qu'essayer de continuer* […] ».

Les notifications étant perçues par certains participants comme dérangeantes, cinq personnes ont partagé gérer les notifications afin de ne pas être dérangé.

Certains participants ayant formulé le désir de partager des contenus ou de s'exprimer, ils ont indiqué face à la crainte des critiques, de jugement ou de violences verbales gratuites mettre certains ou la totalité de leurs comptes en privé (n=4) ou alors partager leurs contenus dans un cercle restreint (n=1), tel que décrit par Gaël : « […] *les médias sociaux ça peut aussi être poster une musique par exemple une composition à la guitare et au chant mais juste pour la famille* […] *c'est pas parce que j'utilise YouTube et que je vois justement des artistes qui diffusent massivement pour être vu des millions de fois que je dois avoir les mêmes objectifs quand j'utilise cette plateforme quoi* ». Face à cette même crainte, un participant ayant un usage professionnel des MS a également déclaré éviter certaines activités, plus particulièrement la publication de contenu pouvant être polémique et propice à générer des discours haineux. Cette même personne a préconisé qu'avoir un usage personnel serait préférable à un usage professionnel pour garantir son bien-être sur les MS.

Parmi les autres méthodes partagées pour garantir le bien-être à travers le contrôle de l'usage, des répondants ont indiqué avoir tenté ou ont suggéré l'importance de réduire l'intensité d'utilisation (n=4), de consommer volontairement du contenu positif (n=4) ou d'adapter l'usage à la sensibilité (n=3). Morgan a déclaré qu'il faut « […] *se protéger en regardant du contenu qui qui nous fait du bien parce qu'on a déjà tellement de choses à gérer émotionnellement que si on se rajoute du négatif ça peut être vite compliqué* […] » tandis que Cassandra a rapporté l'importance « […] *de savoir repérer et éviter ce qui toi te met pas bien, et à contrario d'aller chercher ce qui est positif pour toi* […] ».

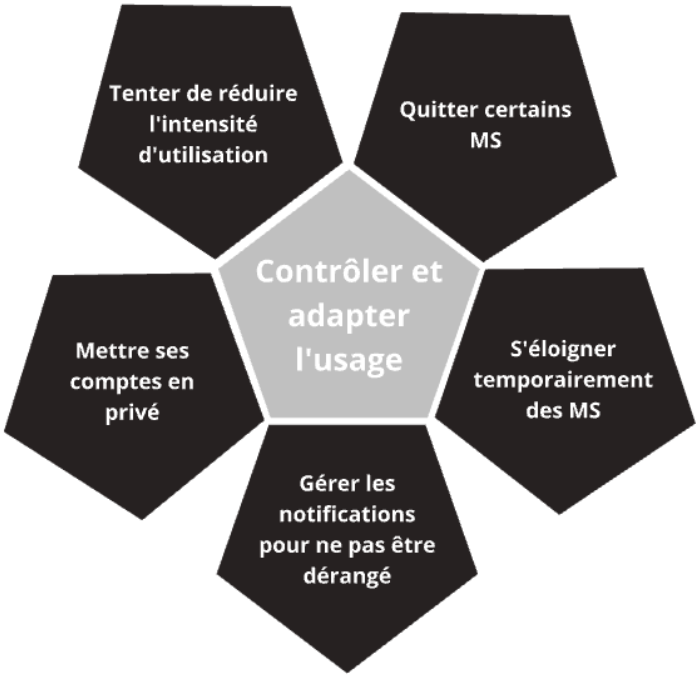


Figure 25. Principaux thèmes qui ont émergé concernant le contrôle et l'adaptation de l'usage des MS.

Choisir les moments d'utilisation (n=2) semble également jouer un rôle important. Thomas a indiqué éviter les MS le matin car « […] *j'aime bien me laisser la tête sortir de s'éveiller laisser mon cerveau se réveiller tranquillement sans le bombarder d'informations* […] *c'est une habitude que j'ai pris parce que je me suis rendu compte que* […] ça gâche mon moral pour entamer la journée quoi ».

L'activité militante sur les MS pouvant engendrer des émotions négatives notamment en étant confronté à des propos allant à l'encontre des enjeux milités, le militantisme modéré sur les MS s'est avéré être une solution pour un participant.

Face aux bulles d'information inhérentes aux algorithmes de recommandations sur les MS, Anissa a partagé tenter d'en sortir volontairement, notamment en tentant de s'informer sur d'autres médias « *pour pas choisir tout le temps* » et s'affranchir de l'influence des algorithmes.

Pour Morgan, désirant partager ses opinions sur les MS, il est important de privilégier une plateforme permettant de s'exprimer sereinement, sans craindre d'être victime de violences verbales. Cette même personne préfère publier sur TikTok ou Instagram par rapport à Twitter car « […] *je me sens plus libre* […] *j'ai beaucoup moins de filtres.* ».

Enfin, un participant a déclaré éviter certains contenus et certains formats de contenu tandis que Axelle a évoqué l'importance de l'optimisation de son expérience d'utilisation sur les MS

« […] *de sorte à ce que ce soit le plus pertinent en fonction de ce que j'ai envie de lire* […] *parce que j'ai pas envie de perdre de temps* […] ».

2.3.4.2. Réduire ou limiter la présence sociale

Cette seconde thématique super-ordonnée décrit à travers huit thèmes évoqués par 10 participants comment la limitation de leur présence sociale sur les MS peut être bénéfique pour le bien-être. En ce sens, quatre participants ont déclaré ne pas interagir ou s'exprimer sur les MS et trois évitent d'échanger ou de débattre. Plusieurs répondants ont déclaré avoir arrêté d'échanger ou débattre (n=1) et de publier (n=3) en particulier des contenus clivants (n=1). Deux personnes évitent d'interagir sur les contenus polémiques et parmi elles, Fanny a décrit ne pas utiliser la dimension sociale des MS en raison de la prévalence trop importante des violences gratuites sur les réseaux en ligne, notamment car « […] *les gens font un peu n'importe quoi vu qu'ils sont cachés derrière leur écran* […] *ils se permettent beaucoup plus de trucs sur les réseaux sociaux qu'en vrai* […] ». Deux autres répondants ont déclaré privilégier les actions militantes réelles perçues comme plus concrètes et car elles permettent de ne pas rentrer dans « *les débats haineux* » en ligne selon Axelle.

Ces différentes initiatives de baisse ou de limitation de la présence sociale sont pour certains, comme cela a été évoqué dans la section « Perturbation induite par les propos » de la catégorie « Dangers des médias sociaux », la conséquence de témoignage ou d'expérience d'agressivité et de violences verbales ayant entraîné des conséquences sur le bien-être émotionnel comme l'illustrent deux échanges avec Anissa :

« Anissa : Hm ouais je pense que je ne participe pas non plus j'ai pas forcément envie de commentaires en fait sur.

Investigateur : Ouais.

A : Quand on partage quelque chose du contenu y'a aussi deux choses y'a cette envie de partager avec les autres et d'avoir un retour mais y'a aussi juste le plaisir de montrer en fait et moi ça serait plus le plaisir de montrer mais dans ce cadre-là j'attends pas forcément de commentaires mais je pense que des fois les commentaires peuvent être un peu je sais pas mais j'imagine que ouais je redoute un peu les commentaires des gens un peu.

[…]

I : Ouais mais c'est ça t'est déjà arrivé justement de faire face à des expériences négatives sur les médias sociaux ?

A : Moi non mais je le vois donc quand je regarde les réseaux sociaux je regarde aussi les commentaires des gens pour essayer de comprendre comment fonctionnent les autres mais euh je vois bien que les gens consomment derrière le prisme de eux ce qu'ils connaissent donc les commentaires des fois ça peut être compliqué je regarde comment celui qui poste répond aux commentaires des fois et on voit que c'est pas toujours facile quoi. »

Kamel ayant une communauté de plusieurs milliers d'abonnés sur Instagram a décrit avoir été témoin de menaces envers des personnes qu'il suivait sur les différents réseaux, ce qui a pu l'amener à publier des contenus « *plus lisses* », « *moins clivants* ». En conséquence, ses contenus apportent moins d'interactions, ce qui créé une moins bonne communauté mais il a terminé son propos en affirmant « […] *c'est pour mon bien-être à moi.* ».

2.3.4.3. Exploiter les affordances numériques de gestion de contenu

Une autre approche destinée à préserver le bien-être d'après neuf répondants à travers 15 thèmes consiste à utiliser les affordances numériques afin de gérer l'exposition aux contenus (Figure 26). Parmi et en plus des six personnes qui ont décrit gérer les contenus auxquels ils sont exposés sur les MS, certains ont partagé avoir recours au désabonnement (n=4), mettre en sourdine (n=2) des publications ou « story » ou encore gérer les abonnements (n=2). Par un exemple, Kamel a décrit : « […] *j'essaye vraiment que ma relation soit saine même si c'est difficile j'arrive pas forcément mais j'essaie en fait j'ai à l'heure actuelle si on regarde mon fil et les story que je regarde c'est probablement que des chercheurs ou des gens qui m'apprennent des trucs* […] *c'est-à-dire la petite dizaine que j'ai pas mis en sourdine* […] ». Cassandra n'hésite pas à se désabonner si elle constate un manque d'intérêt répété sur les publications d'une même personne : « Si *y'a un moment où j'ai aimé quelque chose d'un créateur de contenu je me suis abonnée et au final je vois que je passe toujours les publications je m'arrête jamais pour les regarder bon bah je fais de la place dans mon fil bah je l'enlève.* ». Axelle a également déclaré, lorsqu'elle est exposée à des contenus choquants : « *Soit je passe tout simplement le post dans mon fil d'actu soit je me désabonne fin, ouais des fois je j'arrête de suivre le compte mais je suis quand même abonnée donc c'est-à-dire que on voit plus les story on voit plus les posts dans le fil d'actu.* ».

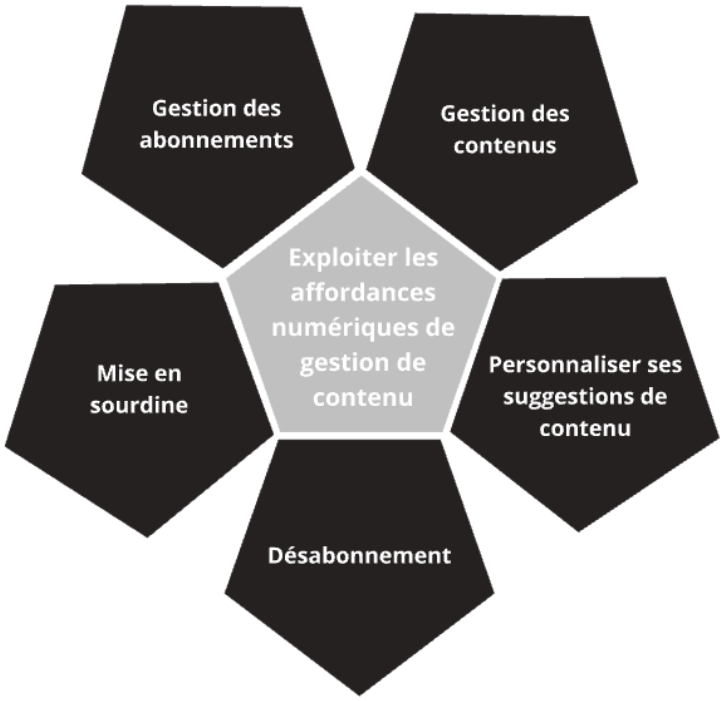


Figure 26. Principaux thèmes qui ont émergé concernant l'exploitation des affordances numériques de gestion de contenu sur les MS.

D'autres ont indiqué filtrer (n=2) ou trier (n=1) les contenus, modérer les pages suivies (n=1), trier les contacts (n=1), masquer certaines publications (n=1), faire des signalements sur certains contenus (n=1), bloquer des comptes (n=1) ou encore choisir leurs abonnements (n=1). Une personne a également décrit gérer les confidentialités pour limiter les sollicitations entrantes jugées dérangeantes.

Enfin, six répondants ont signalé personnaliser leurs suggestions de contenu de différentes manières. Emma a décrit notamment par exemple, en raison d'une volonté de se protéger : « […] *j'ai pas envie de m'abonner à des gens qui correspondent pas à mes valeurs* […] ». Thomas a fait en sorte « […] *d'avoir du contenu qui me convient plus dans l'utilisation d'Instagram dans l'utilisation que je veux en avoir* […] ».

Pour un participant, il est important de personnaliser son fil d'actualité sur les MS afin de garantir une exposition contrôlée à des contenus sains et d'intérêt tout en évitant les contenus susceptibles de générer des émotions négatives. Cela amène une autre personne à influencer délibérément les algorithmes de recommandation afin de bénéficier de contenus qui l'intéressent et lui correspondent.

2.3.4.4. Eviter les contenus négatifs

L'évitement des contenus négatifs est apparu comme un élément important dans la préservation du bien-être. Parmi ses quatre thèmes évoqués par huit répondants, cinq ont souligné l'importance pour eux d'éviter les contenus négatifs par exemple en se disant activement d'après Fanny « […] *je sais que c'est néfaste pour moi je l'ignore je demande à ce que ce soit ignoré pour dès maintenant* […] ». Julie a déclaré être « *attentive* » aux contenus qui peuvent la perturber car « […] *je n'ai pas envie d'être bercée d'images de violence de choses trop négatives je trouve ça me mine en fait ça me plombe j'ai pas besoin de ça* […] ». Cinq ont également décrit éviter les contenus suscitant des comparaisons négatives. Une personne a indiqué éviter les contenus anxiogènes et Morgan les réponses aux contenus militants car « […] *je vais vraiment le prendre à cœur* […] », se limitant ainsi à regarder des contenus militants informatifs.

2.3.4.5. Prendre de la distance et du recul

L'exposition à certains contenus sur les MS pouvant perturber l'équilibre émotionnel, huit participants ont évoqué à travers cinq thèmes comment la prise de recul pouvait permettre de préserver le bien-être. Quatre répondants ont indiqué laisser leurs émotions se dissiper, comme l'a décrit Thomas : « *Je mets une barrière et je vais me concentrer sur des trucs plus concrets qui sont devant moi genre par exemple je sais pas je vais faire un peu de vaisselle des trucs où y'a pas besoin de trop réfléchir tout ça et puis et pour laisser le truc passer pour digérer* ». Quatre personnes ont partagé l'importance de la prise de recul face aux contenus et de manière générale, sur l'utilisation des MS. Une personne a appuyé sur la nécessité d'avoir une lecture plus critique sur les contenus et moins portée sur les émotions tandis qu'une autre tente de relativiser, même si c'est plus ou moins facile selon la provenance du contenu pour une troisième personne qui est plus facilement touchée par les contenus des proches. Malgré la sensibilisation à la nécessité de prendre du recul sur les MS, Cassandra a tout de même partagé faire face à des réactions émotionnelles intenses face aux contenus car « *Y'a eu une émotion qui va passer à travers et qui va prendre toute la place.* ».

2.3.4.6. Adapter la présence sociale

En lien avec la limitation et la baisse de la présence sociale, six individus ont décrit avoir adapté leur présence sociale de trois manières différentes. Quatre personnes privilégient les échanges dans des espaces qu'ils considèrent sains, comme l'a décrit Gaël, frustré par les débats avec les inconnus sur les MS sur YouTube : « […] *à un moment donné j'écrivais [sur YouTube] des commentaires assez régulièrement quand justement y'avait des périodes d'élection mais ça*

me prenait trop de temps ça me prenait trop d'énergie trop d'émotions […] ». Ce participant privilégie les échanges sur Discord avec des personnes qu'il connait car même s'il peut parfois ressentir de la colère, « *[…] c'est pas aussi prononcé que sur les autres réseaux sociaux parce que j'avais toujours l'impression que ça allait dans une démarche constructive finalement, que les gens étaient tous là pour essayer de partager sincèrement leurs idées et de faire évoluer potentiellement leur pensée* […] ». Une autre personne a indiqué publier des contenus en privé et une autre interagir de manière neutre, plus particulièrement « […] *des trucs où on peut rien personne ne peut rien dire c'est des interactions un peu bateau un peu de convention* […] » d'après Julie, ayant fait l'expérience d'interactions négatives « […] *le peu de fois où je l'ai fait* […] » dans des espaces publiques d'échange.

2.3.4.7. Trouver un équilibre

Six répondants ont évoqué comment la recherche d'un équilibre entre utilisation des MS et préservation du bien-être représentait un défi (Figure 27). Par exemple, face au besoin de s'informer, deux participants ont partagé la difficulté liée à la réponse à ce besoin sans compromettre leur bien-être. Plus particulièrement, Anissa a déclaré préserver l'équilibre grâce à des contenus plus positifs, contrastant avec la nécessité de se tenir confronté à la réalité en s'informant sur les MS : « *Après on est obligé de se tenir au courant de ce qui se passe de la réalité mais si on perd pas pied on peut toujours peut-être de temps en temps choisir ce petit monde de bisounours [des contenus positifs] à côté*. ». De manière similaire, interagir en maintenant la sérénité (n=1), aligner ses valeurs avec l'utilisation des MS (n=1), avoir un usage qui convienne à soi et à sa communauté (n=1), maintenir l'équilibre émotionnel (n=1) et trouver un équilibre sain dans l'utilisation (n=1) sont d'autres défis et solutions qui ont été partagés.

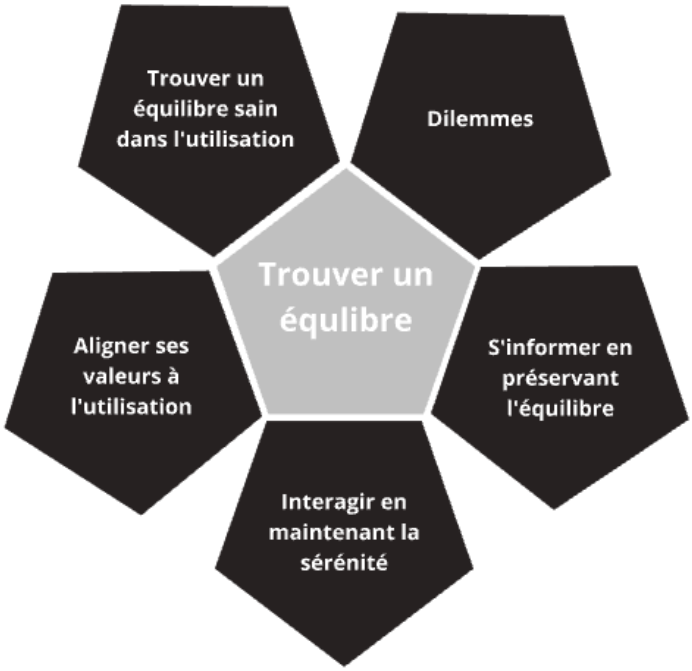


Figure 27. Principaux thèmes qui ont émergé concernant la recherche d'équilibre.

La recherche d'équilibre pour cinq participants s'est manifestée par la présence de dilemmes et de compromis entre la réponse à des besoins précédemment évoqués de s'informer (n=2), d'interagir (n=1), de maintenir l'activité professionnelle (n=1) ainsi qu'un désir de partager des contenus (n=1) avec la préservation de leur bien-être. Plus particulièrement, une personne a manifesté son désir de partager des contenus, inassouvi en raison de crainte liée aux potentiels commentaires négatifs. Cassandra a décrit un souhait d'exprimer ses idées sur les MS : « *J'aimerais bien des fois réussir soit à faire transparaitre certaines idées certaines opinions parce que c'est un exercice pour moi qui est pas facile* [….] *donc je l'ai jamais fait ou même pour partager peut être des choses j'aime beaucoup écrire mais ça non plus je le fais pas parce que j'ai pas envie forcément de me confronter aux jugements des autres ou même à l'absence d'interaction* […] ». Ce choix a néanmoins des conséquences, même s'il apporte de la « *sérénité* » : « […] *tu vois quand même tous tes amis qui continuent de poster des fois beaucoup ou tu les vois dans les commentaires avoir des échanges avec d'autres gens et toi t'as l'impression des fois d'être un peu en dehors et de juste observer et de pas participer* […] ».

2.3.4.8. Entraves à la préservation du bien-être

Différents éléments sur lesquels aucun ou peu de contrôle ne sont possibles par les répondants jouent un rôle et représentent des obstacles à la préservation du bien-être. L'exposition aux contenus négatifs sur les MS se fait parfois hors de la volonté des usagers, sans qu'ils n'aient la possibilité d'agir. Six participants ont partagé ce constat en mentionnant

l'exposition aléatoire et non prédictible aux contenus négatifs comme contribuant à induire inévitablement et de manière non désirée des émotions négatives. Un participant en particulier a réprouvé l'impossibilité à désactiver la fonctionnalité de suggestions d'amis sur le réseau social Facebook. Deux participants ont également insisté sur le manque de permissivité des fonctionnalités de gestion de contenu sur certains MS, critère considéré comme un frein à l'adoption des dits médias. Thomas a illustré ce point en critiquant la survenue de suggestions non désirées des contenus de personnes hors du réseau sur Twitter : « […] *t'as toi ce que tu suis [en contenus proposés dans le fil d'actualité] et tout ce à quoi tu t'abonnes ce que tu aimes en général et y'a aussi ce les gens que tu suis vont aimer et des fois bah y'a des trucs t'as pas forcément envie de le voir* […] ». Les perturbations des algorithmes de recommandation (n=1) peuvent participer à accentuer ce phénomène en entraînant des suggestions de contenu non désirées.

Pour quatre répondants, le besoin de rester connecté à la réalité ou de s'y confronter à travers certains contenus sur les médias représente un obstacle à la préservation de leur bien-être sur les MS. Anissa a notamment déclaré s'être délibérément exposée à un contenu choquant pour prendre conscience de certains enjeux : « […] *je me suis forcée à regarder la vidéo en fait pour me dire que y faut bien que je la vois* […] *je savais qu'il fallait que je regarde cette vidéo pour me dire qu'en fait au 21ème siècle dans un pays développé ça peut encore arriver* […] *j'imaginais pas à quel point ça allait me déranger* […] ».

Un jeune âge, d'après trois participants, peut être considéré comme un frein à la préservation du bien-être sur les MS notamment en raison d'un manque de maturité émotionnelle selon Fanny : « […] *je trouve qu'on est plus sensible quand on est enfant justement alors que en théorie quand tu grandis tu l'es un peu moins parce que t'apprends un peu, tu sais plus facilement ce que représente le monde extérieur alors que quand t'es petit t'es un peu une éponge tu vois t'absorbes absolument tout ce qui trouve autour de toi* […] ».

Pour deux personnes, l'absence de signaux non verbaux, propre aux échanges en ligne, peut par exemple entraîner des ruminations ou contribuer à rendre les situations équivoques ce qui peut occasionner des malentendus comme exprimé par Morgan : « […] *je préfère largement [les interactions] en réel je peux beaucoup plus capter la tonalité les expressions du visage tout ça tout ce qui va avec le non verbal* […] *ça m'évite de faire des suppositions et après de m'imaginer plein de choses qui sont pas du tout réelles en fait* […] *puis ouais on peut s'exprimer de manière plus simple en vrai ou plus de signaux que je peux capter quoi en tout*

cas. ». Enfin, la gestion d'une communauté en ligne, pour un des participants, induit une pression : obtenir des résultats tout en maintenant la compétitivité et la visibilité.

2.3.4.9. Facilitateurs de la préservation du bien-être

De manière opposée aux entraves, différents facteurs évoqués par neuf participants peuvent faciliter le maintien du bien-être sur les MS (Figure 28). Pour cinq répondants, prendre conscient des effets des MS peut permettre de se préserver. Il est important de se protéger (n=3) en prenant conscience des effets sur le bien-être émotionnel (n=1) et en identifiant ce qui est négatif (n=2) tout en prêtant attention aux limites émotionnelles (n=1). Pour cela, il faut s'écouter (n=2) et mieux se connaître (n=1) comme l'a exprimé Julie à propos de son usage d'Instagram et des conséquences qu'il entraîne : « […] *quand je suis pas bien je regarde pas trop [Instagram] parce que les gens ont une vie parfaite sur Instagram c'est agaçant et ça me mine aussi donc j'essaye d'avoir une utilisation raisonnée quand même en fait je ressens les effets donc je m'interroge* […] ». Plus tard dans l'échange, elle a décrit à propos des MS et de son usage : « […] *j'essaye de me protéger de pas me rajouter du négatif parce que je l'ai mesuré* […] ». Cette personne a appris avec le temps à identifier les effets et à adapter l'usage. Pour un autre participant, il est important de définir ses objectifs et ses limites en utilisant les MS. En ce sens, Morgan a souligné que la qualité de sa relation entretenue avec les MS a été conditionnée par le degré de connaissance de soi : « […] *avant je contrôlais moins mon usage je pense et je savais moins qui suivre pour que ça soit une expérience positive on va dire dessus ouais non aujourd'hui c'est un plus c'est un bonus fin je suis content·e d'y aller et j'arrive à respecter mes limites dessus* […] ».

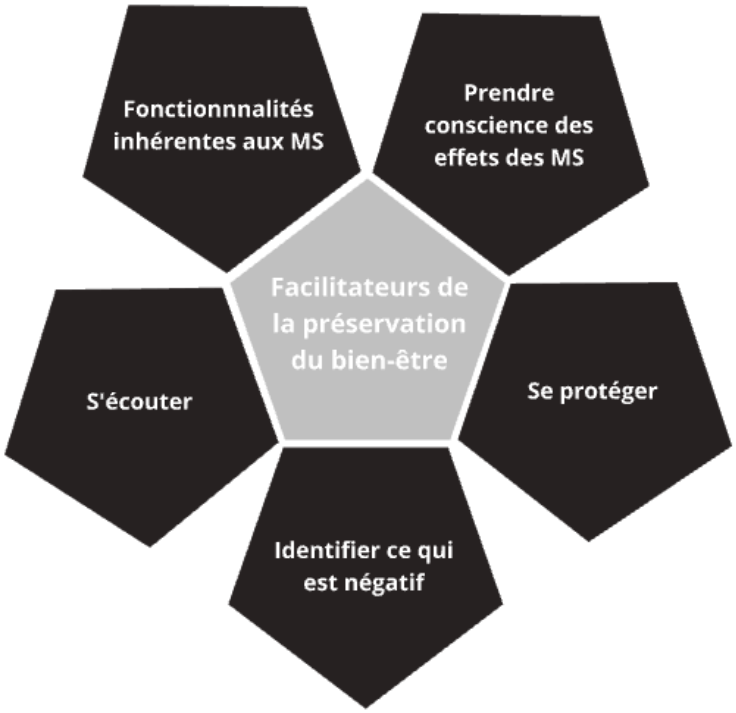


Figure 28. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les facilitateurs de la préservation du bien-être sur les MS.

L'idée de s'exposer sur les MS pouvant susciter une peur du jugement, une personne a suggéré d'apprendre à essayer de s'en détacher. Un autre répondant a réussi à surmonter cette crainte ce qui lui a permis de partager des contenus plus sereinement. Les fonctionnalités inhérentes aux MS peuvent participer à limiter l'exposition aux contenus négatifs. Deux participants ont souligné les apports de ces fonctionnalités telles que la présence d'un disclaimer sur Instagram avant l'affichage d'un contenu potentiellement choquant d'après Julie : « […] *si on met oui on s'engage à regarder le truc qui peut nous toucher* […] ». La dissimulation systématique des commentaires sur ce même réseau a également été citée. Enfin, concernant les comparaisons négatives dont certains répondants ont soulevé les dangers, une personne a déclaré ne pas porter attention à son physique ce qu'elle a considéré être un avantage.

2.3.5. Modérateurs de l'expérience

Parmi les nombreuses expériences partagées par les participants au cours des entretiens, différents facteurs ont émergé comme pouvant modérer la qualité de l'expérience d'utilisation des MS (Figure 29).

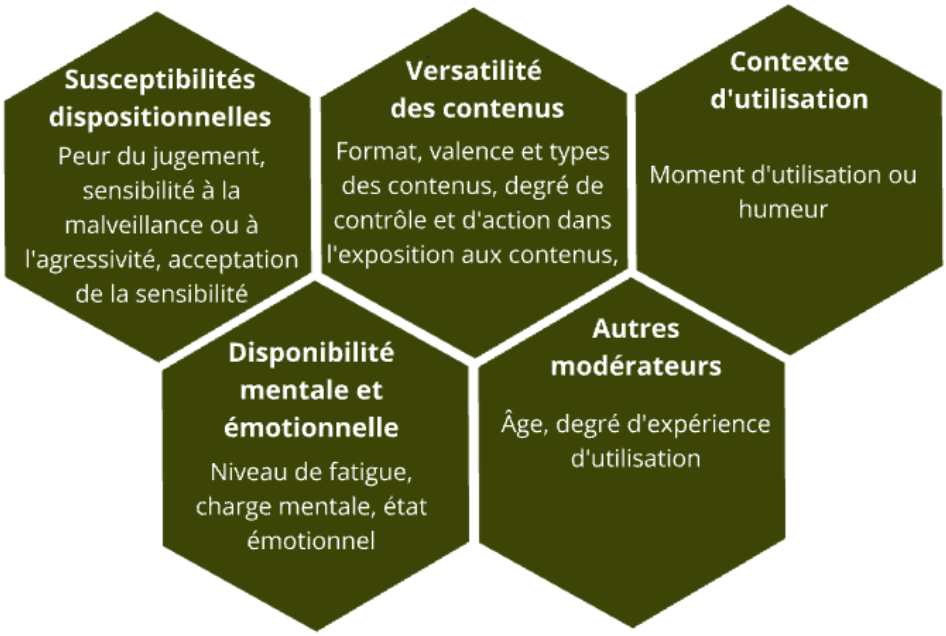


Figure 29. Résumé des thèmes et thèmes super-ordonnés pour le thème clé « Modérateurs de l'expérience ».

2.3.5.1. Susceptibilités dispositionnelles

21 thèmes liées à divers aspects socio-émotionnels et psychologiques ont émergé à travers tous les répondants (Figure 30). Elles décrivent la complexité des dynamiques qui peuvent s'opérer lors de l'utilisation des MS et qui contribuent à conditionner la qualité des expériences d'utilisation. Cette thématique souligne l'influence des différents déterminants individuels sur la manière dont les usagers interagissent et réagissent sur les plateformes en ligne et vivent diverses expériences d'utilisation.

Mentionnées par neuf participants, diverses préoccupations ont émergé comme des facteurs pouvant façonner la qualité de l'expérience. Pour trois personnes, une crainte des violences verbales a été décrite et pour deux autres, la négativité sur les MS est appréhendée. Cassandra, lorsqu'interrogée sur sa propension à s'exprimer sur les MS, a notamment répondu : « *[…] je crois que dans ma tête j'anticipe tout, la façon dont ça pourrait se passer [de s'exprimer sur les MS] et je trouve ça très énergivore et j'ai pas envie de mettre cette énergie-là là-dedans* […] ». D'autres craintes ont été décrites comme celles de susciter un manque d'intérêt (n=2) en partageant du contenu ou en s'exprimant, d'être confronté à des opinions divergentes (n=2), de déranger (n=1) en publiant des contenus, de ternir son image (n=1) ou de ne pas être compris (n=1) lors d'échanges. Deux participants, à la suite d'échanges ou de contenus publiés, ont partagé avoir souhaité des retours ce qui a pu entraîner une forme de « *pression aux réactions* »

d'après Emma contribuant à des émotions négatives : « […] *on poste quelque chose faut que y'ait un certain nombre de likes faut qu'y'ait des commentaires faut qu'y'ait des interactions dessus* […] ». La peur du jugement a été mentionnée par sept répondants et a été décrite comme un obstacle soit aux interactions (n=3), soit à la publication de contenus (n=6). Thomas a notamment mentionné cette peur dans le cadre d'échanges romantiques, complexifiant les interactions : « […] *je vais me poser 1000 questions avant d'envoyer un message en mode est-ce-que ça c'est pas trop est-ce-que c'est bien dit est-ce-que ça va pas être mal interprété est-ce-que tout ça* […] ». Pour ce même participant, la confiance en soi (n=3), acquise pour lui à travers une activité sportive, peut aider à lutter contre la peur du jugement : « […] *prendre confiance en moi commencer à m'accepter ça a aussi permis de diminuer la timidité et la peur du jugement.* »

Plusieurs facteurs semblent également modérer la qualité perçue des expériences d'interaction tels que la sensibilité à la malveillance (n=4) ou la sensibilité à l'agressivité (n=4) comme il a été suggéré par Gaël : « […] *ça peut me blesser en fait ça peut me rendre anxieux ou triste ou même en colère d'avoir des messages agressifs en face* […] ». Un autre participant a déclaré avoir conscience d'être fortement susceptible à la malveillance tandis que Kamel a exprimé le désir d'avoir davantage de bienveillance de la part des autres usagers quand on lui a demandé ce qu'il souhaiterait changer si il le pouvait sur les MS : « *Je changerais les gens je changerais la prise de recul des gens et j'apprendrai aux gens qui sont sur les réseaux sociaux qu'en face ce sont pas des robots qui les regardent mais des humains, et que il est très facile de rendre des humains heureux malheureux* […] ». Un quatrième participant a également invoqué le respect de la diversité des opinions à travers le droit à exprimer un avis différent sans être insulté sur les MS.

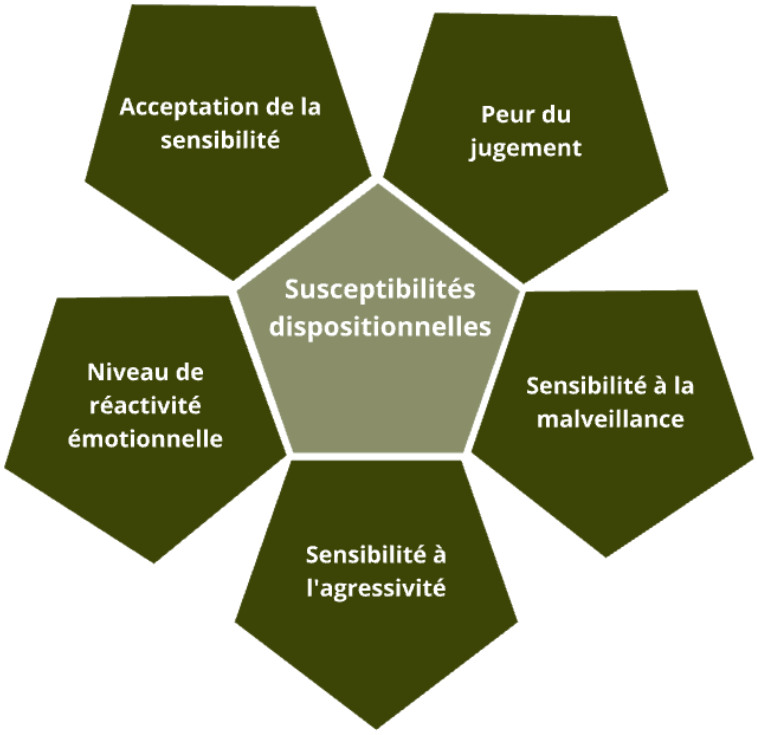


Figure 30. Principaux thèmes qui ont émergé concernant les susceptibilités dispositionnelles comme modératrices de la qualité de l'expérience d'utilisation des MS.

Trois répondants ont suggéré avoir une tendance à surinterpréter et ruminer les échanges en ligne ce qui a des conséquences pour deux d'entre eux sur la qualité des interactions en suscitant des fausses interprétations par exemple. Deux répondants ont également déclaré être facilement affectés par l'humeur des autres, même si pour Thomas « […] *ça dépend de comment le contenu est tourné et ce que la personne dit* […] ». Un participant a évoqué l'importance de la capacité à gérer la critique lorsqu'on s'expose sur les MS et un autre a mentionné une tendance à s'emporter particulièrement en ligne ce qui contribue à des expériences négatives d'utilisation.

En lien avec les émotions, quatre répondants ont suggéré que le niveau accru de réactivité émotionnelle des PHS pouvait représenter une vulnérabilité sur les MS. En particulier, trois ont souligné les dangers des émotions fortes négatives qui peuvent être difficiles à gérer face aux contenus négatifs susceptibles de susciter du stress, de l'anxiété ou des ruminations répétées. En particulier, Morgan a souligné la vitesse à laquelle on peut vite perdre le contrôle sur les MS en allant voir « […] *ce qu'il se passe un peu partout* […] », ce qui d'après ellui n'est pas nécessaire « […] *surtout quand on ressent des fortes émotions* […] ». La capacité à réguler les émotions a émergé à travers un cinquième répondant qui a suggéré que le manque d'accès à des

stratégies de protection et de régulation émotionnelle pouvait représenter un danger pour les individus hautement sensibles sur les MS.

Deux répondants ont enfin déclaré connaître et respecter les limites de la sensibilité, particulièrement celles émotionnelles, ce qui conduit à mieux identifier les situations où l'utilisation des MS semble être nuisible.

2.3.5.2. Versatilité des contenus

Quatre thèmes sont apparus en lien avec le côté versatile des contenus chez huit répondants. Deux d'entre eux ont évoqué le degré de contrôle et d'action sur les contenus auxquels ils sont exposés. Cassandra a notamment décrit une différence de réaction entre des situations au travail dans le domaine de la santé et l'exposition à des contenus négatifs similaires sur les MS comme étant liée à la capacité à agir et à contrôler : « *C'est paradoxal par rapport à mon métier mais tout ce qui va montrer des lésions je déteste ça.* […] *Mais je pense que c'est parce que j'ai pas le contrôle sur ce qu'il se passe justement je suis un peu comme pour la sensibilité dans la rue je suis là je subis et j'ai aucun moyen de m'y soustraire sauf d'arrêter de regarder quoi* ». L'autre participant a souligné l'impossibilité à contrôler tous les contenus suggérés et ce, particulièrement sur certains MS qui ne permettent pas ou peu de contrôler les suggestions.

Les formats des contenus semblent également jouer un rôle dans la qualité de l'expérience d'utilisation des MS chez cinq participants avec notamment les contenus courts suscitant un sentiment de perte de temps chez trois participants par rapport aux contenus longs de type podcast, offrant un contenu plus approfondi pour un autre participant. Sven a également décrit être plus touché au niveau émotionnel par les contenus écrits plutôt que les contenus statiques tels que les photos qui d'après lui ne « […] *renvoient pas beaucoup d'émotions* […] *par rapport au contenu écrit que ce soit dans une story que ce soit dans un message instantané là je trouve ça m'impacte énormément* […] ».

Des participants ont également évoqué le rôle des types (n=4) et de la valence (n=1) de contenus, les contenus de type positifs, par exemple, influençant bénéfiquement le bien-être pour un participant tandis que pour un autre participant, les effets perçus des contenus sur un même MS dépendent des types contenus. Ce dernier a notamment décrit que les contenus sportifs participent à stimuler sa motivation tandis que les contenus créatifs stimulent son inspiration artistique.

2.3.5.3. Contexte d'utilisation

Quatre différents répondants ont évoqué des moments d'utilisation et deux d'entre eux ont insisté sur l'importance et le rôle du moment. En particulier, Thomas a souligné l'importance du moment d'exposition à des contenus négatifs, ayant une capacité à gérer ses émotions qui varie dans la journée : « […] *y'a des moments où j'évite de les utiliser plutôt que des moments spécifiques où je les utilise* […] *y'a des trucs t'as pas forcément envie de le voir le matin* […] *ça va me foutre le moral à zéro pour la journée par exemple ou alors ça va me mettre en colère* […] ». Deux autres répondants ont déclaré utiliser les MS avant de s'endormir avec certains contenus ou en consommant certains formats pour s'apaiser et éviter les ruminations pré-endormissement car selon Cassandra « *Ça permet justement à mon esprit à réfléchir sur d'autres choses* […] ». Cette participante a également mentionné le rôle de l'humeur, fluctuante, comme modérant l'altération des émotions durant l'utilisation des MS. Sa capacité à être touché par des contenus tristes « […] *dépend plus de l'émotion dans laquelle je me trouve* […] ».

2.3.5.4. Disponibilité mentale et émotionnelle

Deux répondants ont évoqué la disponibilité mentale émotionnelle et plus particulièrement leur niveau de fatigue (n=1), leur charge mentale (n=1) et leur état émotionnel (n=1) ce qui suggère pour ces individus que ces indicateurs peuvent modérer la propension à utiliser les MS ainsi que la qualité de leur expérience d'utilisation. Un des deux participants a décrit une capacité à consommer des contenus chargés cognitivement ou émotionnellement comme étant conditionnée par la charge mentale et le niveau de fatigue. Julie a quant à elle décrit une utilisation d'Instagram conditionnée par l'état émotionnel : « […] *quand je suis pas bien je regarde pas trop parce que les gens ont une vie parfaite sur Instagram c'est agaçant et ça me mine* […] ».

2.3.5.5. Autres modérateurs

Avec le temps et avec un peu de recul, certains participants ont pu tirer des bénéfices de leur expérience d'utilisation en aménageant et façonnant leur usage. Sept participants ont ainsi évoqué à travers diverses modalités l'importance du degré d'expérience sur les MS dans la qualité perçue de l'expérience d'usage. Par exemple, un participant a appris à identifier les MS et activités qui nuisaient à son état émotionnel et a adapté son usage en conséquence. Anissa a façonné son usage avec le temps afin de ne pas être perturbée en s'entourant de contenus « *bisounours* ». Kamel a également privilégié l'exposition à des contenus qui répondent à ses besoins avec le temps. Il a décrit à propos du fil d'actu d'Instagram qu'il a arrêté de consulter :

« […] *j'ai appris un peu à m'en détacher* […] *j'ai besoin d'être stimulé intellectuellement pour pouvoir continuer l'activité [son activité professionnelle] quoi et là quand je voyais que je regarde les reels et que sur le reel y'a rien d'intéressant* […] ».

Trois répondants ont décrit un jeune âge comme étant un facteur de vulnérabilité face aux effets des MS. Un des trois participants a notamment insisté sur la susceptibilité des plus jeunes à être influencés négativement par les contenus, propos presque identiques au deuxième répondant qui a plus précisément décrit une susceptibilité à être influencés par les effets de mode et tendances dangereuses ce qui peut conduire à une détérioration de leur santé mentale. La troisième participante, Julie, a soulevé le danger de l'accès et de l'exposition précoce à des contenus inadaptés pour les enfants ou adolescents : « […] *Les enfants qui tombent sur des choses qui ne sont pas adaptées à leur âge à leur compréhension* […] [sur*] les réseaux sociaux on a accès rapidement […] ça demande de se poser des questions* ».

2.3.6. Autres thèmes sur les médias sociaux

De nombreux autres thèmes ont émergé durant les entretiens et ne s'inscrivent pas directement dans les objectifs scientifiques de l'étude. Ils décrivent différents aspects généraux liés à l'usage des MS pouvant permettre de recontextualiser les autres thématiques dans un cadre moins défini. En raison de sa faible contribution à la problématique de cette thèse, cette thématique clé est décrite de manière exhaustive en Annexe I. Il me parait cependant important de noter que tous les participants ont mentionné un usage qui a évolué avec le temps à travers 34 thèmes — e.g. changements personnels (n=2), une perte d'intérêt avec le temps (n=3), les phases de vie (n=1), des événements personnels (n=1) ou encore une prise de conscience personnelle (n=1).

Par ailleurs, trois répondants ont déclaré avoir déjà été touchés par des interactions négatives, par exemple à travers des discours haineux (n=1) ou des agressions verbales (n=1) qui ont perturbé l'état émotionnel (n=2) ou qui ont eu un impact significatif. Deux autres personnes ont rapporté avoir déjà fait l'expérience d'interactions négatives notamment en exprimant un avis contraire dans des bulles d'opinions (n=1) ou en étant victime d'agressivité (n=1).

Enfin, neuf répondants ont évoqué la relation qu'ils entretiennent avec les MS et comment celle-ci a pu évoluer. Pour quatre individus, la relation est perçue comme négative et justifie l'évitement de certains MS (n=1). L'utilisation entraîne un état d'apathie (n=1) ou des émotions négatives ayant un impact négatif sur le bien-être émotionnel (n=2). Trois participants ont décrit

une relation ambivalente avec les MS, avec notamment une tendance à ressentir des émotions fortes à la fois positives et négatives pour un participant. Une absence d'effet négatif post-utilisation a été signalée pour trois personnes, avec un quatrième individu qualifiant les MS de non dérangeants au quotidien. Une personne a notamment évoqué la fréquence marginale des moments où l'utilisation des MS résulte en des émotions négatives. Enfin, trois répondants ont associé une baisse de leur présence sociale avec une relation plus saine, avec par exemple une participation limitée aux MS conduisant à une absence vitale de rester connecté ou une satisfaction exprimée liée à la perte d'activité.

2.4. Discussion

A ma connaissance, cette étude est la troisième utilisant l'AIP dans le contexte de la sensibilité (cf. Black & Kern, 2020 ; Roxburgh, 2023) et la première à s'intéresser au rôle de cette dernière dans les environnements numériques. Au-delà de l'apport de connaissances sur la manière dont la sensibilité se manifeste au quotidien et est perçue par les individus concernés, elle ouvre une fenêtre sur une nouvelle dimension : la façon dont ces personnes, en raison de leur sensibilité accrue, naviguent sur les MS. Les résultats révèlent des dynamiques uniques dans leur manière d'interagir avec les plateformes et mettent également en lumière une vulnérabilité potentielle face aux expériences négatives en ligne mais également des avantages qui méritent d'être investigués.

En l'absence d'hypothèses initiales, les résultats sont uniquement discutés et interprétés en regard des précédentes recherches et connaissances actuelles. Dans cette partie, j'interprète comment les manifestations multidimensionnelles de la sensibilité interagissent avec les différentes expériences rapportées par les participants et comment elles peuvent contribuer à façonner ou accentuer les bénéfices et inconvénients perçus.

2.4.1. La sensibilité : un fardeau sur les médias sociaux ?

Les participants ont très largement rapporté que leur sensibilité se manifestait à travers une intensité émotionnelle particulièrement marquée, où les émotions, souvent difficiles à gérer, sont décrites comme envahissantes mais paradoxalement vitales, essentielles pour fonctionner comme l'avait déclaré Axelle : « *quand je ressens rien c'est pas normal* ». Cette réactivité émotionnelle parfois qualifiée d'extrême peut générer des sentiments négatifs tels que le stress ou de l'anxiété. D'autres recherches avaient déjà souligné la tendance accrue des individus hautement sensibles à manifester des niveaux plus hauts de symptômes psychologiques négatifs (e.g. Egger & Blach, 2015 ; Nicolson et al., 2022). L'état émotionnel des PHS étant fluctuant

en fonction des circonstances extérieures (Pluess et al., 2023), les MS participent à solliciter et intensifier des émotions chez ces individus, exacerbant des sentiments de stress, d'anxiété ou encore de frustration. J'ai senti dans les récits une forme d'impuissance face aux émotions générées par les contenus auxquels les participants sont exposés sur les MS. Celles-ci peuvent survenir de multiples manières qui ont été partagées tels que la culpabilité et la frustration liées à la consommation de courtes vidéos, des échanges et débats en ligne qualifiés comme éprouvants, la surcharge d'information, l'exposition à des contenus tristes ou encore les comparaisons sociales négatives qui entraînent une dégradation de l'estime de soi.

Ce sont autant d'éléments qui s'additionnent et qui participent à perturber le bien-être émotionnel et psychologique des utilisateurs sensibles. De nombreuses recherches menées sur les effets des MS avaient déjà identifié ces vecteurs de négativité de manière empirique (e.g. Best al., 2014 ; Meier & Johnson, 2022, Walther, 2022) ou bien avec des entretiens (e.g. Popat & Tarrant, 2023). Il a également été montré que la consommation de vidéos s'inscrit dans une triple relation « procrastination-culpabilité-plaisir » influençant négativement le bien-être (Myrick, 2015) mais qui perdure car les utilisateurs font une "erreur de prévision affective" (Sagioglou & Greitemeyer, 2014), un phénomène décrit par les participants.

Il semblerait que l'ensemble de ces effets aient un impact plus important chez les participants de cette étude en interagissant avec leur sensibilité. Par exemple, comme cela a été avancé dans de précédentes études (e.g. Cao & Sun, 2018), les MS peuvent générer une surcharge informationnelle. Pour Cassandra et Thomas, cela les amène à devoir traiter trop d'informations, entraînant une détresse émotionnelle notamment en raison d'une tendance (et un besoin pour eux) à traiter profondément les informations (Acevedo et al., 2021).

Malgré tout, la sensibilité permet de s'émerveiller et de ressentir profondément. Les individus sensibles peuvent plus facilement être touchés par les contenus positifs sur les MS, tels que des vidéos d'animaux ou des contenus humoristiques. Ces résultats sont cohérents avec l'étude de Jagiellowicz et ses collègues (2016) qui avaient montré les individus plus sensibles affichaient une réactivité émotionnelle plus prononcée face aux stimuli positifs. Pour quelques participants, l'utilisation des MS leur permet d'atténuer le stress, l'anxiété, les ruminations et leur procure un sentiment de détente et d'apaisement. Deux auteurs avaient conclu dans leur étude qu'ils rencontraient des difficultés à identifier les mécanismes par lesquels les MS pouvaient réussir à atténuer le stress (Wolfers & Utz, 2022). Les présents résultats mettent en lumière un mécanisme en particulier : certains répondants ont déclaré s'engager dans des activités visant à réduire leurs ruminations pré-endormissement et le stress qui les accompagne,

par exemple en consommant des vidéos d'animaux d'après Anissa. Ainsi, plutôt que d'être des éléments déclencheurs des émotions négatives, les MS peuvent ainsi représenter une solution et servir d'échappatoire temporaire ou de moyen pour extérioriser leurs émotions par exemple pour Sven en allant délibérément sur les MS pour déclencher et ressentir des émotions.
Certains répondants ont partagé transformer les expériences émotionnelles intenses en des engagements significatifs tel que le militantisme. Plusieurs répondants ont évoqué en ce sens avoir des préoccupations ou accorder de l'importance à des valeurs ou à la morale. Elaine Aron avait décrit les individus sensibles, en se basant sur son expérience clinique et ses entretiens de recherche, comme ayant une *« préoccupation inhabituelle pour la justice sociale et l'environnement »* (p.6 dans Aron, 2010). Ce phénomène semble se matérialiser à travers une tendance à militer virtuellement et à être particulièrement touchés par les contenus qui touchent aux valeurs. Cela pourrait suggérer que les PHS sont plus susceptibles sur les MS aux contenus qui font écho à leurs valeurs et leur éthique, notamment les contenus inspirants et d'auto-transcendance (Dale et al., 2019) qui peuvent susciter des émotions positives. Ce fort engagement est cependant à double tranchant. Plusieurs répondants qui avaient déclaré s'engager sur les MS (i.e. au niveau politique ou environnemental) ont rapporté des émotions négatives en étant exposé à des avis contraires ou encore à un manque de bienveillance et de sincérité dans les échanges.

Tous les contenus que les répondants rencontrent sur les MS semblent ainsi solliciter leur forte réactivité émotionnelle de manière tout aussi importante que les stimuli réels. Ce constat corrobore les résultats de l'étude de Rubaltelli et ses collègues (2018) qui avaient montré que les individus sensibles réagissaient plus fortement à des images numériques négatives. Dépendamment des contenus rencontrés, les émotions suscitées peuvent être soient positives soient négatives et accroître ou dégrader le bien-être émotionnel et psychologique et ce, de manière persistante dans la journée. Cela suscite des interrogations quant au degré auquel les MS peuvent représenter globalement un danger ou plutôt une opportunité pour s'épanouir chez les PHS.

2.4.2. Un espace (in)adapté pour les individus sensibles

Dans la revue de la littérature, j'ai répertorié de nombreux bénéfices pour les MS (e.g. interpersonnels, personnels ou encore utilitaires). Une très large majorité de ceux-ci ont été retrouvés à l'issue des entretiens et certains se démarquent et semblent accentués chez les PHS.

Les MS jouent un rôle essentiel dans le maintien des relations sociales et l'enrichissement des interactions. En ligne, les individus peuvent choisir comment se montrer et s'affilier à divers groupes ou intérêts, répondant au besoin de reconnaissance et d'expression identitaire (Zhao et al., 2012 ; DeLuca, 2018 ; Vaterlaus & Winter, 2021). Pour les individus sensibles, souvent enclins à se sentir incompris au quotidien, les MS représentent un espace où ils peuvent trouver soutien, compréhension et validation. La sensibilité ayant été liée à la timidité et à l'introversion (Aron et al., 2005 ; Greven et al., 2019 ; Bröhl et al., 2020), les plateformes d'échange en ligne peuvent représenter un levier pour interagir plus facilement avec des personnes et faire des rencontres. Ils permettent notamment de se connecter avec des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt ou des valeurs similaires, contribuant ainsi à un sentiment d'appartenance communautaire et de représentation. Cela permet de combler l'isolement et d'apporter une réponse aux difficultés de communication parfois rencontrées par les individus sensibles en raison de leur besoin de se retirer des contextes sociaux, limitant ainsi le développement de leurs compétences en communication (Meyer et al., 2005 ; Glonek et al., 2007 ; Liss et al., 2008 ; Gearhart & Bodie, 2012).

Par ailleurs, les algorithmes de recommandation, souvent critiqués pour leurs biais (e.g. Jongepier & Klenk, 2022), sont globalement perçus positivement par les individus sensibles lorsqu'ils proposent des contenus alignés avec leurs centres d'intérêt ou leurs valeurs, leur permettant de ne pas être confronté à des contenus pouvant les perturber. Ces contenus, qu'ils soient informatifs, esthétiques ou divertissants, permettent de stimuler des émotions positives et de renforcer le bien-être des utilisateurs. Pour les individus sensibles, particulièrement réactifs aux stimuli émotionnels et esthétiques, ces recommandations peuvent enrichir leur expérience et les aider à se recentrer sur des aspects positifs de leur sensibilité. C'est pour ces raisons que plusieurs participants ont déclaré que les MS représentaient un espace sain, rassurant, et qui leur permettait de s'entourer de contenus qui leur correspondent et sont adaptés à leurs intérêts et besoins, qualifiés de « bisounours » par Anissa. Sur des plateformes plus propices à proposer des contenus inspirants tels que Instagram et Pinterest, plusieurs participants ont également mentionné utiliser ces MS (et d'autres) à des fins créatives, leur permettant ainsi d'enrichir leur expérience artistique et stimuler leur créativité.

En outre, les MS offrent un cadre de communication où les émotions peuvent être mieux régulées grâce à la possibilité de temporiser les échanges (par exemple, en différant une réponse). Cela réduit le risque de débordements émotionnels souvent vécus dans les interactions en face-à-face pour ces individus d'après les entretiens, et la sensibilité ayant été associée à des

difficultés de régulation émotionnelle (Gratz & Roemer, 2008 ; Montoya-Pérez et al., 2021). Ainsi, pour les raisons qui viennent d'être citées, les MS peuvent se révéler particulièrement bénéfiques pour les personnes hautement sensibles.

Toutefois, il y a plusieurs raisons laissant supposer que les MS peuvent représenter un espace inadapté aux individus sensibles et celles-ci rappellent certains risques (e.g. psychosociaux, émotionnels, cognitifs) que j'ai évoqués dans la revue de la littérature. Par exemple, la sensibilité, généralement perçue comme un avantage dans les interactions interpersonnelles en raison d'une facilité à se mettre à la place des individus (e.g. sensibilité qui permet de mieux comprendre et apporter du soutien aux étudiants en tant que professeur : Lindsay, 2017), peut s'avérer délétère en étant confronté à des contextes sociaux ou contenus nuisibles (e.g. Castaño-Pulgarín et al., 2021) sur les MS. La sensibilité peut cependant être aussi avantageuse en permettant d'être plus facilement touché positivement notamment à travers les relations parasociales (Hoffner & Bond, 2022) ou les contenus positifs (partagés par les proches ou liés aux intérêts). On sait que la réponse empathique est amplifiée par la similitude, la familiarité et la proximité sociale (Preston & de Waal, 2002). Or chez des individus présentant des niveaux d'empathie plus élevés et ayant une facilité à être concerné par les autres, coupler ce trait à une réactivité émotionnelle élevée entraine des réactions qui peuvent être intenses lorsque confronté à des contenus qui viennent solliciter plus facilement cette sensibilité interpersonnelle, peu importe la valence des contenus.

Un manque d'indices verbaux dans les échanges en ligne a été rapporté et peut amener, comme cela a été mentionné dans de nombreux entretiens, à surinterpréter les échanges et susciter des interrogations et des inquiétudes. La qualité des interactions sociales et notre capacité à coopérer implique de savoir interpréter les émotions et comportements de nos congénères. Tomasello et ses collègues (2005) ont proposé que l'interprétation des signaux émotionnels et des comportementaux d'autrui représente un fondement de la cognition sociale chez les humains et lui permet d'évoluer en société. De Waal (2008) définit l'empathie comme permettant de *« se relier rapidement et automatiquement aux états émotionnels des autres, ce qui est essentiel pour la régulation des interactions sociales, la coordination des activités et la coopération en vue d'atteindre des objectifs communs. »*. (p.282). Également, la théorie de la réduction de l'incertitude développée par Berger & Calabrese en 1975 explique comment les gens cherchent à réduire l'incertitude dans les interactions sociales pour améliorer la prédictibilité et le confort dans la communication. Les individus hautement sensibles semblent accorder une attention disproportionnée aux différents signaux en présentant un besoin plus important d'être en mesure de les interpréter justement pour réduire cette incertitude. L'absence

de signaux non verbaux dans les échanges en ligne et la difficulté à capter l'intention de l'interlocuteur peuvent représenter un obstacle pour saisir les états émotionnels des autres. Malgré le fait qu'il a été montré que, même en l'absence d'indices non verbaux, les interactions en ligne peuvent être très efficaces pour réduire l'incertitude et améliorer la confiance entre les individu (Tidwell & Walther, 2002), cette incapacité à pouvoir interpréter de manière satisfaisante les échanges s'avère être une source de stress pour les PHS ce qui participe à détériorer leur bien-être émotionnel sur les MS.

A cela peut s'additionner un manque de bienveillance ou d'ouverture d'esprit des autres usagers, aggravant la situation lors d'échanges en ligne avec des personnes non familières, les rendant épuisants et peu constructifs. Les individus sensibles, souvent empathiques et à l'écoute, perçoivent ces interactions en ligne comme déséquilibrées, ce qui peut les décourager d'exprimer leurs opinions ou de participer activement aux discussions en ligne comme évoqué par plusieurs participants. En effet, leur susceptibilité particulière à la négativité (tel que rapportée par Sven par exemple) de manière générale semble les empêcher de profiter pleinement de l'intérêt que représentent les MS : partager et interagir avec les autres (Masciantonio & Bourguignon, 2023). Tous les participants ont manifesté limiter leurs interactions, peu ou ne pas publier, éviter les échanges avec les inconnus ou dans les espaces publiques ou bien éviter la publication de certains contenus. Plusieurs raisons ont été avancées : crainte du jugement, peur des retours négatifs, trop de malveillance sur les MS, ou encore avoir fait l'expérience ou avoir été témoin d'agressivité verbale.

De manière additionnelle, le caractère non prédictible et aléatoire des suggestions de contenus sur les MS amène inévitablement les utilisateurs à être confrontés à des contenus qui vont susciter des émotions négatives qui sont amplifiées en raison de leur sensibilité, un élément qui a semblé particulièrement problématique.

Ainsi, plusieurs des caractéristiques de la sensibilité qui ont été mentionnées par les participants et qui sont documentées dans la littérature telles que l'empathie (Kiou, 2018 ; Schaefer et al., 2022), la réactivité émotionnelle (Acevedo et al., 2014, 2017) ou encore la profondeur de traitement des informations (David et al., 2022) semblent se manifester sur les MS comme les deux faces d'une même pièce, avec des avantages et des inconvénients difficilement dissociables. Un défi qui a émergé est de faire en sorte que ces caractéristiques soient sollicitées de la manière la plus positive possible sur les MS.

2.4.3. Une tendance à se protéger au quotidien qui s'étend aux environnements virtuels

Les participants ont évoqué en nombre des stratégies pour apprivoiser leur sensibilité au quotidien, comme l'adaptation à leur environnement (e.g. bouchons d'oreille pour Cassandra), l'anticipation (e.g. éviter de porter certains habits pour Anissa), ou le recours à des mécanismes de régulation (e.g. l'isolement pour Morgan). Ces stratégies sont apparues comme des solutions pour minimiser les aspects contraignants de la sensibilité telle qu'une difficulté à la contrôler ou son caractère imprévisible. Elles se sont développées en réponse à des situations aversives tel que Fanny l'a décrit. Elle a identifié qu'elle faisait des cauchemars après avoir regardé des films d'horreur et tout simplement arrêter d'en regarder. En parallèle, elle a décrit s'engager volontairement au quotidien dans des activités qui vont procurer des émotions positives. Cette tendance à organiser sa vie pour éviter et minimiser les situations de surstimulation (sensorielle ou émotionnelle) fait écho aux observations de l'étude qualitative de Roxburgh (2023) dans laquelle les participants avaient évoqué diverses techniques pour gérer la sensibilité au quotidien. Additionnellement, Dunn avait montré que les individus avec une sensibilité sensorielle élevée étaient plus enclins à organiser leur vie pour minimiser la stimulation sensorielle (Dunn, 2001).

Tous les participants sans exception ont rapporté avoir (ou avoir eu) recours à diverses stratégies pour se préserver sur les MS. Parmi les stratégies qui ont été les plus citées figurent l'évitement des dimensions sociales sur les MS (e.g. interaction, partage), l'utilisation des fonctionnalités de gestion de contenu (e.g. signaler les contenus, bloquer des comptes, mettre en sourdine des *story*), l'exploitation des algorithmes de recommandation (e.g. *liker* les contenus, utiliser l'option « me proposer moins de contenus similaires ») ou encore l'adaptation de l'usage (e.g. s'éloigner temporairement pour laisser les émotions se dissiper, éviter certains MS). Ces stratégies ont permis pour plusieurs participants de prendre la main sur leur usage et de développer une relation plus saine avec les MS. Les solutions mises en place ont été ajustées dans le temps et permettent, dans un processus d'essai-erreur, d'affiner la qualité des expériences. Gaël avait par exemple partagé comment il avait adapté son usage (e.g. désinstallation de certaines applications, arrêt des interactions dans les espaces publiques, utilisation des applications de messagerie dans un cadre strictement familial) et comment ça lui avait permis d'être, après plusieurs années, à l'aise dans son usage quotidien. Thomas a quant à lui évoqué des mesures d'évitement d'utilisation des MS à certains moments de la journée où il est plus vulnérable au niveau émotionnel et où il exprime le besoin d'intégrer des informations pour réduire son état anxieux. L'évitement de certains MS en raison de leur toxicité perçue a

par ailleurs été mentionnée par plusieurs répondants. Le fait que certains MS contribueraient plus que d'autres à préserver le bien-être a déjà été suggéré dans de précédentes recherches à travers des entretiens auprès d'adolescents. Instagram et YouTube avaient été décrits positivement (amélioration de l'humeur, évasion…) tandis que les plateformes de microblogging comme Twitter/X et Tumblr avaient été décrites à travers leur négativité, leur toxicité et des contenus pouvant être choquants (Dodemaide et al., 2022).

Les stratégies rapportées pour se protéger trouvent leur source dans plusieurs facteurs : expériences vécues sur les MS qui servent d'exemple (e.g. témoin ou expérience d'agressivité verbale), degré de connaissances sur les effets des MS, prise de recul sur ses émotions ressenties amenant à se questionner, constat répété d'une page ou personne en particulier qui publie des contenus qui déplaisent ou encore sensibilisation et acceptation de sa sensibilité. Elles semblent répondre à une volonté (non obligatoirement formalisée comme telle) de minimiser les expériences négatives tout en favorisant celles positives. Elles s'avèrent être efficaces car Cassandra a par exemple mentionné n'être que très peu exposée à des contenus perturbants sur les MS grâce à un tri préventif précoce dans les abonnements, les relations sociales virtuelles ou encore les contenus consommés. Autre fait notable et assez insolite pour illustrer ce propos, Anissa s'était excusée durant l'entretien car, en raison de sa tendance à éviter tous les contenus qui pourraient susciter des émotions négatives sur les MS, elle pensait ne rien avoir d'intéressant à partager pour l'étude concernant ses expériences en ligne.

2.4.4. Un défi de taille : trouver le juste équilibre

Dans une étude explorant les impacts du COVID-19 chez les adolescents (Iimura, 2021), l'auteur a déclaré en discutant des résultats que *« […] si nous parvenons à réduire les influences environnementales négatives ou à augmenter les influences environnementales favorables, les jeunes très sensibles peuvent avoir une santé mentale similaire, voire meilleure, que les jeunes moins sensibles. »* (p.111183). Les récits des participants ont mis l'emphase sur un phénomène semblable, à savoir la recherche d'un équilibre latent dans leurs expériences sur les MS.
L'utilisation semble agir en permanence dans une balance, une sorte « d'entre deux » pour les participants qui sont à l'écoute de leurs émotions et leur bien-être et souhaitent se préserver sur les MS. Par exemple, Gaël, qui avait des appréhensions pour partager des créations musicales de manière publique, a trouvé un compromis en les partageant dans son groupe de discussion familial. Cassandra avait également partagé dans cette optique sacrifier un besoin (i.e. partager des créations personnelles) qui semblait important car elle avait la garantie de ne pas être exposée à des retours négatifs, la protégeant d'une certaine façon au rejet des pairs (Thomaes

et al., 2010). De manière similaire, elle a évoqué avoir retrouvé une certaine sérénité en ayant arrêté de poster des publications malgré la frustration partagée liée à un désir d'interagir et échanger avec d'autres personnes ou avec ses proches sur les MS. Le terme sacrifice est approprié ici, la publication de contenus (et plus généralement un usage dit « actif »[28]) ayant été associée à un sentiment de connectivité sociale et à la réduction de la solitude (Deters & Mehl, 2013 ; Matook et al., 2015) et la participante ayant parfaitement intégré le renoncement délibéré à cet aspect de l'usage des MS, malgré son potentiel à générer des émotions positives. Fanny a également déclaré ne pas exploiter toutes les dimensions sociales des MS pour ces mêmes raisons.

C'est intéressant lorsque l'on sait que des indicateurs tels que l'acceptation de soi, la désirabilité et l'isolement sociale sont influencés par la réception de *feedbacks* sur les MS (Cipolletta et al., 2020). Aussi vite que l'acceptation de soi peut augmenter avec un *like*, elle peut baisser l'instant d'après si la publication ne suscite pas assez de réactions. Ce mécanisme de récompense, montrant la volatilité des effets (positifs ou négatifs) de la publication de contenus, pourrait affecter plus fortement les PHS ce qui expliquerait pourquoi certains participants de cette étude ne postent délibérément pas ou peu pour éviter une absence de retour ou des retours négatifs, qu'ils appréhendent. Par ailleurs, une étude a montré que les utilisateurs actifs, qui s'engagent davantage dans des interactions sur les MS, ont rapporté des niveaux plus élevés de bien-être psychosocial (e.g. connexion sociale) mais sont également plus exposés aux risques et conséquences néfastes tels que le stress lié aux MS, la détresse, la colère ou l'anxiété (Keum et al., 2022). Les individus interrogés semblent donc avoir intégré le fait qu'interagir socialement et publier du contenu augmente la susceptibilité de recevoir des commentaires négatifs (Koutamanis et al., 2015). Pour eux, l'engagement actif et la construction de relations sociales ne semblent pas surpasser, en moyenne, les effets négatifs ce qui les conduit à trouver un équilibre en restreignant leur activité pour préserver leur bien-être. Une solution qui est apparue est par exemple de mettre ses comptes en privé (lorsque c'est possible), une stratégie intéressante quand on sait que la limitation de la visibilité du profil ne freine pas la divulgation de soi (i.e. la publication de contenus ; Chen & Chen, 2015), ce qui peut donc permettre aux individus sensibles de s'exprimer avec moins d'appréhension.

Il est intéressant de noter que parfois, des motivations contradictoires cohabitent à travers des types d'utilisation janusiens. Axelle a par exemple décrit utiliser les MS comme une

[28] L'usage actif désigne les *« activités qui facilitent les échanges directs avec les autres (e.g. publier des mises à jour de statut, commenter des articles) »* (p.480 dans Verduyn et al., 2015).

échappatoire à la réalité et en parallèle, s'en servir comme un vecteur d'information pour ne pas échapper à la réalité des enjeux environnementaux. Son équilibre dans ce contexte d'utilisation est fragile car il vacille entre un besoin de se sensibiliser au quotidien sur des enjeux qui la préoccupent (et qui l'expose à des contenus qui vont nuire à son bien-être émotionnel) et le besoin de se préserver des perturbations émotionnelles. Comme solution, elle a évoqué la connaissance de ses propres limites émotionnelles qui lui permettant de se protéger sur les MS. L'exemple de Sven illustre également ce phénomène. Bien qu'il cherche à se détendre sur les MS, il les utilise également pour générer volontairement des réactions émotionnelles intenses et complexes, ce qui génère une forme de contradiction qu'il a lui-même admise.
Ces exemples illustrent bien comment réussir à se préserver tout en répondant à ses besoins dans un environnement instable et imprévisible génère des interrogations et préoccupations chez les utilisateurs, particulièrement ceux sensibles. Malgré la flexibilité que les plateformes de MS offrent et les bénéfices qu'elles apportent, elles ne permettent pas de garantir la préservation du bien-être. Ce constat prend forme à travers une ambivalence et des dilemmes présents à tous les niveaux de l'utilisation et ce, parfois chez un même participant comme on l'a vu avec Axelle. D'un côté les MS permettent de plus facilement échanger et de rencontrer des personnes mais en contrepartie, l'absence de signaux non verbaux peut amener à surinterpréter ou mal interpréter les échanges. D'un côté ils favorisent l'exposition à des contenus qui favorisent la créativité ou atténuent les symptômes psychologiques négatifs, mais de l'autre les utilisateurs s'exposent malgré eux à des contenus pouvant les perturber. D'un côté ils permettent de rester connecté à la réalité en s'informant, mais de l'autre les informations sont anxiogènes. Ils permettent de passer le temps et l'ennui ou d'anesthésier les pensées, mais en contrepartie ils génèrent de la frustration et culpabilité lié à un sentiment de temps perdu.

Les personnes qui ont rapporté des expériences majoritairement positives semblent être celles qui ont trouvé un équilibre dans leur usage entre la réponse à leurs besoins (sociaux, de divertissement et d'information) et la minimisation des expériences négatives. Par opposition, les individus qui ont rapporté avoir un usage qui affecte négativement leur bien-être ont rapporté des conflits. Face à ces derniers, la recherche d'un compromis apparaît comme une solution mais ce dernier n'est pas toujours possible. Kamel a par exemple partagé son sentiment d'impuissance en raison de son usage professionnel des MS avec une communauté plutôt importante. Il a mentionné le recours à des solutions temporaires et alternatives, telles que l'évitement de la publication de contenus controversés, afin de prévenir les polémiques et donc les agressivités verbales.

2.4.5. Un équilibre propre à chacun qui se construit

La quête d'un équilibre illustre, même quand on s'intéresse à une population particulière, à quel point les effets des MS sont ambivalents et hétérogènes (cf. Marquez & Karling, 2022 et Meier & Johnson, 2022) non pas seulement à l'échelle de la population (i.e. avec des différences interindividuelles), mais également à l'échelle individuelle, ce qui est trop peu souligné et investigué dans les recherches liées aux effets des MS. Valkenburg et ses collègues (2022a), en s'intéressant à l'étude des effets intra-personnels des MS, et en reprenant eux-mêmes les propos de Dodge et ses collègues (2012), ont déclaré que le bien-être peut fluctuer dans une période donnée mais revient toujours à un point de départ telle une « balançoire à bascule » (p.5). Ainsi, les MS peuvent apporter tantôt des bénéfices puis tantôt affecter négativement l'utilisateur, suggérant que les effets positifs et négatifs coexistent sans perturber fondamentalement le bien-être. Les récits des participants semblent illustrer cette métaphore : les qualités des expériences sur les MS et le bien-être associé varient considérablement au niveau intra-individuel (i.e. chez une même personne) que ce soit sur le court-terme (dans une seule et même session) ou sur le long terme. Tous les participants ont évoqué une utilisation qui a évolué dans le temps au gré de l'expérience, de changements dans la vie ou encore de nouvelles préoccupations.

Une expression qui qualifierait pleinement ce qui se dégage d'après moi dans l'ensemble des expériences partagées est : « ça dépend ». La qualité des expériences vécues sur les MS dépend de ce qui est consommé (Masciantonio et al., 2023), sous quel format (Brailovskaia & Margraf, 2018), à quel moment, sur quelle plateforme (Dodemaide et al., 2022), des motivations (Masciantonio & Bourguignon, 2023), des besoins (Karahanna et al., 2018), des types d'usages (Wright et al., 2020), des expériences passées, du degré de connaissance de soi ou encore de la personnalité. La diversité des usages mis en évidence dans les entretiens caractérise la complémentarité de la variété des MS utilisés pour répondre à des besoins au quotidien. Comme cela a semblé être le cas chez les participants interrogés, il revient à chaque individu de mettre en place ce qui lui semble approprié et nécessaire pour se préserver en se questionnant sur son usage des MS au quotidien.

2.5. Limites

Les résultats présentent certaines limites qui doivent être prises en compte pour cette étude. Tout d'abord, concernant la récolte des données à travers les entretiens et les analyses, une proximité existait entre l'investigateur et trois des participants, ce qui pourrait avoir influencé les réponses ou la dynamique des entretiens. De plus, un seul individu a assumé les rôles

d'investigateur, d'analyste et de transcripteur, ce qui limite la diversité des perspectives et augmente le risque de biais subjectifs. Une solution abordée dans la littérature pour répondre à cette limite est la triangulation des analyses mais elle n'a pas pu être mise en place (Jonsen & Jehn, 2009). Enfin, les transcriptions des entretiens n'ont pas été partagées avec les participants, ce qui les a privés de l'opportunité de fournir un retour ce qui peut s'avérer bénéfique dans ce type d'étude.

Etant donné la nature exploratoire de cette étude, un échantillonnage de convenance a été utilisé, ce qui a donné lieu à un échantillon non représentatif (e.g. une plus forte proportion de femmes et de jeunes adultes), limitant ainsi la généralisation des résultats. Ce n'est qu'au fil du temps que cette dernière peut s'opérer grâce à une accumulation d'études similaires sur d'autres groupes (Pietkiewicz & Smith, 2014).

L'absence d'approche comparative rend compliquée la comparaison entre les phénomènes décrits et le vécu d'individus non hautement sensibles. Il est donc possible que certaines thématiques identifiées et verbatims interprétés en lien avec la relation subjective aux MS des individus sensibles ne soient pas uniques à cette population mais communs à tous les utilisateurs des MS. Cependant, les recherches s'appuyant sur l'AIP visent un échantillon relativement homogène ce qui aide à analyser les similitudes et différences psychologiques au sein d'un groupé défini comme similaire et partageant une ou plusieurs caractéristiques (Smith & Osborn, 2008). Le besoin premier de cette étude était de, à travers la multitude de variables en lien avec les MS issues de la littérature, dégager un sous-ensemble de concepts pertinents pour les personnes partageant un niveau élevé de trait de la STS. Ces concepts devront être traitées et analysés en lien avec la sensibilité ultérieurement à travers une étude s'appuyant sur un design méthodologique comportant éventuellement une approche comparative.

Compte-tenu la nature qualitative de l'étude, les discussions sur les relations de cause à effet sont théoriques et il n'est pas possible de tirer des conclusions définitives sur la causalité. Des études complémentaires devront être menées pour inférer sur les causes technologiques, individuelles ou médiatiques entraînant des expériences négatives ou positives chez les individus hautement sensibles.

Enfin, avant les entretiens, les participants avaient été informés des objectifs généraux de l'étude, ce qui pourrait avoir introduit certains biais. En effet, certains participants ont mentionné avoir entamé une réflexion personnelle sur leur propre utilisation des MS dès qu'ils ont pris connaissance de l'appel à participation. Cette prise de conscience a pu influencer leurs

réponses ou modifié légèrement leur manière de percevoir et de décrire leurs comportements en ligne, dans un effort, peut-être inconscient, de se conformer ou de se démarquer des attentes perçues de l'étude. Par ailleurs, certaines thématiques qui ont été abordées font lien avec des activités réalisées sur les MS ou des motivations d'utilisation pouvant toucher à l'intimité. Il est donc fortement probable que certains individus interrogés aient évité ou minimisé la mention de comportements ou pensées jugées non désirables (e.g. surveillance sociale, fréquence des selfies, utilisation pour booster l'estime de soi), biaisant les résultats.

2.6. Futures recherches

Les limites et résultats présentés soulignent l'importance d'explorer davantage le lien entre la sensibilité et l'utilisation des MS dans de futures recherches avec d'autres approches ou en intégrant de nouveaux facteurs.

Tels que le suggèrent les résultats obtenus, en raison de leur tendance accrue à adapter leur quotidien pour minimiser ou éviter ce qui pourrait les impacter négativement, les individus hautement sensibles seraient plus enclins à se protéger activement sur les MS. Cette hypothèse pourra être testée dans une future étude. De plus, il serait également intéressant d'examiner si l'interaction entre ces deux facteurs (i.e. sensibilité et protection sur les MS) explique pourquoi la perception générale de la relation aux MS ainsi que les qualités des expériences d'utilisation varient au sein même des individus sensibles.

Les entretiens ont mis en avant la nécessité de travailler sur la gestion des émotions pour mieux gérer la sensibilité de manière générale, mais également mieux aborder les contenus auxquels ils sont exposés sur les MS. Les individus ayant appris à gérer leur sensibilité (e.g. avec des stratégies de régulation émotionnelle ou de gestion de leur charge mentale) la perçoivent souvent plus positivement. Ainsi, la connaissance et l'acceptation de la sensibilité ont émergé comme des facteurs pouvant indirectement altérer la qualité de l'expérience d'utilisation des MS. Lindsay avait déjà montré que la prise de conscience de la sensibilité et ses impacts chez des professeurs a entraîné des changements significatifs positifs à plusieurs niveaux, notamment l'auto-efficacité (Lindsay, 2017). Ces résultats soulignent l'intérêt, dans le contexte des MS, d'étudier le rôle de la sensibilisation à l'existence du trait dans un premier temps puis le rôle de l'acceptation et des capacités de gestion (i.e. régulation émotionnelle), des éléments dont l'apport a été également suggéré par une autre étude (Golonka & Gulla, 2021). Cela pourrait soulever des pistes intéressantes d'interventions et d'accompagnement dans le cadre de l'utilisation d'environnements numériques par les PHS.

Des études ont proposé que l'âge représenterait une susceptibilité développementale qui conditionnerait la réactivité aux médias numériques en raison du développement cognitif, émotionnel et social (e.g. Valkenburg & Cantor, 2000 ; Valkenburg & Peter, 2013 ; Andreassen et al., 2017). Les enfants et adolescents subiraient davantage les effets des MS et un jeune âge représenterait donc une vulnérabilité face à l'utilisation des MS. Les personnes interrogées ont été moins susceptibles de ressentir certains effets en raison de leur âge ce qui entrave la richesse et variété des données récoltées sur les expériences vécues. Des études futures pourraient s'élargir à des échantillons plus diversifiés afin d'explorer la généralisation des résultats ou de s'intéresser à une population plus jeune.

Les résultats de cette étude ont mis en lumière l'intérêt d'explorer comment les individus réagissent aux contenus auxquels ils sont exposés et quelles influences ils ont sur leur bien-être. Plusieurs recherches conseillent dernièrement d'adopter des mesures qui s'intéressent aux contenus pour expliquer les variations de bien-être. Par exemple, de manière consistante et sans nuance, les contenus encourageants (Taylor et al., 2022), d'image positive du corps (Rodgers et al., 2022) ou encore d'appartenance communautaire (Mamonov et al., 2016) pourraient largement favoriser le bien-être positif sur les MS. Burnell et ses collègues (2020), à la suite des résultats de leur étude, ont suggéré que les effets positifs et négatifs des MS sont modérés par les contenus consultés par les utilisateurs en plus des facteurs individuels. Ainsi, une piste intéressante serait d'évaluer dans quelle mesure les PHS s'engagent ou non dans certaines activités pouvant les exposer à des contenus négatifs et comment cela impact leur bien-être (e.g. étudier les différences au niveau de la publication de contenus).

Des études ultérieures pourraient examiner dans quelle mesure les résultats rapportés ici sont généralisables, distinctifs et utiles avec des approches comparatives. De nombreuses pistes, relatives aux thématiques qui ont émergé, devront être traitées en intégrant des variables de contrôle liées historiquement à la STS telles que le neuroticisme ou l'ouverture à l'expérience (Lionetti et al., 2019b ; Bröhl et al., 2020). Par exemple, des recherches pourraient tenter d'explorer la contribution unique de la sensibilité dans le développement de la FoMo (Rozgonjuk et al., 2021) et identifier si elle représente un facteur de risque additionnel au neuroticisme.

L'interprétation des récits des participants suggèrent une intrication profonde entre de multiples besoins, l'appropriation de différentes fonctionnalités et la consommation de divers contenus proposés par les MS (e.g. une volonté de se préserver qui entraîne l'utilisation des fonctionnalités de gestion de contenu proposées par les plateformes). Ces interactions et leur

implication en termes de bien-être pourront être testées en adoptant l'approche sociotechnique proposée par Ellison et ses collègues (2022). Elle suggère de prendre en compte le processus de façonnage mutuel entre la technologie et l'utilisateur (motivations, dispositions psychologiques). Cette approche permettrait de mieux comprendre comment les caractéristiques des MS sont adoptées pour répondre à des besoins qui façonnent en conséquence les effets en termes de bien-être. Une étude a par exemple montré que les activités suscitant la réciprocité dans leur conception bénéficient positivement au bien-être (Wenninger et al., 2019).

On sait que la sensibilité interagit avec l'environnement, ce dernier participant à modérer les expressions de la sensibilité pour le meilleur et pour le pire (Greven et al., 2019). Ce point a été très peu exploré dans les entretiens, le vécu des participants ayant été très peu abordé car les entretiens se sont concentrés essentiellement sur les manifestations de la sensibilité au quotidien. Il serait intéressant d'évaluer comment l'environnement de développement peut façonner la qualité et l'expression des usages des MS chez les PHS. Par exemple, on peut se demander si chez les PHS qui ont grandi dans un environnement avec une parentalité très stricte ou qui ont connu des expériences adverses durant l'enfance, on retrouve de manière plus fréquente ou plus forte des usages qui entraînent des conséquences négatives.

Enfin, plusieurs facilitateurs de la préservation du bien-être ont émergé dans les entretiens tels que la prise de conscience des effets des MS ou encore les fonctionnalités inhérentes aux MS (e.g. la dissimulation systématique des espaces commentaires sur Instagram). Ils représentent autant de pistes à explorer soit pour élucider leur rôle complexe avec la sensibilité et la préservation sur les MS, soit à considérer comme des axes sur lesquels agir chez les individus ayant une relation négative avec les MS, qu'ils présentent une sensibilité élevée ou non.

2.7. Conclusion

Dans cette étude, 11 individus hautement sensibles ont été interrogés sur leur sensibilité et leur expérience d'utilisation des MS. A l'issue de l'analyse par interprétation phénoménologique, 5 thèmes clés et 60 thèmes super-ordonnés ont émergé. Ces derniers illustrent la manière dont la sensibilité du traitement sensoriel, un trait de personnalité caractérisant une sensibilité accrue aux stimuli internes et externes, est vécue au quotidien. Ils mettent également en avant la manière dont cette haute sensibilité contribue à façonner et accentuer les opportunités et risques inhérents à l'utilisation des MS et surtout, comment elle

nécessite et entraîne la mise en place de stratégies visant à préserver le bien-être autant au quotidien qu'en naviguant dans les espaces en ligne.

Les résultats suggèrent un rôle ambivalent des MS pour les PSH en ce qui concerne divers aspects de leur vie, même si une relation globalement positive pour une majorité des participants a été rapportée. Les principaux aspects positifs des MS qui ont été évoqués sont la possibilité de communiquer avec les proches, de s'informer, d'enrichir l'expérience artistique, de se divertir et se détendre, d'atténuer des symptômes de stress et d'anxiété et de s'entourer de contenus rassurants et positifs. En ce qui concerne les aspects négatifs, l'exposition non volontaire et non contrôlée à des contenus négatifs, les défis liés à la communication en ligne et la perturbation induite par les propos des autres usagers ont été largement mentionnés.

Plusieurs phénomènes qui ont été décrits durant les entretiens apparaissent comme pertinents quand on s'intéresse à l'interaction entre la sensibilité et les expériences d'utilisation des MS. Face aux bénéfices que ces plateformes apportent et les risques qu'elles suscitent, la réactivité émotionnelle, l'empathie ou encore la profondeur de traitement des informations qui sont accrues chez les individus hautement sensibles apparaissent à la fois comme des avantages et des inconvénients.

L'ensemble des récits des participants soulignent l'importance de considérer l'expérience d'une haute sensibilité au quotidien et en lien avec l'usage des MS comme extrêmement variable. Ils illustrent la complexité qui réside dans l'étude des effets des MS. Chaque expérience est unique et résulte d'une grande variété de facteurs qui interagissent entre eux et conditionnent des besoins, des motivations et des effets qui sont uniques pour chaque personne et qui doivent être considérés comme tels. La sensibilité semble également apparaître comme un facteur essentiel pour mieux comprendre les comportements numériques, la diversité des expériences sur les MS et leurs conséquences associées.

Les futures études devront s'intéresser au rôle particulier de la sensibilité dans la recherche d'un équilibre entre réponse aux besoins et préservation du bien-être sur les MS. Celui-ci prend forme dans l'adoption de diverses stratégies telles que la gestion des contenus ou la régulation des interactions et activités.

Partie 3. Sensibilité, bien-être et stratégies de préservation sur les médias sociaux : une étude par échantillonnage de l'expérience

3.1. Introduction

3.1.1. Contexte

La première étude exploratoire a permis de mettre en évidence plusieurs éléments clés au cœur de la qualité des expériences d'utilisation des MS et des effets observés chez les individus sensibles et qui nécessitent d'être investigués. La dynamique entre la sensibilité et l'adoption de stratégies de préservation a émergé comme une piste intéressante pour expliquer les variations du bien-être dans le contexte des MS.

Tout d'abord, il a été constaté que la STS peut exacerber les dangers préexistants associés à l'utilisation des MS, notamment en raison de l'exposition à des contenus négatifs. Ce phénomène, qui s'additionne avec d'autres qui ont été mentionnés tels que l'absence de signaux non verbaux ou les échanges et débats éprouvants, peut susciter des émotions négatives de manière répétée, ce qui peut susciter une perturbation de l'équilibre du bien-être chez les individus sensibles. Ainsi, les PHS, en raison des caractéristiques inhérentes à leur trait particulier, peuvent apparaître comme particulièrement vulnérables sur les MS. En contrepartie, les répondants ont partagé les nombreux bénéfices apportés par les MS notamment sur les aspects sociaux et émotionnels.

L'ensemble des participants a rapporté adopter, d'une manière ou d'une autre, des stratégies de préservation sur les MS. Ces stratégies, visant à limiter l'exposition aux contenus potentiellement nuisibles, semblent varier selon les individus. Certains participants, plus sensibles à ce à quoi ils étaient exposés, se sont montrés particulièrement actifs dans la mise en œuvre de mécanismes protecteurs.

Il apparaît ainsi que les PHS non seulement sont vulnérables aux impacts négatifs des MS, mais adoptent également des stratégies plus élaborées pour se préserver. Cette proposition suggère un lien étroit entre la sensibilité et l'utilisation des MS en tant qu'espace nécessitant des ajustements comportementaux pour limiter leurs effets potentiellement délétères.

L'étude ainsi que la revue de la littérature ont également souligné que les MS peuvent autant représenter une opportunité qu'un risque pour les utilisateurs, en fonction de multiples facteurs, tels que les motivations et les types d'utilisation. Cette dualité et l'ensemble de ces informations ont mené à plusieurs interrogations :

1. L'utilisation des MS en général dégrade-t-elle significativement le bien-être des individus ? Une question dont les réponses dans la littérature demeurent hétérogènes et insuffisantes (Orben, 2020 ; Valkenburg et al., 2022a).

2. Les individus sensibles sont-ils significativement plus affectés négativement par l'utilisation des MS, et ont-ils une plus grande propension à adopter des stratégies de préservation ?

3. Les stratégies de préservation permettent-elles de limiter les impacts négatifs des MS sur le bien-être des utilisateurs ?

4. Les individus sensibles aux contenus sur les MS sont-ils également plus sensibles de manière générale, et mettent-ils en œuvre davantage de mécanismes de protection sur les plateformes ?

Les précédentes recherches qui ont trouvé des associations entre l'utilisation des MS et le bien-être comportent des limites méthodologiques, notamment car elles se reposent sur des auto-déclarations (Sassenberg & Ditrich, 2019 ; Boyle et al., 2022) et des design transversaux (Griffioen et al., 2020).

L'impact des MS sur le bien-être, vu comme un ensemble de processus psychologiques et comportementaux complexes et temporellement dynamiques dans l'environnement naturel, ne peut pas être évalué efficacement selon les modèles traditionnels basés sur des évaluations rétrospectives dans l'environnement naturel ou sur des études en laboratoire (Stone & Shiffman, 1994 ; Smyth et Stone, 2003). Pourtant, 90,4% des études entre 2010 et 2018 (n = 94) s'intéressant au lien entre RS et bien-être ont utilisé un design observationnel ou expérimental (Griffioen et al., 2020). Ce type d'étude ne prend pas en compte la variabilité intra-individuelle (i.e. effets du contexte sur la qualité des données recueillies) et est très sujet à des facteurs pouvant entacher la qualité des données recueillies comme l'humeur ou la fatigue. Les preuves et recommandations méta-analytiques suggèrent d'aller au-delà des études transversales et d'avoir recours aux méthodes d'échantillonnage par expérience et aux enquêtes intensives à court terme (e.g. Valkenburg et al., 2022a ; Vanden Abeele et al., 2022 ; Parry et al., 2022). De

plus, les auteurs d'une méta-revue sur les effets de la CI ont recommandé de privilégier des évaluations temporellement spécifiques du bien-être quand on s'intéresse aux effets des MS (Meier & Reinecke, 2021) en tenant compte des variations contextuelles et temporelles, plutôt que de se limiter à des évaluations générales ou basées sur des traits, afin de mieux comprendre les effets dynamiques et les causalités potentielles liés à l'utilisation des MS. Par ailleurs, les données auto-déclarées des usages numériques montrent des limites (e.g. sur ou sous-évaluation des comportements évalués) et ne corrèlent que modérément à l'usage réel (Araujo et al., 2017 ; Scharkow, 2016 ; Boase & Ling, 2013).

L'évaluation écologique momentanée (*ecological momentary assessment* ou EMA), également appelée méthode d'échantillonnage de l'expérience, est une piste intéressante et prometteuse (Griffioen et al., 2020) car elle permet aux participants de renseigner des expériences subjectives à des moments multiples au cours d'une journée (Verhagen et al., 2016) dans un cadre plus réaliste préservant la validité écologique de l'étude (Larson & Csikszentmihalyi, 2014), tout en réduisant le biais de rappel (i.e. la dépendance à l'égard de la capacité des participants à se souvenir de leurs expériences) (Iida et al., 2012 ; Van Berkel et al., 2018). Contrairement aux méthodologies plus traditionnelles, l'EMA permet également de prendre en compte la variabilité intra-individuelle à travers les nombreux points de mesure dans des contextes réels et d'identifier et mesurer les variations de bien-être dans une période donnée (Palmier-Claus et al., 2011).

Compte-tenu les différentes problématiques évoquées et interrogations qui ont émergé à la suite de la première étude, j'ai souhaité dépasser les limites des travaux actuels à travers la mise en place d'une méthodologie de type EMA avec mesure répétée du bien-être. Après avoir détaillé les objectifs et les hypothèses de cette seconde étude, je vais revenir sur la méthodologie en détaillant la procédure de recrutement et de participation ainsi que les outils et échelles, puis en décrivant la phase d'analyse. J'exposerai ensuite les résultats en apportant des réponses aux hypothèses envisagées et au modèle théorique proposé.

3.1.2. Objectifs et hypothèses

Le recours à l'EMA permet de répondre à plusieurs objectifs résultant des interrogations susmentionnées. Dans un premier temps, l'étude devait déterminer si l'utilisation des MS joue un rôle au quotidien dans la fluctuation du bien-être mesuré de manière dynamique. Le bien-être pouvant être opérationnalisé de différentes façons (cf. Section « Les médias sociaux ont-ils vraiment un impact sur le bien-être ? ») j'ai choisi d'étendre les recherches actuelles en

m'intéressant aux variations d'affect positif et négatif. En effet, le bien-être affectif, une composante du bien-être hédonique ou subjectif, est très peu évalué dans le contexte des études s'intéressant aux effets des MS (Beyens et al., 2020). De plus, l'affect a déjà été utilisé de manière satisfaisante dans ce type de méthodologie (e.g. Liao et al., 2017 ; Stieger & Lewetz, 2018 ; Bennett et al., 2020). L'utilisation des MS a quant à elle été définie comme l'intensité d'utilisation réelle (en secondes) les deux heures avant chaque évaluation momentanée du bien-être. La mesure objective de cet indicateur est permise grâce au smartphone qui permet de récolter de manière automatique des données grâce à des applications (e.g. application de bien-être numérique intégrée dans Android) sans que les participants aient besoin d'estimer ou se rappeler ces données (Kleiman & Nock, 2017).

Dans un second temps et de manière plus spécifique, cette étude avait pour but de déterminer si l'utilisation des MS a un impact significativement plus fort sur les PHS comparé aux individus moins sensibles. A travers l'introduction d'un questionnaire évaluant les stratégies de préservation sur les MS, l'étude devait également permettre d'examiner si, comme cela semblait être le cas d'après la première étude qualitative, ce facteur est lié à la sensibilité et s'il modère l'impact de l'utilisation des MS sur le bien-être. Enfin, l'introduction d'un deuxième questionnaire évaluant la sensibilité aux contenus sur les MS devait examiner si cette dernière était liée à la sensibilité de manière générale ainsi qu'à l'adoption de stratégies de préservation sur les MS.

En conséquence de ces objectifs, plusieurs hypothèses ont été formulées et servent de fil rouge pour structurer la présentation des résultats des analyses. Ces hypothèses ont permis d'établir deux modèles théoriques (voir Figure 31) que j'ai cherché à valider :

- H1 : Les individus avec de plus hauts niveaux de STS usent significativement plus de stratégies pour se préserver sur les MS
- H2 : Les individus qui sont plus sensibles aux contenus sur les MS adoptent significativement plus de stratégies pour se préserver
- H3 : Les individus avec de plus hauts niveaux de STS sont significativement plus sensibles aux contenus sur les MS
- H4 : Les individus qui utilisent plus les MS montrent des niveaux significativement plus hauts d'affect négatif
- H5 : Les individus qui utilisent plus les MS montrent des niveaux significativement plus bas d'affect positif

- H6 : La STS influence significativement négativement l'affect positif
- H7 : La STS influence significativement positivement l'affect négatif
- H8 : Les stratégies de préservation sur les MS modèrent positivement le lien entre l'intensité d'utilisation et l'affect positif de manière significative : les individus qui utilisent des stratégies seraient moins touchés par l'influence négative de l'intensité d'utilisation des MS sur l'affect positif
- H9 : Les stratégies de préservation sur les MS modèrent négativement le lien entre l'intensité d'utilisation et l'affect négatif de manière significative : les individus qui utilisent des stratégies seraient moins touchés par l'influence positive de l'intensité d'utilisation des MS sur l'affect négatif
- H10 : La STS modère négativement le lien entre l'intensité d'utilisation et l'affect positif de manière significative : les individus sensibles seraient plus touchés par l'influence négative de l'intensité d'utilisation des MS sur l'affect positif
- H11 : La STS modère positivement le lien entre l'intensité d'utilisation et l'affect négatif de manière significative : les individus sensibles seraient plus touchés par l'influence positive de l'intensité d'utilisation des MS sur l'affect négatif

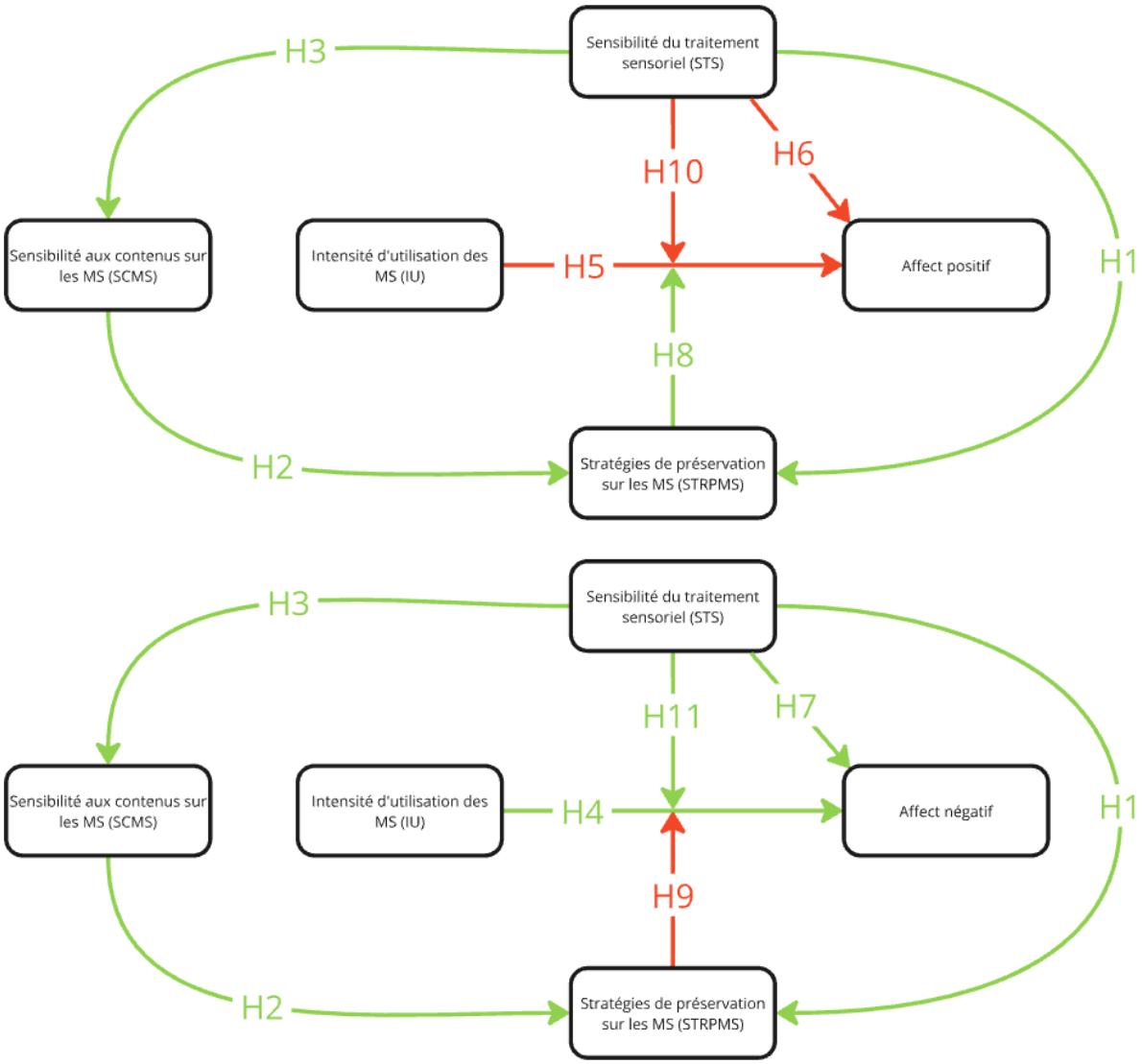


Figure 31. Modèles théoriques envisagés à partir des hypothèses concernant l'affect positif (modèle du haut) et l'affect négatif (modèle du bas). Les traits verts indiquent une relation positive et les traits rouge une relation négative.

3.2. Méthodologie

Cette section est consacrée à la description du protocole expérimental spécifique qui a été mis au point afin de répondre aux hypothèses et valider les modèles théoriques.

3.2.1. Procédure

L'appel à participation a été diffusé de manière hybride avec des affiches distribuées dans le campus Lettres et Sciences Humaines de Nancy ainsi qu'avec des partages en ligne via des listes de diffusion et différents réseaux sociaux. Plusieurs créateurs de contenus numériques (en

psychologie, santé ou sciences du sport) ont également été sollicités et ont sympathiquement accepté de partager l'appel à participation à leur audience.

La participation et la récolte des données se sont déroulées en trois grandes étapes (Figure 32) entièrement réalisées en distanciel. Dans la première étape, les participants étaient invités à répondre à un questionnaire en ligne afin d'évaluer leur STS, leur sensibilité aux contenus sur les MS ainsi que l'adoption de stratégies de préservation sur les MS à travers un total de 77 questions. Les participants avaient la possibilité de laisser leur mail afin de participer à la suite seulement s'ils remplissaient une liste de critères définis qui ont été évalués à la fin du questionnaire

- Avoir plus de 18 ans ;
- Utiliser en moyenne les réseaux sociaux[29] plus de 30min par jour ;
- Utiliser majoritairement les réseaux sociaux sur un smartphone ;
- Avoir un smartphone qui fonctionne sous Android car l'outil utilisé pour récolter l'intensité d'utilisation des MS n'existait que sur Android. Les personnes ayant un IPhone n'ont pas pu renseigner leur adresse *email*.

Les participants qui avaient laissé leur adresse *email* ont reçu une liste d'instructions ainsi qu'un accès à un espace de stockage en ligne contenant des tutoriels et des documents utiles pour les aider et les accompagner à réaliser toutes les étapes (voir Annexes J pour des exemples de document). Avant de débuter l'évaluation répétée de leur bien-être, ils ont dû visionner une vidéo de 10 minutes les introduisant au déroulement de leur participation. Ils devaient ensuite installer l'application mobile « Samply »[30], créer un compte sur l'application, puis scanner un QR code de participation à l'étude qui leur avait été transmis par mail. Les participants devaient transmettre leur « Samply ID » (un numéro d'identification anonyme sur l'application) à l'investigateur principal afin de pouvoir associer leurs données tel qu'illustré en Figure 33. Une fois ces étapes réalisées, les participants recevaient dès le lendemain, six fois par jour et pendant 10 jours, des signaux (manifestés à travers des notifications émises par l'application) de manière semi-aléatoire[31] entre 9h00 et 22h00 espacés au minimum de deux heures (voir Figure 34 pour

[29] Pour simplifier les explications aux participants, les termes « réseaux sociaux » plutôt que « médias sociaux » ont été utilisés durant leur participation. Les applications retenues par la suite dans les analyses ont bien été celles correspondant à la définition des MS de Carr et Hayes (2015).

[30] L'application Samply (Shevchenko et al., 2021) permet de faciliter l'élaboration d'un protocole expérimental aux chercheurs souhaitant réaliser une étude par échantillonnage de l'expérience. Elle permet notamment de paramétrer l'envoi de signaux (période d'envoi, rythme d'envoi, envoi de rappel, etc), l'étape la plus compliquée à mettre en œuvre dans ce type d'étude.

[31] Les signaux peuvent être envoyés de trois manières différentes (aléatoire, semi-aléatoire, fixe), chacune ayant ses avantages et inconvénients. J'ai opté pour les signaux semi-aléatoires afin de minimiser la réactivité à la mesure (Myin-Germeys et al., 2018).

un schéma explicatif). Cette procédure d'échantillonnage a été recommandée (i.e. 5 à 10 signaux par jour qui couvrent les heures d'activités : Palmier-Claus et al., 2011) et a montré des taux satisfaisants de complétion (e.g. Habets et al., 2020 ; Bennett et al., 2020 ; Bonilla-Zorita et al., 2023). Chaque notification redirigeait le participant à un questionnaire en ligne d'évaluation de son affect positif et négatif contenant 10 items au total apparaissant toujours de manière aléatoire. Un exemple de notification est présenté en Figure 35. En l'absence de réponse au signal, les participants recevaient une notification de rappel après 7 minutes. Après 30 minutes, le lien de réponse expirait et ils devaient attendre le prochain signal. Une à deux fois durant les 10 jours, les participants étaient recontactés par mail afin de s'assurer du bon déroulement. Une fois les 10 jours terminés et les 60 notifications reçues, les participants passaient à la dernière étape de cette étude : l'exportation des données d'utilisation des MS sur leur smartphone. Après installation de l'application « App Usage[32] », ils devaient exporter les données « Historique de l'activité » en utilisant la fonctionnalité « Exporter au format CSV » pour la période correspondant à leurs dates de participation à l'étude. Le fichier .csv était envoyé directement par mail à l'investigateur principal de l'étude. Un exemple de fichier exporté est présenté en Figure 36. Les participants ayant mené l'étude à son terme ont tous été gratifiés d'une carte cadeau « Google Play » symbolique d'une valeur de 5€.

[32] App Usage est une application Android qui permet de monitorer et suivre différents indicateurs concernant l'utilisation du smartphone, notamment les statistiques d'utilisation des applications (durée, jour, heure, etc).



Figure 32. Schéma d'explication du déroulement de l'étude transmis aux participants lors de l'appel à participation.

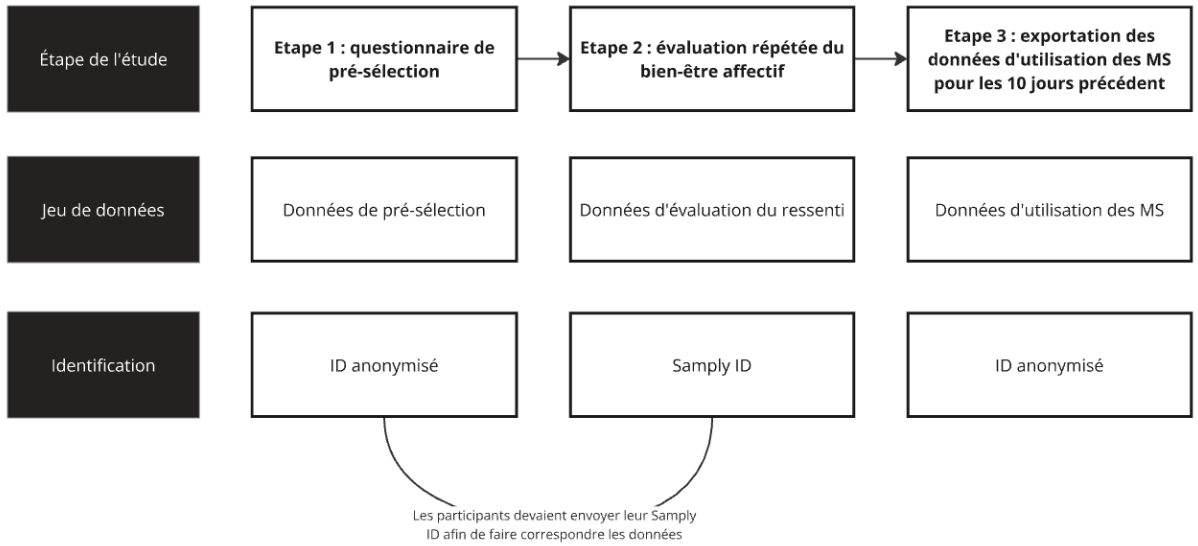


Figure 33. Schéma récapitulatif des données recueillies à chacune des étapes. Sans la transmission du Samply ID par les participants durant l'étape 2 après leur inscription sur l'application, il était impossible d'associer les données.

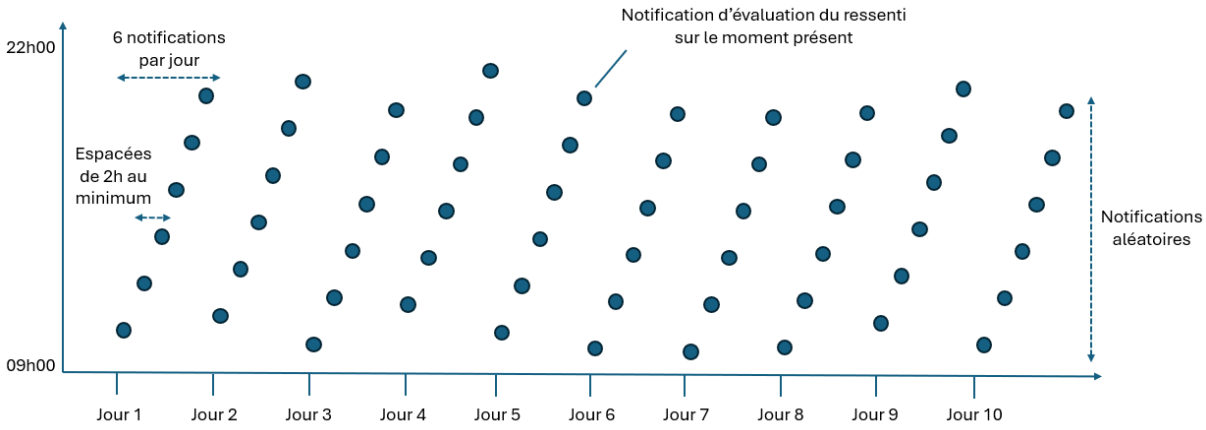


Figure 34. Schéma explicatif des signaux envoyés aux participants afin d'évaluer leur bien-être. *Un total de 60 signaux (ou notifications) a été envoyé à chaque participant.*

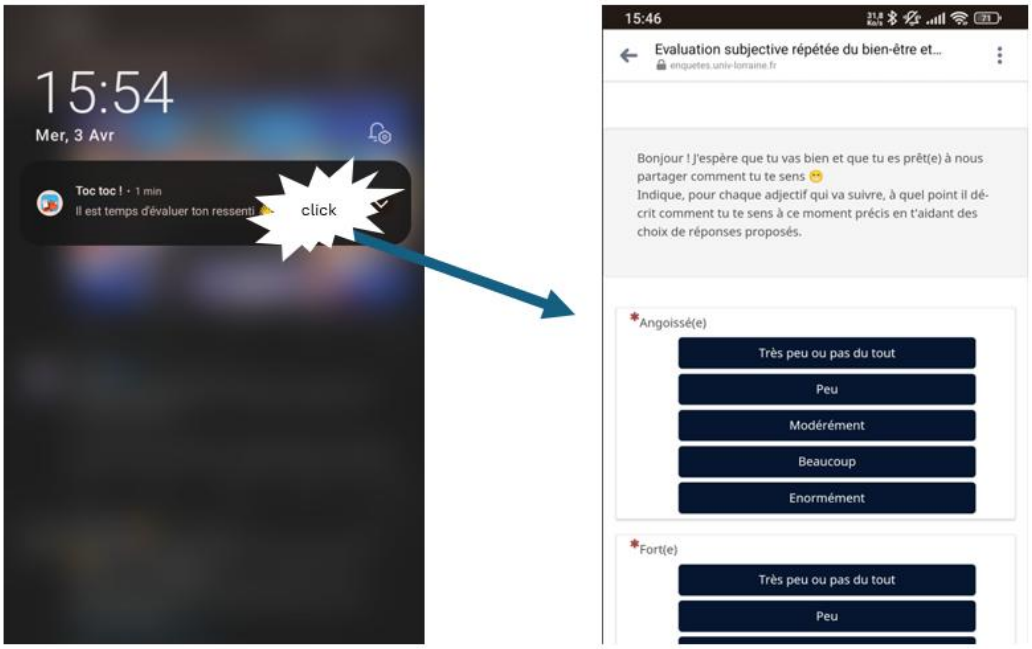


Figure 35. Exemple de signal reçu par l'application « Samply » invitant le participant à évaluer son ressenti. En cliquant sur la notification, le participant était redirigé sur un questionnaire d'évaluation de son affect positif et négatif.

App name	Date	Time	Duration
Instagram	25/01/2024	10:11:13	00:00:13
Instagram	25/01/2024	10:05:28	00:03:53
Facebook	25/01/2024	09:55:41	00:09:46
LinkedIn	25/01/2024	09:55:03	00:00:22
Instagram	25/01/2024	09:54:35	00:00:16
Instagram	25/01/2024	01:43:37	00:00:05
Instagram	25/01/2024	01:40:57	00:02:29
Instagram	25/01/2024	01:39:48	00:01:08
Facebook	25/01/2024	00:51:31	00:03:04
LinkedIn	25/01/2024	00:42:17	00:00:08
Instagram	25/01/2024	00:24:57	00:01:36
Instagram	25/01/2024	00:24:32	00:00:21
Instagram	25/01/2024	00:23:09	00:01:11
Facebook	25/01/2024	00:22:34	00:00:34
Instagram	25/01/2024	00:17:30	00:00:38
LinkedIn	25/01/2024	00:10:57	00:00:05
Facebook	24/01/2024	23:19:22	00:00:03
LinkedIn	24/01/2024	23:18:08	00:00:03
LinkedIn	24/01/2024	23:17:48	00:00:19
Instagram	24/01/2024	23:12:00	00:05:47
Facebook	24/01/2024	22:45:31	00:00:02
Facebook	24/01/2024	22:27:24	00:00:25
Instagram	24/01/2024	21:22:55	00:00:10

Figure 36. Exemple fictif de fichier .csv exporté sur l'application "App Usage". Pour la première ligne de donnée, on sait que la personne a utilisé Instagram (App name) le 25 janvier *2024 (Date) à 10h11 (Time) pendant 13 secondes (Duration).*

3.2.2. Participants

Le recrutement s'est déroulé entre avril et juin 2024. Le détail de la séquence de recrutement et du nombre de participants à chaque étape est décrit dans la Figure 37. Dans la première partie de l'étude, 788 personnes ont accepté de répondre au questionnaire. L'échantillon valide (n = 456) est composé de 84 hommes, 365 femmes et de sept personnes non binaires ou qui n'ont pas souhaité renseigner leur genre. L'âge des participants est compris entre 16 et 80 ans avec une moyenne de 28 ans et un écart-type de 10,66. 75% de l'échantillon avait moins de 32 ans.

110 personnes parmi les 456 de la première partie ont consenti à participer à la suite en laissant leur mail. L'échantillon valide (n = 40) est composé à 75% de femmes (n = 30). Sept participants sont des hommes et trois sont non binaires ou n'ont pas souhaité renseigner leur genre. L'âge moyen est de 29 ans avec des participants âgés de 18 à 60 ans pour un écart-type de 9,4.

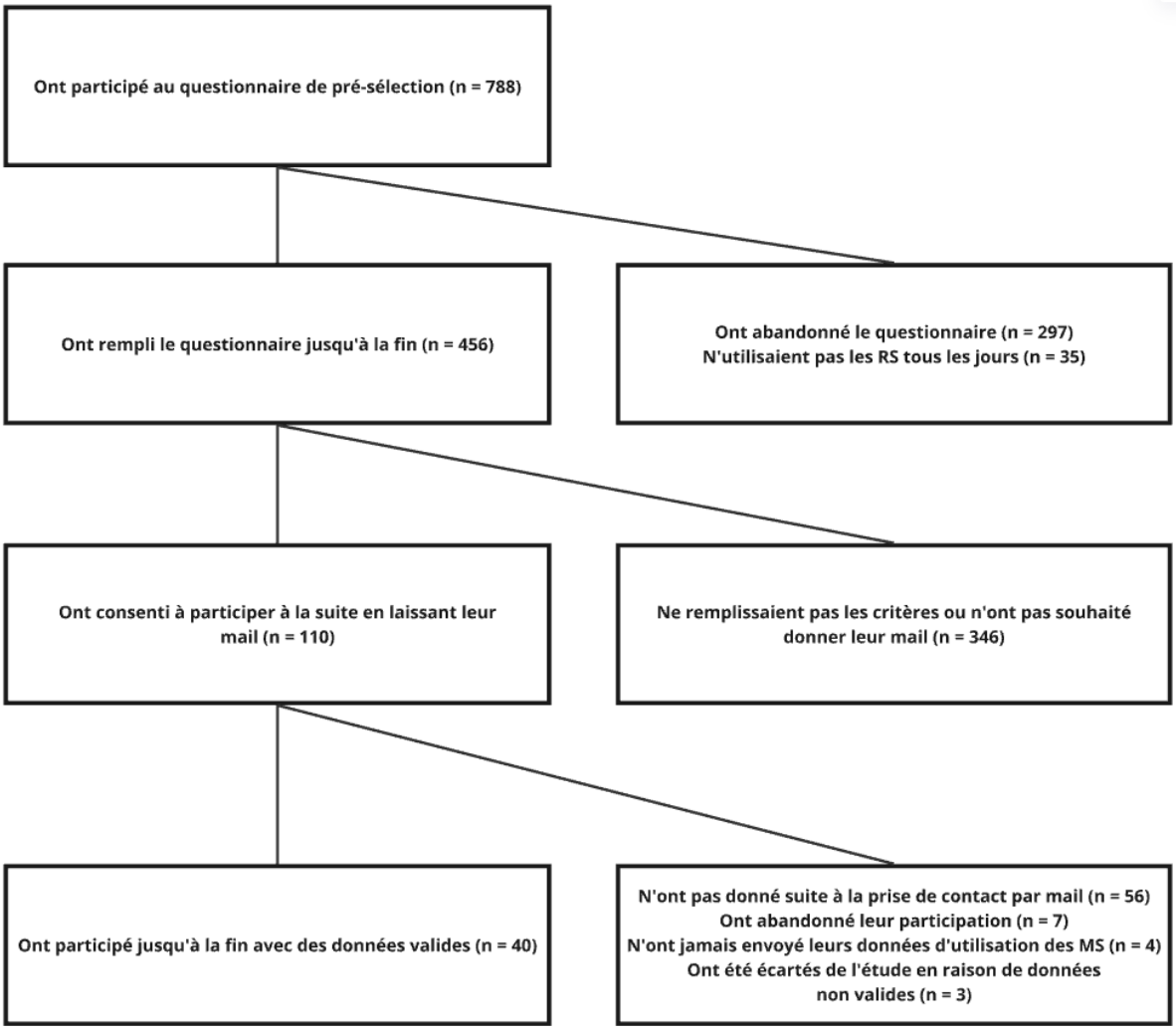


Figure 37. Flow chart de la séquence de recrutement et de participation. Les données ont été analysées par la suite sur deux échantillons : les individus qui avaient rempli le questionnaire de pré-sélection jusqu'à la fin (n = 456) et ceux qui avaient participé jusqu'à la fin avec des données du bien-être et d'utilisation des MS valides (n = 40).

3.2.3. Récolte des données

Plusieurs échelles ont été utilisées ou constituées afin de répondre aux hypothèses des deux modèles théoriques. Je me suis également appuyé, pour la collecte des données, sur deux applications Android que les participants ont dû installer. Les données qui ont été récoltées sont de deux types :

- Données d'auto-évaluation (subjectives) : ce sont les données de pré-sélection (scores aux échelles) ainsi que celles du bien-être affectif évalué de manière répétée ;
- Données objectives : elles représentent les données d'utilisation des MS récoltées de manière automatique.

3.2.3.1. Echelles d'auto-évaluation

3.2.3.1.1. Bien-être affectif

Du point de vue du bien-être subjectif, un individu est considéré comme bien portant s'il éprouve, entre autres, fréquemment des affects positifs et occasionnellement des affects négatifs (Diener et al., 2018). Le bien-être a donc été opérationnalisé comme le bien-être subjectif et affectif mesuré avec l'affect négatif et positif.

L'adaptation française du PANAS (Gaudreau et al., 2006) a été utilisée. C'est un questionnaire largement répandu (Seib-Pfeifer et al., 2017) qui permet d'évaluer l'affect à travers 20 adjectifs. 10 items ont été sélectionnés (5 pour chaque valence de l'affect) car la complétion du questionnaire doit être rapide (Myin-Germeys et al., 2018) et une solution similaire a montré son efficacité dans d'autres études (e.g. Sonnentag et al., 2008 ; Scott et al., 2010). Les 5 items qui chargeaient le plus sur leurs facteurs respectifs ont été sélectionnés (Gaudreau et al., 2006).

Les participants devaient évaluer à chaque signal les items sur une échelle à 5 points allant de « Très peu ou pas du tout » à « Enormément » pour indiquer comment ils se sentaient au moment de leur réponse, par exemple s'ils ressentaient de l'angoisse ou de l'enthousiasme. L'ensemble des adjectifs qui ont été retenus est retrouvable en Annexe K.1.

3.2.3.1.2. Sensibilité du traitement sensoriel

La sensibilité a été mesurée à l'aide de l'adaptation française de l'HSPS intitulée « HSPS-FR » (Bordarie et al., 2022). Le questionnaire (Annexe C) contient 27 affirmations évaluées avec une échelle allant de 1 à 7 (Pas du tout d'accord à Tout à fait d'accord). Par exemple, les répondants devaient évaluer à quel point ils étaient d'accord avec ces deux affirmations suivantes : « ... l'humeur des autres m'affecte. » et « ... je suis profondément ému(e) par les arts ou la musique. ».

3.2.3.1.3. Sensibilité aux contenus sur les MS

Ce nouveau concept se distingue de la STS par le fait qu'il se focalise particulièrement sur les émotions ainsi que sur les expériences vécues sur les MS plutôt que de manière générale. Il peut être vu comme une opérationnalisation de la susceptibilité différentielle aux effets des médias (Valkenburg & Peter, 2013) à travers une susceptibilité dispositionnelle aux effets des MS. Le construit vise à identifier les différences de sensibilité qu'auraient certains individus face aux contenus rencontrés sur les MS, qu'ils soient positifs ou négatifs. Aucune autre échelle existante ne capturait pleinement ce que je souhaitais mesurer. L'échelle de la tolérance à la

détresse (Wagener & Blairy, 2015) s'en rapprochait le plus mais était largement insuffisante pour capturer les différences de réaction émotionnelle face aux contenus numériques.

Lors de la conception de l'étude et la récolte des données, il y avait deux échelles distinctes pour mesurer la sensibilité aux contenus sur les MS et la tolérance aux contenus négatifs sur les MS. Pour simplifier l'analyse et éviter des ambiguïtés conceptuelles et sémantiques, les deux échelles ont été rassemblées sous une seule : la sensibilité aux contenus sur les MS. Le questionnaire final comporte 14 items qui s'inspirent des propos rapportés et interprétés des participants issus de la première étude. Les items tentent de capturer la place que prennent les émotions face à des contenus suscitant diverses émotions telles que la joie ou la tristesse. Chaque item devait être évalué sur une échelle allant de 1 à 6 (Pas du tout d'accord à Tout à fait d'accord), avec une consigne générale débutant par « De manière générale, sur les réseaux sociaux... ». Par exemple, les participants ont dû évaluer à quel degré ils étaient d'accord avec les deux propositions suivantes : « … Il arrive que certains contenus me mettent hors de moi » et « ... Je ressens beaucoup de joie en voyant des histoires de réussite et des moments de bonheur partagés par d'autres utilisateurs ». Le questionnaire complet est disponible en Annexe K.2.

3.2.3.1.4. Stratégies de préservation sur les MS

Le choix de constituer une échelle pour mesurer un nouveau construit repose, comme pour la sensibilité aux contenus sur les MS, sur l'absence de questionnaire ou échelle qui permettait de répondre pleinement à mon besoin, c'est-à-dire la mesure d'un ensemble de comportements propres aux MS qui s'apparentent à des initiatives pour se protéger des effets néfastes ou favoriser des émotions positives. Le concept qui se rapproche le plus de ce que je souhaitais mesurer est le « bien-être numérique », un terme parapluie qui a de multiples définitions mais qui *« émerge souvent pour exprimer les défis que les gens perçoivent dans notre monde de plus en plus numérique »* (p.77 dans Vanden Abeele & Nguyen, 2022) et qui n'est évalué par aucune échelle. Les stratégies de préservation peuvent être considérées comme une conséquence des défis inhérents à l'omniprésence du numérique et plus particulièrement des MS.

En explorant la compréhension qu'ont les utilisateurs du bien-être numérique et de la gestion des médias numériques et en se basant sur de précédentes études, Nguyen et ses collègues (2024) ont proposé un questionnaire évaluant les stratégies de déconnexion numérique, un concept plutôt proche des stratégies de préservation. Des exemples de stratégies qu'ils mesurent sont la prise de distance vis-à-vis des médias numériques ou la suppression/désactivation de compte. Ce questionnaire, se focalisant uniquement sur la

déconnexion dans un contexte numérique global, ne répond ainsi que partiellement au besoin. Le recours à la déconnexion a été abordé dans les entretiens de la première étude et est apparu comme une solution parmi d'autres pour préserver le bien-être sur les MS. Plusieurs autres échelles proposent de mesurer les activités réalisées sur les MS (e.g. *Passive and Active Facebook Use Measure* de Gerson et al., 2017 ; *Instagram Activity Scale* de Reimann et al., 2023 ; *Social Media Activity Questionnaire* de Ozimek et al., 2023) mais ces activités ne sont jamais liées à un but particulier comme il est attendu dans cette étude. De plus, aucune des activités évoquées ne fait mention de la personnalisation ou la gestion des contenus.

En conséquence, pour évaluer les différentes attitudes et comportements adoptés par les individus pour se protéger des aspects négatifs sur les MS, j'ai constitué un questionnaire avec 30 items qui reposent sur les expériences rapportées par l'ensemble des participants de la première étude ainsi que sur la revue de la littérature sur les effets des MS. Les items tentent de capturer plusieurs stratégies telles que le contrôle et la personnalisation de l'expérience, la régulation des interactions et des activités ou encore les efforts déployés par les utilisateurs pour limiter les perturbations de l'équilibre émotionnel. Chaque item devait être évalué sur une échelle allant de 1 à 6 (Pas du tout d'accord à Tout à fait d'accord), avec une consigne générale débutant par « De manière générale, sur les réseaux sociaux... ». Par exemple, les participants ont dû évaluer à quel degré ils étaient d'accord avec les deux propositions suivantes : « ... Il est très important pour moi de pouvoir contrôler ce qui apparaît sur mon fil d'actualité » et « ... J'évite les réseaux sociaux avec une ambiance malsaine ou malveillante ». Le questionnaire complet est disponible en Annexe K.3.

3.2.3.2. Données d'utilisation des médias sociaux

L'utilisation des MS a été opérationnalisée en temps d'utilisation cumulé des MS en secondes les deux heures qui précédaient l'évaluation du bien-être. Afin d'avoir accès à ces informations directement sur leur smartphone, les participants ont dû installer l'application « App Usage » (Figure 38 à droite). Elle permet d'accéder à différents indicateurs tels que la durée d'utilisation ou la date et l'heure d'ouverture des applications sur le smartphone de l'utilisateur. L'application propose également une fonctionnalité d'exportation des données en un fichier au format CSV. Cela permet d'éviter à l'utilisateur de rentrer manuellement ces données en allant les chercher dans son téléphone (e.g. Wadsley & Ihssen, 2023). Chaque participant a fait parvenir son fichier par mail au terme des 10 jours de participation à l'étude. Les données brutes ont été transformées tel qu'indiqué à la section « Transformation et traitement des données ».

3.2.3.3. Outils

L'ensemble des questionnaires a été hébergé sur l'outil « Lime Survey » de l'université de Lorraine. La mise en place d'une étude avec EMA et envoi de signaux nécessite un moyen technique pour signaler aux participants qu'ils doivent remplir les questionnaires durant la journée. La solution employée pour répondre à cette problématique varie considérablement pour ce type d'étude (e.g. une alarme paramétrée par les participants à des heures fixes : Bonilla-Zorita et al., 2023). J'ai choisi d'utiliser l'application « Samply » (Shevchenko et al., 2021, voir Figure 38 à gauche), un outil développé récemment par des chercheurs et pour des chercheurs et qui est mis à disposition gratuitement. Une application native est disponible pour les téléphones Android et Apple, différents types de notifications sont paramétrables (Figure 39) et les réponses des participants aux notifications sont enregistrées. J'ai dû interfacer l'outil avec Lime Survey afin de transmettre des informations par URL tel que l'identifiant du participant qui évaluait son bien-être, auquel cas les données n'auraient pas pu être associées.

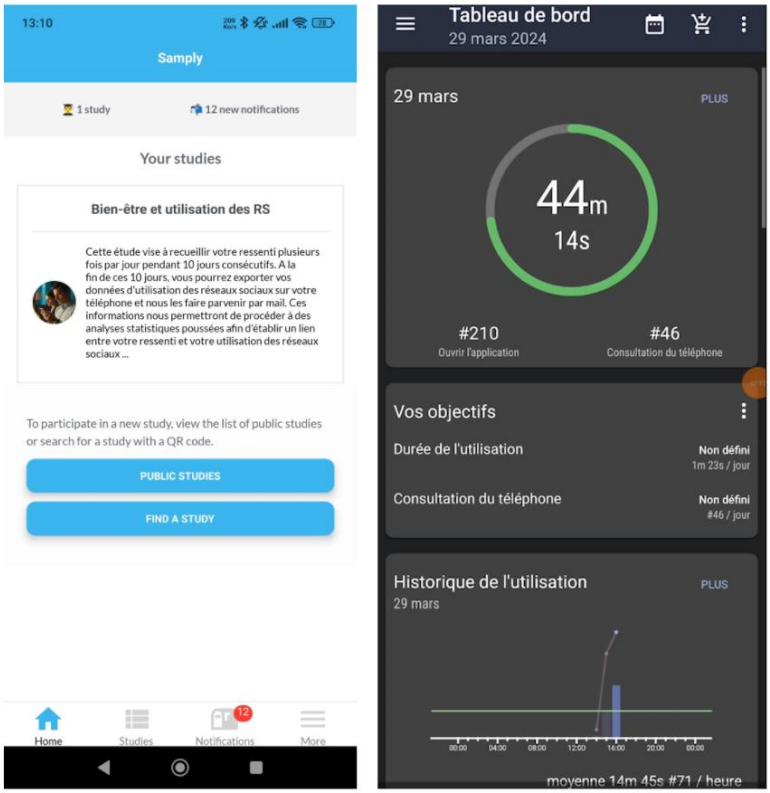


Figure 38. A gauche : page d'accueil de l'application « Samply » après s'être inscrit à l'étude. A droite : page d'accueil de l'application « App Usage ».

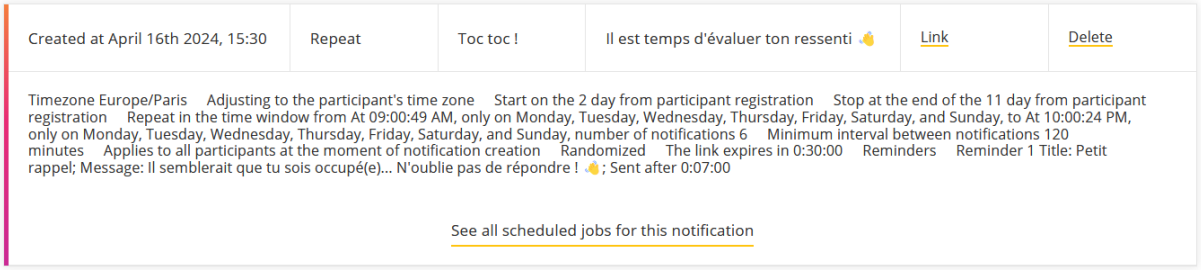


Figure 39. Exemple du paramétrage de l'envoi des signaux semi-aléatoires appliqué à l'ensemble des participants. Dès qu'ils étaient inscrits à l'étude sur l'application après avoir scanné son QR code, l'envoi des 6 signaux par jour pendant 10 jours débutait le lendemain. Deux paramétrages spécifiques pour deux participants ont été réalisés en raison de leur rythme de vie atypique. Ils n'apparaissent pas sur la figure

3.2.4. Taux de complétion

Au total, l'affect a été évalué 2079 fois chez les 40 participants sur les 2400 signaux envoyés. La moyenne du taux de complétion est plutôt élevée (N évaluations = 2079, 86,63%), ce qui reflète une forte participation globale et montre que la majorité des participants ont suivi le protocole avec rigueur. L'écart-type relativement faible (8,61%) indique que la plupart des participants ont un taux de complétion similaire. Les valeurs varient de 66,67% à 100% et seules deux personnes ont montré un taux de complétion inférieur à 70%.

3.2.5. Transformation et traitement des données

Les données récoltées ont nécessité une transformation avant d'être analysées afin d'être exploitables notamment pour la modélisation linéaire mixte. A l'issue des trois étapes de cette étude, il y avait trois jeux de données, un pour chaque étape (cf. Figure 33). Un algorithme a été mis au point afin de fusionner les trois fichiers et calculer, pour chaque évaluation du bien-être de chaque participant, l'intensité d'utilisation des MS durant les deux heures qui précédaient. Par exemple, pour un ressenti évalué à 11h, les temps d'utilisation de chaque MS utilisé entre 9h et 11h étaient additionnés pour former un indicateur correspondant à l'intensité d'utilisation (en secondes) précédant l'évaluation du ressenti. Pour mieux comprendre, un exemple anonymisé de transformation des données pour un participant est illustré en Figure 40. Par ailleurs, les fichiers .csv exportés contenaient l'ensemble des données de toutes les applications utilisées sur les smartphones des participants. N'ont été retenues que les applications qui correspondaient à la définition des MS de Carr et Hayes (2015). La liste complète des applications sélectionnées est présentée en Annexe L.

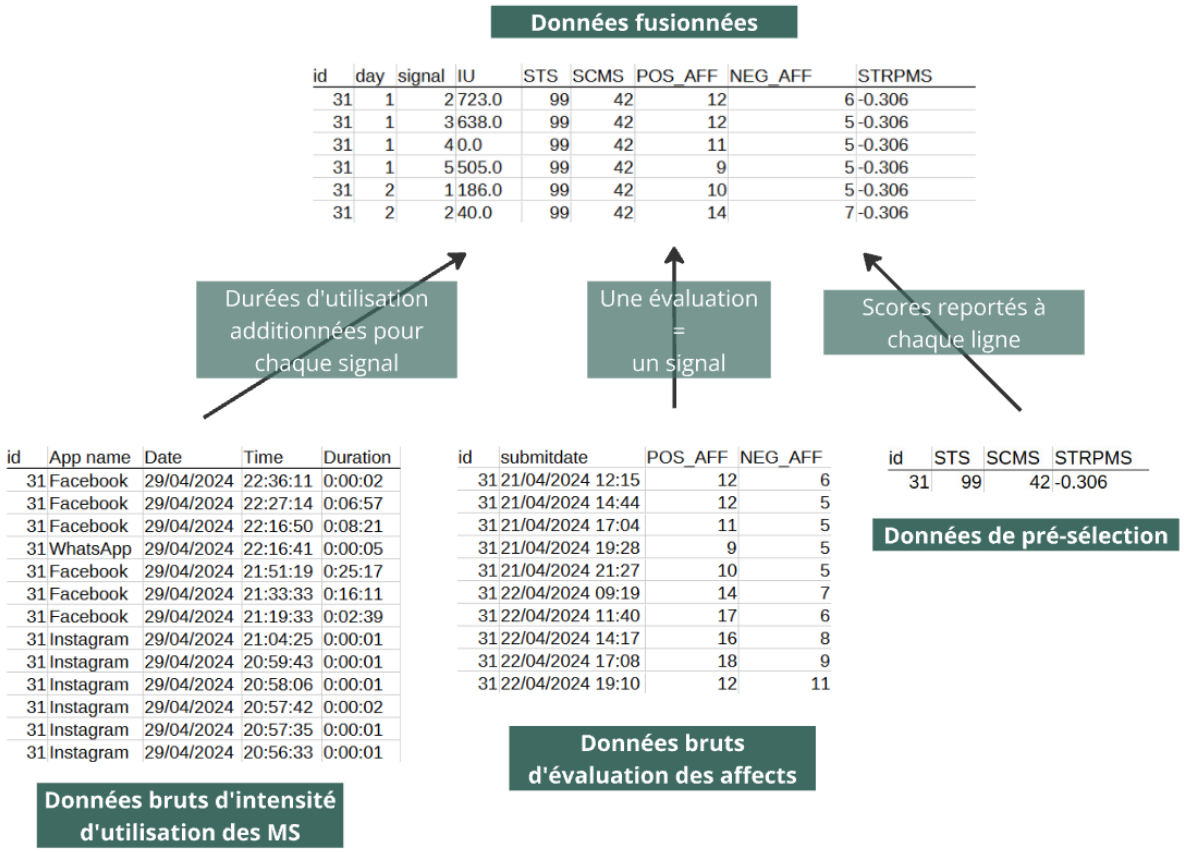


Figure 40. Exemple anonymisé de fusion des données à partir des 3 fichiers de données pour un participant. Les colonnes non essentielles ont été masquées. A gauche en bas : ce sont les données (date, durée et heure) d'utilisation des MS exportées à partir de l'application « App Usage ». Au milieu en bas : ce sont les données correspondant aux affects évalués à chaque signal. En bas à droite : ce sont les scores obtenus à l'étape de pré-sélection. Le fichier final (tableau du haut) permet de tester des modèles linéaires mixtes et l'intensité d'utilisation (IU) des MS les deux heures avant chaque signal a été calculée. POS_AFF = Affect positif, NEG_AFF = Affect négatif, STS = Sensibilité du traitement sensoriel, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.

3.2.6. Analyse des données

Les analyses ont été réalisées sur Jamovi (2.3.21) et RStudio (2024.12.0+467) et se sont déroulées en trois phases. Le Tableau 9 récapitule l'ensemble des informations sur les analyses produites pour répondre aux hypothèses. Dans un premier temps, j'ai exploré la validité et la structure factorielle des construits nouvellement introduits (i.e. stratégies de préservation sur les MS et la sensibilité aux contenus sur les MS). Ces deux construits ont été mesurés avec deux nouvelles échelles auprès de 456 répondants.

Dans un second temps, j'ai réalisé des analyses sur les données de présélection pour vérifier la réponse aux hypothèses H1, H2 et H3 après avoir examiné la distribution des variables d'intérêt sur l'échantillon de 456 répondants. Deux modèles ont été testés à l'aide de la régression linéaire. Le Modèle 1 teste l'influence de la STS (i.e. sensibilité du traitement sensoriel) et de la SCMS (i.e. sensibilité aux contenus sur les MS) sur les STRPMS (i.e. stratégies de préservation sur les MS) tandis que le Modèle 2 teste l'influence de la STS sur la SCMS.

Dans un troisième et dernier temps, j'ai procédé à la vérification des hypothèses allant de H4 à H11 en débutant par l'analyse de la distribution des variables d'intérêt sur l'échantillon des 40 participants. Face à des observations répétées (le cas ici avec les affects positifs et négatifs) et dont les données sont hiérarchisées (le cas ici avec les données imbriquées dans des participants), cette structure de données nécessite des modèles à effets mixtes (effets fixes et effets aléatoires) également appelés modèles hiérarchiques ou modèles multiniveaux. Deux modèles linéaires à effets mixtes ont été testés avec le module GAMLj33 (v2.6.6) de Jamovi pour évaluer l'effet de l'intensité d'utilisation des MS (IU) et son interaction avec la STS et les STRPMS sur l'affect négatif (Modèle 3) ainsi que l'affect positif (Modèle 4). Les résultats ont été confirmés sur RStudio en utilisant les librairies lme4 et lmerTest. Dans les deux modèles, les variables prédictives (i.e. STS, STRPMS et IU) ont été centrées sur leur moyenne afin de stabiliser les modèles (Brown, 2021), mieux tester les interactions et faciliter l'interprétation des intercepts (Enders & Tofighi, 2007).

[33] Voir la page https://gamlj.github.io/mixed_specs.html afin d'avoir le détail technique du module.

Tableau 9. Récapitulatif des analyses effectuées pour vérifier les hypothèses. VI = Variable indépendante, VD = Variable dépendante, STS = Sensibilité du traitement sensoriel, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, IU = Intensité d'usage des MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS, NEG_AFF = Affect négatif, POS_AFF = Affect positif.

<table>
<tr><th></th><th>Données de pré-sélection</th><th>Données d'évaluation répétée du bien-être et de l'intensité d'utilisation des MS</th></tr>
<tr><td>Approche</td><td>Transversale</td><td>Evaluation écologique momentanée</td></tr>
<tr><td>Taille de l'échantillon</td><td>456</td><td>40</td></tr>
<tr><td>Nombre de modèles testés</td><td>2</td><td>2</td></tr>
<tr><td>Hypothèses testées</td><td>H1, H2 et H3</td><td>H4 à H11</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Technique de modélisation statistique</td><td>Modèle 1 : Régression linéaire multiple</td><td rowspan="2">Modèle linéaire à effets mixtes</td></tr>
<tr><td>Modèle 2 : Régression linéaire simple</td></tr>
<tr><td rowspan="2">VI</td><td>Modèle 1 : STS et SCMS</td><td rowspan="2">STS, SCMS et IU pour les Modèles 3 et 4.</td></tr>
<tr><td>Modèle 2 : STS</td></tr>
<tr><td rowspan="2">VD</td><td>Modèle 1 : STRPMS</td><td>Modèle 3 : NEG_AFF</td></tr>
<tr><td>Modèle 2 : SCMS</td><td>Modèle 4 : POS_AFF</td></tr>
<tr><td>Outils utilisés</td><td>Module « Régression linéaire » de Jamovi</td><td>Module « GAMLj » de Jamovi et librairies « lme4 » et « lmerTest » sur R</td></tr>
</table>

3.2.7. Considérations éthiques

L'étude a fait l'objet d'un examen par le service de protection des données de l'Université de Lorraine et a été inscrit au registre des traitements de l'Université de Lorraine sous le numéro 2024/325. Les données ont été traitées uniquement par l'investigateur principal. Le traitement des données a été réalisé de manière anonyme et confidentielle à chacune des étapes et une table de correspondance uniquement accessible par l'investigateur principal a été produite.

Concernant les données de connexion recueillies sur l'application "Samply", la base légale décrite par l'iScience Group pour le traitement de l'ensemble des données à caractère personnel est le règlement général sur la protection des données (RGPD). Conformément aux recommandations par iScience Group, j'ai recommandé aux utilisateurs de procéder à la suppression de leur compte sur l'application dès la fin de leur participation.

Tous les participants ont été informés de la possibilité de se retirer à tout moment de l'étude. Conformément aux dispositions du RGPD N°2016/679 et de la loi N°78-17 dite « Informatique et Libertés », les participants ont été informés de leurs droits d'accès, rectification, opposition, effacement, limitation et portabilité de leurs données. Ils également été informés de la personne qualifiée en charge du recueil des données, des objectifs relatifs à l'étude, de la méthodologie et la durée de la recherche, ainsi que des bénéfices et risques attendus.

Les accords explicites des personnes quant à leur participation ont été recueillis à travers une question évaluant le consentement à participer au questionnaire à la 1ère étape de l'étude ainsi qu'à travers l'élaboration d'un formulaire de consentement intégré dans la notice d'information pour la suite de l'étude. Ce document expliquant le protocole de recherche a été transmis à tous les participants.

3.3. Résultats

Dans un premier temps, je présente les analyses des deux échelles nouvellement introduites afin d'examiner leur structure factorielle et leur validité. Ensuite j'étudie la distribution des variables d'intérêt[34] issues des données de pré-sélection et procède aux tests statistiques des hypothèses H1, H2 et H3. Enfin, après un nouvel examen de la distribution des variables permettant de répondre aux hypothèses dans l'autre échantillon correspondant aux données d'évaluation du bien-être et d'intensité d'utilisation des MS, je présente les résultats des tests statistiques pour les hypothèses H4 à H11.

3.3.1. Validité des échelles

La validité des deux échelles a été examinée sur les données de l'échantillon de 456 répondants (cf. section « Participants » pour les informations sur l'échantillon).

3.3.1.1. Analyse de l'échelle de sensibilité aux contenus sur les médias sociaux

3.3.1.1.1. Analyse de fiabilité

Le coefficient alpha de Cronbach indique une excellente cohérence interne de l'échelle (α = 0,87), au-delà du seuil généralement acceptable de 0,7 (Tavakol & Dennick, 2011). Cela signifie que les items de l'échelle sont bien corrélés entre eux et mesurent probablement le construit sous-jacent commun évalué. Les corrélations entre les items varient entre 0,05 et 0,65

[34] D'autres données ont été récoltées et analysées dans la phase de pré-sélection telles que les MS utilisés, l'intensité d'utilisation auto-déclarée quotidienne des MS ainsi que la qualité de la relation entretenue avec les MS. Cependant, elles n'apportent que très peu de valeur et ne permettent pas de répondre aux hypothèses. L'ensemble de ces variables et leur distribution peut être retrouvé dans les Annexes Q.

(Figure 41), indiquant des niveaux forts à faibles d'associations. Dans l'ensemble les corrélations indiquent une certaine cohésion et une bonne homogénéité, appuyant la fiabilité de cette échelle.

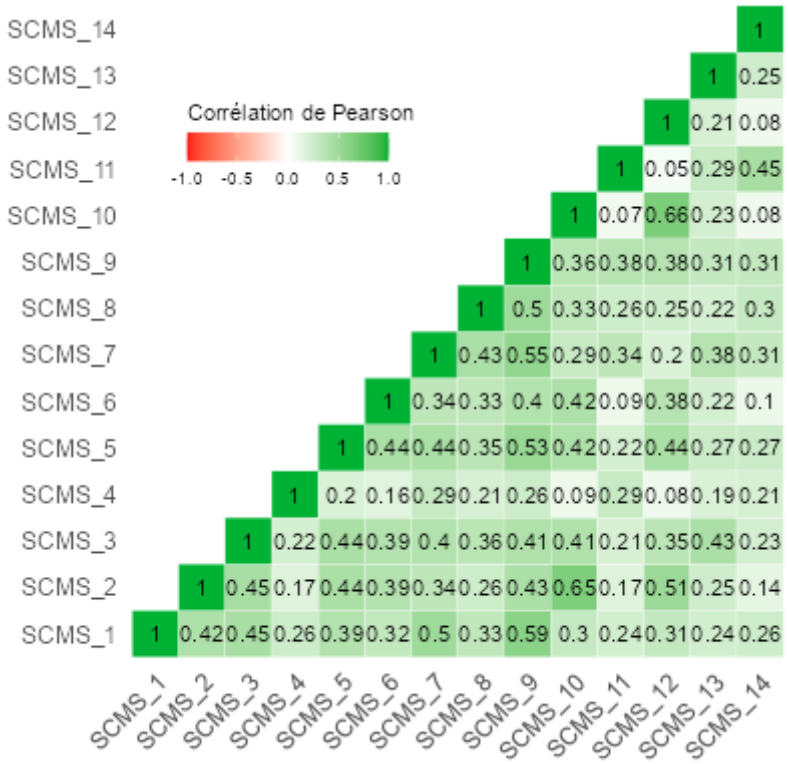


Figure 41. Carte de chaleur des corrélations entre les items de l'échelle de la sensibilité aux contenus sur les MS (SCMS).

3.3.1.1.2. Analyse factorielle exploratoire

Une analyse factorielle exploratoire (AFE) a été réalisée afin d'examiner la structure factorielle de l'échelle. Dans un premier temps, la significativité du test de sphéricité de Bartlett ($\chi^2 = 2253{,}59$, ddl = 91, $p < 0{,}001$), indique que les corrélations entre les items ne sont pas dues au hasard et que les données sont adaptées à une analyse factorielle (Tableau 10). L'indice global Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) est de 0,88 (Tableau 10) ce qui témoigne d'une adéquation satisfaisante des données pour l'AFE (Kaiser, 1974). Les valeurs individuelles des *Measure of Sampling Adequacy* (MSA) varient entre 0,81 et 0,94 (Tableau 10), ce qui confirme que chaque item contribue de manière appropriée au modèle factoriel.

Tableau 10. Test de sphéricité et test de KMO avec mesures MSA pour l'AFE de l'échelle de sensibilité aux contenus sur les MS.

Test d'adéquation de l'échantillonnage de KMO		Test de sphéricité de Bartlett		
Item	Analyse des mesures (MSA)	χ^2	ddl	p
Général	0,88	2253,59	91	< 0,001
SCMS_1	0,88			
SCMS_2	0,88			
SCMS_3	0,91			
SCMS_4	0,92			
SCMS_5	0,93			
SCMS_6	0,94			
SCMS_7	0,91			
SCMS_8	0,90			
SCMS_9	0,88			
SCMS_10	0,81			
SCMS_11	0,81			
SCMS_12	0,85			
SCMS_13	0,87			
SCMS_14	0,84			

Tableau 11. Statistiques concernant les facteurs qui ont émergé grâce à une analyse parallèle sur l'échelle de la sensibilité aux contenus sur les MS.

Facteur	Somme des carrés des contributions	% de la variance	% cumulés	Corrélation inter-facteurs	
				1	2
1	3,27	23,34	23,34	-	0,45
2	2,63	18,79	42,13		-

Aucune hypothèse n'avait été formulée quant au nombre de facteurs sous-jacents. Celui-ci a été déterminé sur la base d'une analyse en parallèle et seules les contributions des items supérieures à 0,3 ont été retenues pour faciliter l'interprétation des facteurs. Cette méthode a été choisie car elle réduit le risque de surestimer ou de sous-estimer le nombre de facteurs (Hayton

et al., 2004). Sur la base de l'analyse en parallèle, deux facteurs ont été extraits (Tableau 11). Le premier facteur explique 23,34% de la variance totale (Tableau 11). Le deuxième facteur explique quant à lui 18,79% de la variance totale (42,13% en cumulés) et les deux facteurs corrèlent modérément (corrélation inter-facteurs = 0,45). Les saturations des items sur les facteurs ont été examinées à l'aide de la méthode d'extraction des résidus minimum avec une rotation oblimin (pour autoriser la corrélation entre les facteurs), en ne retenant que les contributions supérieures à 0,3. Les résultats, résumés dans le Tableau 12, indiquent que :

- Les items 1, 4, 7, 8, 9, 11, 13 et 14 saturent fortement sur le Facteur 1. Ces items sont liés à des expériences émotionnelles globales plutôt intenses liées aux contenus sur les MS, incluant des aspects négatifs (e.g. être affecté par un contenu).
- Les items 2, 6, 10 et 12 saturent sur le Facteur 2. Ces items mettent en valeur la connexion émotionnelle spécifique aux contenus positifs, bienveillants et inspirants. Ce facteur capture l'idée que ces contenus résonnent fortement chez la personne et génèrent des émotions agréables.
- Les items 3 et 5 saturent sur les deux facteurs (0,42 et 0,34 pour l'item 3 et 0,40 et 0,39 pour l'item 5). Cela fait sens notamment pour l'item 5 qui peut se positionner sur les deux par son contenu : « Les émotions et vécus des créateurs derrière les contenus que je visionne résonnent en moi ».

Tableau 12. Structure factorielle et contribution des items pour l'échelle de sensibilité aux contenus sur les MS.

	Facteur		Unicité
	1	2	
SCMS_7	0,68		0,49
SCMS_11	0,67		0,64
SCMS_9	0,65		0,41
SCMS_14	0,61		0,70
SCMS_1	0,53		0,58
SCMS_8	0,49		0,67
SCMS_4	0,44		0,83
SCMS_13	0,44		0,77
SCMS_3	0,42	0,34	0,58
SCMS_5	0,40	0,39	0,55

SCMS_10	0,86	0,30
SCMS_12	0,75	0,46
SCMS_2	0,65	0,46
SCMS_6	0,45	0,66

Dans la suite des analyses, les scores des items ont été additionnés pour obtenir un score global de sensibilité aux contenus sur les MS car les deux facteurs ont une corrélation plutôt importante et partagent surtout une structure conceptuelle cohérente. En raison de l'adoption d'un score global, les items 3 et 5 ont été gardés malgré leur saturation sur les deux facteurs.

3.3.1.1.3. Validité convergente

La validité convergente a été examinée à travers la corrélation de l'échelle avec le score général de la STS (mesurée par l'HSPS). Conceptuellement, il y a des similitudes entre ces deux construits notamment à travers les aspects émotionnels. Ainsi, une corrélation entre les deux scores était attendue. Les résultats de la corrélation ont montré une relation significative entre les deux scores avec une corrélation forte ($r = 0,55$, $p < 0,001$). Cette association suggère que ces deux construits partagent une dimension commune ce qui appuie la validité convergente de la sensibilité aux contenus sur les MS en indiquant qu'elle est conceptuellement alignée avec un construit théoriquement proche.

3.3.1.2. Validité du construit et des items de l'échelle des stratégies de préservation sur les médias sociaux

Lorsqu'on traite de concepts « émergeants », par opposition à des concepts réflexifs, la vérification de la validité du concept et des items nécessite une approche psychométrique spécifique. Dans ce type de modèle, les items font émerger le construit (Figure 42 à droite) plutôt que d'en être des manifestations observables (Figure 42 à gauche). Cette perspective a des implications dans la manière de valider le questionnaire, les items et le concept.

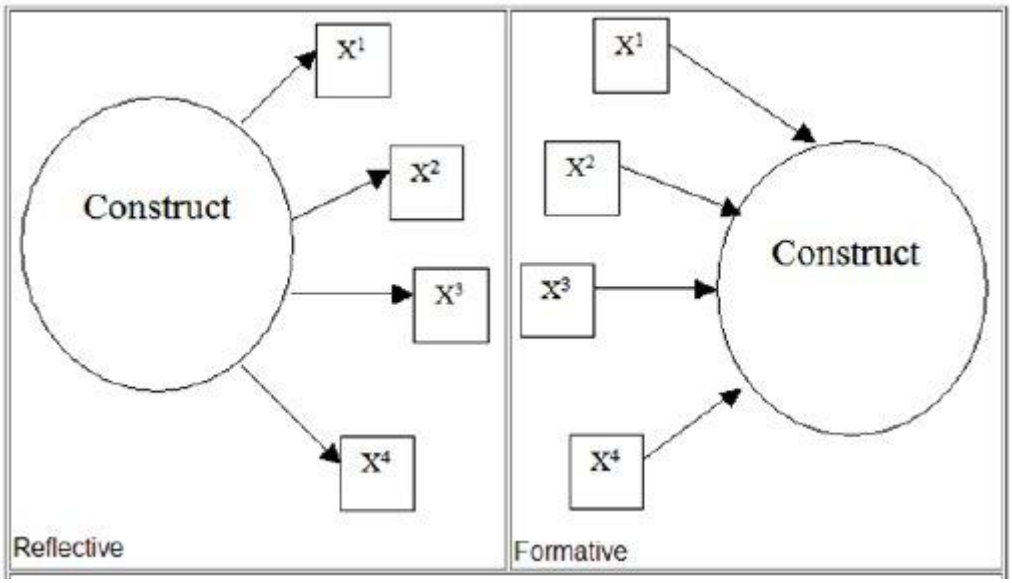


Figure 42. Schéma tiré de Bhat (2015) expliquant la différence entre des construits émergeants (ou formatifs) et réflexifs. On retrouve ces derniers de manière traditionnelle dans les Sciences Humaines.

Dans mon cas, les 30 items du questionnaire forment le construit « stratégies de préservation sur les MS » à travers différents comportements évalués supposés indépendants tels que le fait de bloquer des comptes, s'éloigner des MS pour laisser les émotions se dissiper ou encore faire activement en sorte de créer des espaces sains. Plusieurs éléments ont été examinés en lien avec les recommandations fournies dans la littérature (Yu et al., 2021 ; chapitre 5 dans Hair et al., 2021).

3.3.1.2.1. Multicolinéarité entre les items

Dans un modèle formatif, même si ce n'est pas un prérequis, il est préférable que les items ne soient pas trop corrélés, car une forte multicolinéarité peut être problématique (Hair et al., 2021). Une évaluation de la matrice des corrélations et du *Variance Inflation Factor* (VIF) pour chaque item a été réalisée afin d'identifier d'éventuelles redondances ou chevauchements entre les items. La matrice révèle des corrélations généralement modérées à faibles entre les items (voir Annexe M), ce qui est attendu pour un modèle formatif, où chaque item est censé contribuer de manière unique au construit. La présence de corrélation entre certains items peut laisser présager d'une (ou plusieurs) variable latente sous-jacente qui expliquerait l'adoption simultanée de plusieurs comportements. Les valeurs de corrélation les plus élevées sont observées entre l'item 6 et l'item 8 (r = 0,70) et quelques autres paires avec des coefficients proches de 0,5 à 0,7 (Tableau 13). Les moyennes des corrélations pour chaque item avec les autres items se situent entre 0,11 (STRPMS_20) et 0,26 (STRPMS_24). Le tableau complet est retrouvable en Annexe P.

Tableau 13. La matrice de corrélations ayant généré 435 corrélations uniques, il est préférable de présenter uniquement les 10 corrélations les plus élevées.

Item 1	Item 2	Corrélation
STRPMS_8	STRPMS_6	0.70
STRPMS_24	STRPMS_23	0.67
STRPMS_19	STRPMS_18	0.58
STRPMS_12	STRPMS_3	0.57
STRPMS_29	STRPMS_24	0.54
STRPMS_30	STRPMS_29	0.53
STRPMS_4	STRPMS_1	0.51
STRPMS_29	STRPMS_28	0.50
STRPMS_12	STRPMS_4	0.48
STRPMS_15	STRPMS_14	0.48

Pour évaluer la colinéarité, un modèle de régression multiple a été ajusté pour chaque item, avec les autres items comme prédicteurs. Les VIF ont été calculés pour mesurer comment la variance d'une variable prédictive est augmentée en raison de sa corrélation avec les autres variables incluses dans le modèle. Les résultats (Annexe N pour les VIF moyens de chaque item et Annexe O pour les VIF max de chaque item) montrent que :

- Les valeurs varient entre 1.14 et 2.54.
- Aucun item n'a présenté un VIF supérieur à 3, valeur seuil généralement utilisée pour identifier d'éventuels problèmes de multicolinéarité (Hair et al., 2021).

Les résultats indiquent une faible multicolinéarité entre les variables et sont cohérents avec les attentes pour un modèle formatif, où les items sont censés représenter des dimensions distinctes du construit global. Ils confirment également la validité structurelle des items et ceux-ci peuvent être conservés en leur état.

3.3.1.2.2. Poids et contribution des items

Concernant le poids des items dans la formation du construit des « stratégies de préservation sur les MS », j'ai opté pour une standardisation des items[35] qui égalise les variances et fixe les moyennes à 0. Chaque item est ainsi considéré comme apportant une

[35] La standardisation a été réalisée en soustrayant la moyenne de chaque valeur d'un item puis en divisant par l'écart-type de cet item : $z = \frac{(X - moyenne)}{écart - type}$

information aussi importante que les autres et cela permet de réduire l'influence des items avec une grande dispersion en mettant toutes les variables sur la même échelle de variance. Le score global, calculé comme étant la moyenne des scores standardisés des items, a été utilisé dans la suite des analyses. Après standardisation, les scores pour cette échelle varient entre -1,72 et 0,99 parmi les participants.

3.3.1.2.3. Validité convergente

La validité convergente a été étudiée à travers la corrélation du score global des stratégies de préservation sur les MS avec l'item 24 de l'HSPS : *« Il est important pour moi d'organiser ma vie de manière à éviter les situations bouleversantes ou accablantes »*. L'hypothèse formulée est que les personnes usant de stratégies de préservation sur les MS ont également tendance à éviter les situations désagréables au quotidien. Les résultats ont montré une relation significative entre l'item de l'HSPS et le score des stratégies de préservation avec un coefficient de corrélation modéré ($r = 0,35$, $p < 0,001$), ce qui appuie la validité du construit et sa pertinence dans le cadre de l'étude.

3.3.2. Vérification des hypothèses H1, H2 et H3 avec régression linéaire

Les variables d'intérêt pour la réponse à ces trois hypothèses à travers les modèles de régression linéaire sont la sensibilité aux contenus sur les MS, la sensibilité du traitement sensoriel et les stratégies de préservation sur les MS. Ces variables seront respectivement nommées SCMS, STS et STRPMS par la suite. Elles ont été mesurées durant la phase de pré-sélection auprès de 456 répondants.

Tableau 14. Indicateurs de dispersion et de tendance centrale des variables d'intérêt. STS = Sensibilité du traitement sensoriel, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.

	SCMS	STS	STRPMS
Moyenne	51,57	131,67	0,00
Ecart-type	10,81	20,63	0,47
Coefficient d'asymétrie	-0,07	-0,29	-0,42
Kurtosis	-0,31	0.03	0,32
Minimum	21	62	-1,72
25%	44	118	-0,26

Médiane	51	132	-0,00
75%	59	147	0,31
Maximum	78	185	0,99

*Tableau 15. Corrélations de Pearson entre les trois variables d'intérêt. *** p < 0,001. STS = Sensibilité du traitement sensoriel, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.*

	SCMS	STS
STS	*0,55****	
STRPMS	*0,52****	*0,54****

Les 3 variables, d'après les indicateurs d'asymétrie et d'aplatissement (Tableau 14), suivent une loi normale (valeurs des coefficients Kurtosis et d'asymétrie comprises entre -2 et 2, Mishra et al., 2019) et ont une distribution plutôt symétrique (Figure 43) ce qui se confirme à travers la presque égalité des moyennes avec les médianes. La variable « STRPMS » a une moyenne fixée à 0 car l'ensemble des scores de ses items ont été standardisés sur une moyenne à 0 et une variance à 1 (cf. section « Poids et contribution des items »). Cela explique aussi sa plage de valeurs réduite. Les fortes corrélations significatives entre les trois variables (Tableau 15) soulignent la pertinence de tester des modèles de régression linéaire pour voir comment elles s'influencent.



Figure 43. Histogramme représentant la distribution des 3 variables permettant de répondre aux hypothèses. La forme de la distribution indique que les trois variables suivent une loi normale. Pour les stratégies de préservation, par rapport aux deux autres variables, les scores se concentrent plus autour de la moyenne ce qui indique une plus faible dispersion. STS = Sensibilité du traitement

sensoriel, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.

Pour H1 et H2, j'ai décidé de tester un modèle de régression linéaire multiple (Modèle 1) qui inclut les deux variables prédictive STS et SCMS afin d'observer leur contribution unique sur les stratégies de préservation sur les MS tout en contrôlant l'effet de l'autre. Ce modèle évalue les effets des deux variables indépendantes (VI) sur la variable dépendante (VD) en tenant compte de leur covariance. H3 a été examinée avec un modèle de régression linéaire simple (Modèle 2) où STS est la VI et SCMS est la VD. Les conditions préalables à la régression linéaire ont été examinées pour les deux modèles et les résultats sont résumés dans le Tableau 16 :

- La normalité de la distribution des résidus a été vérifiée de deux manières complémentaires : de façon analytique avec le test de Shapiro-Wilk (SW) et de manière graphique avec le Q-Q plot (Quantile-Quantile plot). Pour les deux modèles, le test de normalité a montré une p-value supérieure à 0,05 ($p = 0,130$ pour Modèle 1 et $p = 0,453$ pour le Modèle 2, Tableau 16) indiquant que les données ne s'écartent pas de la distribution normale (Shapiro & Wilk, 1965). De plus, sur les deux Q-Q plot, les données se situent sur la ligne ce qui suggère une distribution normale des résidus (Figure 44) ;
- Les tests d'autocorrélation de Durbin et Watson (DW) montrent que les modèles sont bien adaptés et qu'il n'y a d'autocorrélation significative des résidus ($p = 0,820$ pour Modèle 1 et $p = 0,130$ pour Modèle 2). Les valeurs de DW (1,98 pour Modèle 1 et 1,87 pour Modèle 2 sont proches de deux ce qui est souhaitable (Durbin & Watson, 1950).
- Le VIF et la tolérance ont été calculés pour évaluer la présence de colinéarité entre les prédicteurs du Modèle 1. Des valeurs de VIF supérieures à 5 ou des tolérances inférieures à 0,2 indiquent une colinéarité préoccupante. Les valeurs des VIF (STS = 1,42 et SCMS = 1,42) et de tolérance (STS = 0,70 et SCMS = 0,70) du Modèle 1 sont respectivement largement inférieures et supérieures aux seuils acceptés (Kutner et al., 2005). Elles indiquent une absence de multicolinéarité entre les deux VI du Modèle 1 ce qui est une condition pour les tests de régression linéaire multiple.
- L'analyse visuelle du graphique des résidus standardisés (Figure 45) pour les deux modèles ne montre pas de problème majeur d'hétéroscédasticité. Dans les deux cas, les points semblent globalement répartis de manière aléatoire autour de la ligne fictive des résidus à 0 et il ne semble pas y avoir de tendance apparente. Il y a tout de même une

plus grande densité des points lorsqu'on s'approche de 0 ce qui pourrait indiquer dans les deux modèles une légère hétéroscédasticité non flagrante qui ne nécessite pas d'ajustement particulier.

Tableau 16. Résume des indicateurs des conditions préalables à la régression linéaire pour les deux modèles. STS = Sensibilité du traitement sensoriel, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.

	Test d'autocorrélation			Colinéarité		Test de normalité	
	Autocorrélation	Valeur DW	p	VIF	Tolérance	Statistique	p
Modèle 1	0,01	1,98	0,820	STS = 1,42 SCMS = 1,42	STS = 0,70 SCMS = 0,70	0,99	0,130
Modèle 2	0,06	1,87	0,130	STS = 1,00	STS = 1,00	1,00	0,453

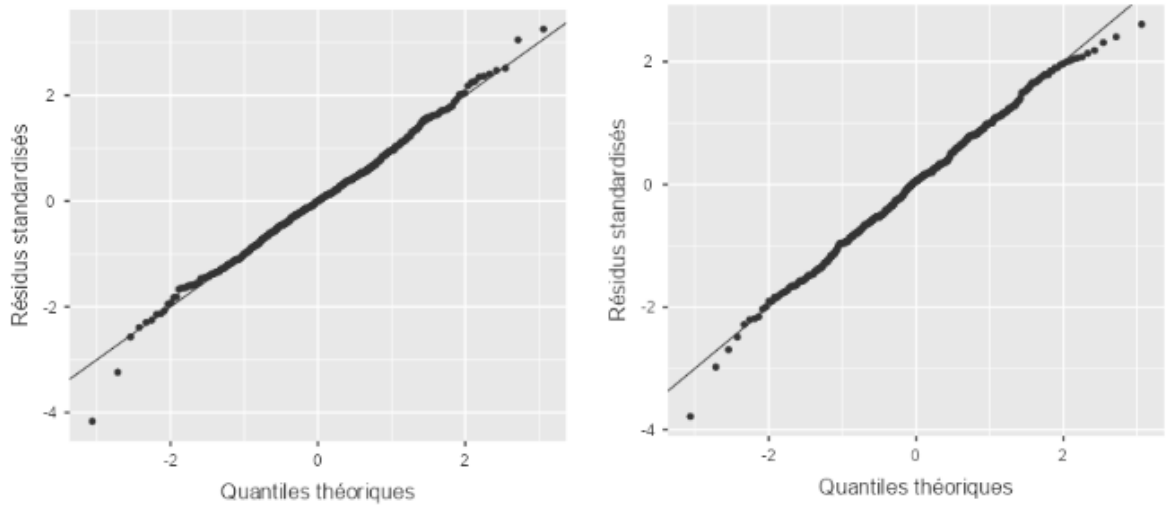


Figure 44. Q-Q plot pour Modèle 1 (à gauche) et Modèle 2 (à droite)

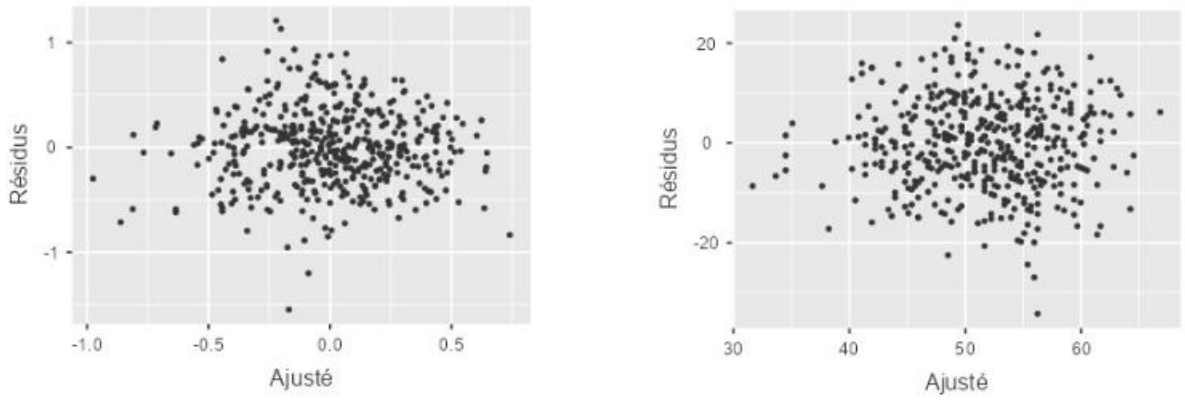


Figure 45. Graphiques des résidus standardisés pour Modèle 1 (à gauche) et Modèle 2 (à droite)

D'après les résultats présentés dans le Tableau 17 et le Tableau 18, les deux modèles testés sont statistiquement significatifs. Le Modèle 1 ($F(2, 453) = 131,55$, $p < 0,001$) explique 36% de la variance de STRPMS (R^2 ajusté = 0,36) tandis que le Modèle 2 ($F(1, 454) = 192,89$, $p < 0,001$) explique 30% de la variance de SCMS ($R^2 = 0,30$). Les coefficients de régression du premier modèle montrent que la SCMS ($b = 0,01$, $\beta = 0,32$, $t = 7,21$, $p < 0,001$) et la STS ($b = 0,01$, $\beta = 0,37$, $t = 8,24$, $p < 0,001$) présentent une contribution positive significative et distincte à l'adoption de stratégies de préservation sur les MS. Les coefficients du deuxième modèle indiquent que la STS permet de significativement prédire positivement SCMS ($b = 0,29$, $\beta = 0,55$, $t = 13,89$, $p < 0,001$). En conséquence, la significativité des deux modèles et de leurs coefficients soutient les hypothèses H1, H2 et H3.

Tableau 17. Résumé des mesures de l'ajustement pour le Modèle 1 et Modèle 2. STS = Sensibilité du traitement sensoriel, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.

	VI	VD	F	ddl1	ddl2	p	R^2 ajusté
Modèle 1	STS, SCMS	STRPMS	131,55	2	453	< 0,001	0,36
Modèle 2	STS	SCMS	192,89	1	454	< 0,001	0,30

Tableau 18. Résume des coefficients (b et β) et de leur significativité pour le Modèle 1 et Modèle 2. IC = Intervalle de confiance, Estimation std = Estimation standardisée, VI = Variable indépendante, VD

= Variable dépendante, STS = Sensibilité du traitement sensoriel, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.

		Coefficients du modèle					
	VI	Estimation (b)	IC (95%)	Estimation std (β)	IC (95%)	t	p
Modèle 1	STS	0,01	[0,01 ; 0,01]	0,37	[0,28 ; 0,46]	8,24	< 0,001
	SCMS	0,01	[0,01 ; 0,02]	0,32	[0,23 ; 0,41]	7,21	< 0,001
Modèle 2	STS	0,29	[0,25 ; 0,33]	0,55	[0,47 ; 0,62]	13,89	< 0,001

3.3.3. Vérification des hypothèses H4 à H11 avec les modèles linéaires mixtes

Deux modèles linéaires mixtes (Modèle 3 et Modèle 4) ont été testés pour répondre à ces huit hypothèses. Les variables d'intérêt sont la STS, les STRPMS, l'intensité d'utilisation des MS en secondes les deux heures précédant l'évaluation du bien-être (IU), l'affect négatif (NEG_AFF) et l'affect positif (POS_AFF). Les données concernent le sous-échantillon des 40 répondants sélectionnés pour la suite de l'étude après la pré-sélection (i.e. étapes 2 et 3 d'évaluation répétée du bien-être puis d'exportation des données d'utilisation des MS). Au total, les affects ont été évalués 2079 fois. Dans les deux modèles, les effets testés sont identiques et seule la variable dépendante diffère : dans le Modèle 3 les effets sont testés sur l'affect négatif tandis que pour le Modèle 4, la VD est l'affect positif. Avant de répondre aux hypothèses, je présente la distribution des variables des deux modèles (Tableau 19).

Tableau 19. Résumé des statistiques descriptives des variables des deux modèles linéaires mixtes. NEG_AFF = Affect négatif, POS_AFF = Affect positif, IU = Intensité d'utilisation des MS en secondes pendant les deux heures précédant la mesure des affects, STS = Sensibilité du traitement sensoriel, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.

Variable	Moyenne	Ecart-type	Min	25%	Médiane	75%	Max
NEG_AFF	7,84	3,58	5	5	6	9	25
POS_AFF	13,55	4,06	5	11	14	16	25
IU	1135,73	1268,88	0	113,50	679	1751,50	6931
STS	132,35	23,12	69	115	130	153	171
STRPMS	-0,07	0,53	-1,58	-0,33	-0,05	0,42	0,79

D’après la Figure 46, le score d’affect positif montre une distribution centrée autour de sa moyenne (moyenne = 13,55) avec des valeurs allant de 5 à 25 (Tableau 19). Son écart-type et la forme de sa distribution (Figure 46) montrent une variabilité satisfaisante. L’affect négatif est concentré autour d’une moyenne de 7,84 (Tableau 19) et en s’intéressant à la représentation visuelle de sa distribution (Figure 46), on peut noter un effet plancher autour de la valeur minimum qu'il peut prendre à savoir 5 (le score pouvait varier de 5 à 25). Cela signifie que la majorité des participants ont rapporté de très faibles niveaux d’affect négatif à chaque évaluation de leur bien-être. En effet, dans la moitié des évaluations, les participants ont rapporté un affect négatif inférieur à 6 et un score supérieur à 9 dans 25% des cas (Tableau 19). L’intensité d’utilisation des MS montre une forme de distribution très similaire avec un écart-type d’approximativement 21 minutes et des valeurs allant de 0 à presque 2 heures (Tableau 19) pour une médiane de seulement 11 minutes. Une forte asymétrie positive observable visuellement avec un effet plancher vers sa valeur minimum (Figure 46) indique qu’une proportion notable d’individus ayant participé à l’étude n’ont peu ou pas utilisé les MS les deux heures qui ont précédé chaque signal d’évaluation de leur affect. 75% du temps, les participants avaient utilisé les MS pendant moins de 30 minutes avant d’évaluer leur affect et une fois sur quatre, moins de deux minutes (Tableau 19). C’est plutôt cohérent avec la rythmicité d’évaluation du bien-être affectif comportant beaucoup de signaux envoyés durant les heures de travail. Les modérateurs et variables indépendantes STS et STRPMS présentent des distributions relativement homogènes (Figure 46) avec la présence d’individus faiblement, modérément et hautement sensibles dans l’échantillon.

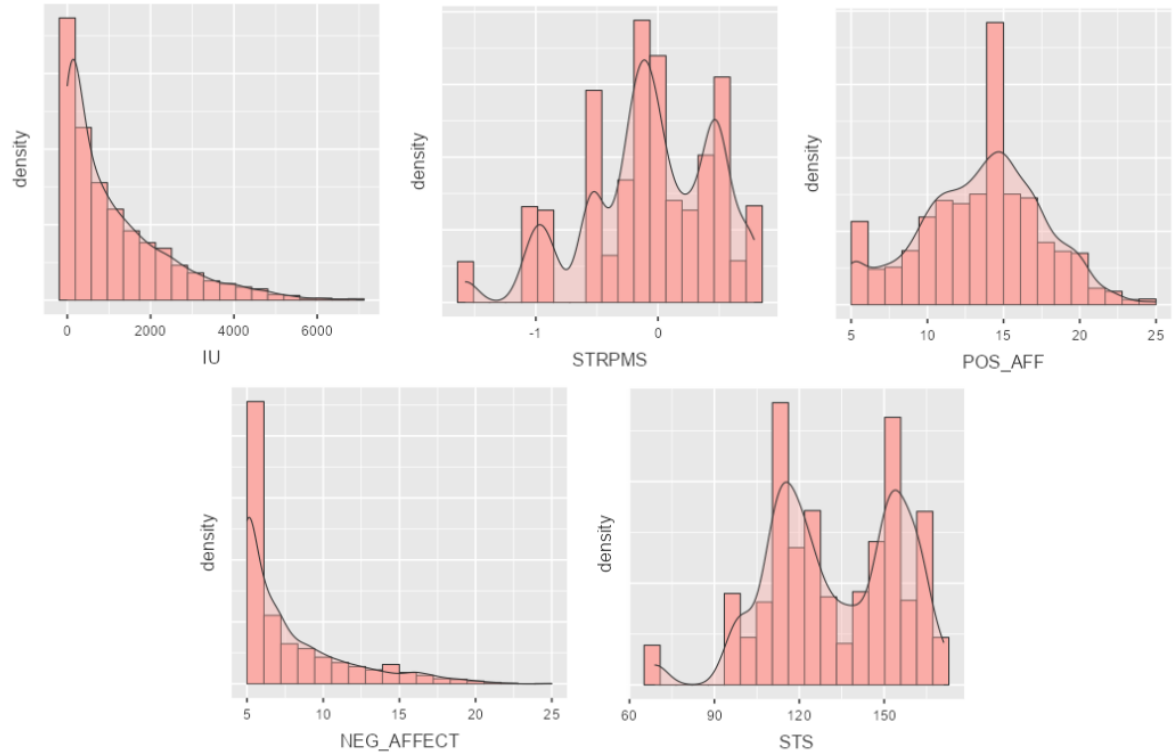


Figure 46. Distribution des variables des deux modèles mixtes linéaires. NEG_AFFECT = Affect négatif, POS_AFF = Affect positif, IU = Intensité d'utilisation des MS en secondes pendant les deux heures précédant la mesure des affects, STS = Sensibilité du traitement sensoriel, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS.

Les conditions préalables au test de modèle linaire mixte (Hox et al., 2017) ont été examinées pour les deux modèles et les résultats sont résumés dans le Tableau 20. La normalité de la distribution des résidus a été vérifiée de trois manières complémentaires : de façon analytique avec les tests de SW et de Kolmogorov-Smirnov (KS) et de manière graphique avec le Q-Q plot. Le Modèle 3 a initialement été testé sans transformation de la VD (i.e. affect négatif). Une vérification des hypothèses de normalité des résidus (Tableau 20, Modèle 3a) a révélé une violation significative selon les tests de KS (valeur = 0,15, $p < 0,001$) et de SW (valeur = 0,91, $p < 0,001$) (Massey Jr., 1951 ; Shapiro & Wilk, 1965). Visuellement (Figure 47, Modèle 3a), le Q-Q Plot a également montré que la distribution des résidus s'écartait fortement de la ligne de normalité attendue, ce qui est cohérent avec l'asymétrie importante et l'effet plancher mentionnés précédemment pour l'affect négatif. Afin de corriger cette déviation, de normaliser la distribution des résidus et donc de respecter les hypothèses sous-jacentes des modèles linéaires mixtes, une transformation logarithmique de base 10 (ln10) a été appliquée à

l'affect négatif (Chapitre 3, Kutner, 2005)[36]. Les résultats après transformation ont montré une amélioration notable, corrigeant une grande partie des écarts importants et de l'asymétrie observée (Tableau 20 et Figure 47, Modèle 3b). Bien que la normalité parfaite n'ait pas été atteinte, ce qui est fréquent avec des données réelles, les indicateurs respectaient mieux les hypothèses de normalité des résidus et ont permis un meilleur ajustement du modèle (R^2 marginal qui est passé de 0,19 à 0,21). C'est pourquoi j'ai décidé de poursuivre les analyses avec le Modèle 3b. Pour le Modèle 4 (Tableau 20, Modèle 4), le test de KS (valeur = 0,02, p = 0,575) n'a pas détecté de déviation significative par rapport à la normalité, tandis que le test de SW (valeur = 1,00, p = 0,035) a identifié une déviation statistiquement significative mais mineure probablement attribuable à une sensibilité accrue du test de SW dans les grands échantillons ce qui ne reflète pas une violation substantielle de l'hypothèse de normalité. Le Q-Q plot (Figure 47, Modèle 4) a confirmé ces observations, montrant un alignement étroit des résidus avec la ligne de normalité. Ces résultats permettent de poursuivre l'interprétation du Modèle 4 sans ajustements supplémentaires sur sa VD (i.e. affect positif).

L'analyse visuelle du graphique des résidus standardisés (Figure 47) pour les deux modèles a montré un léger problème d'hétéroscédasticité uniquement pour le modèle 3b ce qui s'explique très probablement par la distribution de l'affect négatif malgré sa transformation. Dans le modèle 4, les points semblent globalement répartis de manière aléatoire autour de la ligne fictive des résidus à 0.

Tableau 20. Résume des indicateurs des conditions préalables au modèle linéaire mixte pour les deux modèles. VD du Modèle 3 = affect négatif, VD du Modèle 4 = affect positif. VD = Variable dépendante, KS = Kolmogorov-Smirnov, SW = Shapiro-Wilk.

	Test de KS		Test de SW		Analyse du graphe des résidus standardisés
	Valeur	p	Valeur	p	
Modèle 3a	0,15	< 0,001	0,91	0,001	Légère hétéroscédasticité
Modèle 3b – VD transformée	0,11	< 0,001	0,96	0,001	Légère hétéroscédasticité corrigée
Modèle 4	0,02	0,575	1,00	0,035	Absence d'hétéroscédasticité

[36] Le logarithme est efficace pour "étirer" les valeurs proches du minimum et "compresser" les valeurs élevées. Cela réduit l'asymétrie et atténue les queues longues des distributions comme c'est le cas pour l'affect négatif.

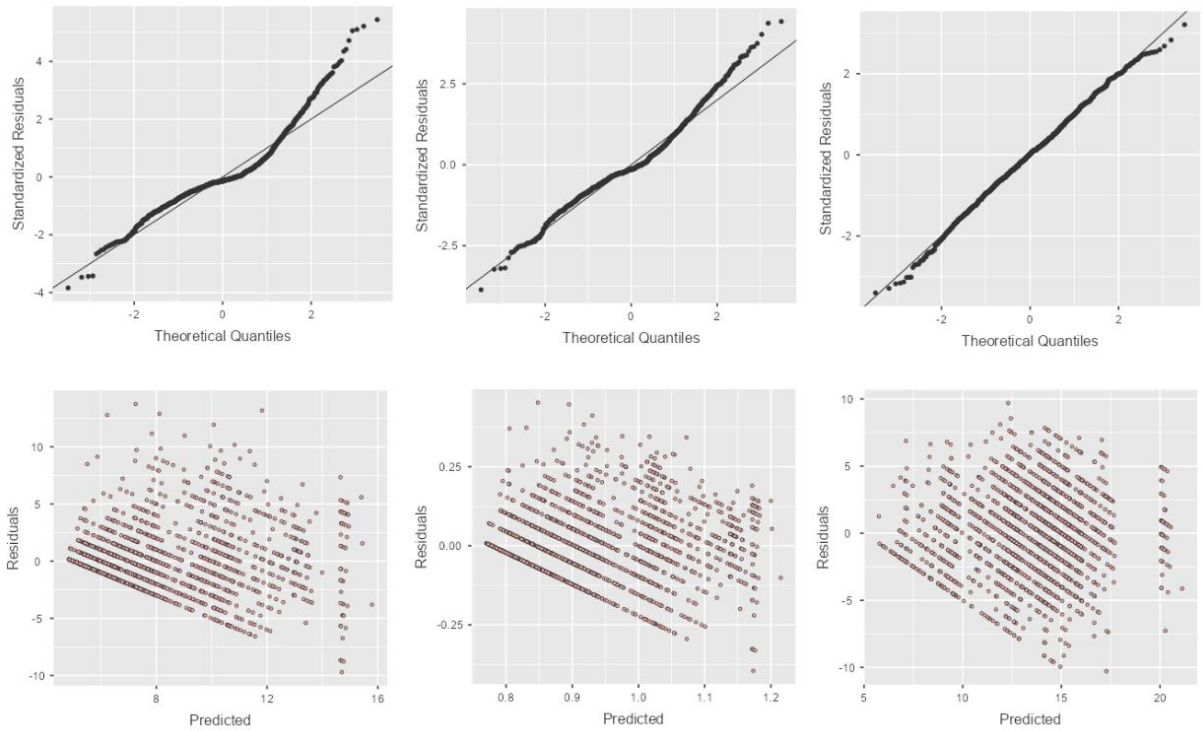


Figure 47. Ligne 1 : Q-Q plot Modèle 3a (gauche), Modèle 3b (milieu) et Modèle 4 (droite). Ligne 2 : Graphiques des résidus standardisés pour Modèle 3a (gauche), Modèle 3b (milieu) et Modèle 4 (droite). La transformation de l'affect négatif (Modèle 3b) a légèrement amélioré l'écart marqué des résidus par rapport à la ligne diagonale sur le Q-Q plot.

Dans les deux modèles, les VI (i.e. IU, STS et STRPMS) ont été centrées (Kutner et al., 2005) et les effets suivants ont été testés :

- Effets fixes principaux :
  - IU sur les affects ;
  - STS sur les affects ;
  - STRPMS sur les affects ;
- Effets fixes de 1er ordre :
  - Interaction entre IU et STS sur les affects ;
  - Interaction entre IU et STRPMS sur les affects ;
- Effet aléatoire : un intercept aléatoire pour chaque participant afin de tenir compte de la variabilité interindividuelle des niveaux d'affect[37].

[37] Une pente aléatoire a également été testée dans les deux modèles mais ces derniers ont montré une convergence insuffisante très probablement en raison d'un nombre restreint de données. En conséquence, seul un intercept aléatoire a été maintenu comme effet aléatoire.

La significativité globale des effets fixes a été obtenue avec les tests F omnibus (méthode de Satterthwaite) et les modèles ont été ajustés par la méthode de Maximum de Vraisemblance Restreinte (REML) avec l'optimiseur bobyqa pour assurer la convergence (Bates et al. 2015 ; Kuznetsova et al. 2017). L'ajustement des modèles a été évalué avec le R^2 marginal et le R^2 conditionnel qui indiquent respectivement la proportion de variance expliquée par les effets fixes et la proportion de la variance totale expliquée par l'ensemble du modèle (effets fixes et aléatoires).

3.3.3.1. Hypothèses H4, H7, H9 et H11

Dans le modèle 3b (Tableau 21), les effets fixes expliquent une part modérée de la variance de l'affect négatif (21 %), tandis que 54 % de la variance totale est expliquée lorsque l'on inclut également la variabilité interindividuelle capturée par l'effet aléatoire. Le modèle montre que la sensibilité est un prédicteur significatif et positif de l'affect négatif (Estimation = 0,00, $p < 0,001$), indiquant que les individus plus sensibles tendent à ressentir plus d'affect négatif (tendance illustrée en Figure 48, graphe de droite), ce qui supporte H7. L'intensité d'utilisation des MS a un effet très faible mais significatif sur l'affect négatif (Estimation = 0,00, $p < 0,001$). Cela suggère qu'une augmentation de l'intensité d'utilisation des MS est associée à une très légère augmentation du score d'affect négatif (Figure 48, graphe de gauche) et soutient H4. Les résultats obtenus n'ont pas permis de soutenir les hypothèses d'interaction H11 et H9. Plus spécifiquement, aucun des effets de 1er ordre testé n'a montré de significativité ($p = 0,377$ pour STS*IU, $p = 0,577$ pour STRPMS*IU). Ces résultats suggèrent que ni la sensibilité, ni l'adoption de stratégies ne modèrent la relation entre l'utilisation des MS et l'affect négatif.

Tableau 21. Résultats du Modèle 3b (VD transformée). Note : Les valeurs AIC et BIC sont reportées pour documenter les caractéristiques des modèles mais ceux-ci n'étant pas comparés, ces valeurs n'apportent pas de valeur à l'interprétation, IU = Intensité d'utilisation des MS en secondes pendant les deux heures précédant la mesure des affects, STS = Sensibilité du traitement sensoriel, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS, IC = Intervalle de confiance, Estimate = coefficient β de corrélation standardisé, ICC = Coefficient de corrélation intraclasse, LRT = Likelihood Ratio Test.

Modèle 3b – VD = Affect négatif transformé (N participants = 40, N évaluations = 2079)

	Estimation	IC (95%)	SE	df	t	F	p
Effets fixes principaux							
Intercept	0,92	[0,89 ; 0,94]	0,01	36,98	66,07		< 0,001
IU	0,00	[0,00 ; 0,00]	0,00	2057,34	4,48	20,03	< 0,001

STS	0,00	[0,00 ; 0,00]	0,00	37,15	3,59	12,89	< 0,001
STRPMS	-0,02	[-0,09 ; 0,06]	0,89	37,19	-0,39	0,15	0,697
Effets fixes de 1er ordre							
IU*STS	0,00	[-0,00 ; 0,00]	0,00	2059,63	0,88	0,78	0,377
IU*STRPMS	-0,00	[-0,00 ; 0,00]	0,00	2058,70	-0,56	0,31	0,577
Effet aléatoire							
Intercept | id	LRT = 881,45, df = 1, ICC = 0,41, Variance = 0,01, IC (95%) Variance = [0,00 ; 0,01]						< 0,001
Informations du modèle							
AIC	-3381,70						
BIC	-3235,28						
R^2 marginal	0,21						
R^2 conditionnel	0,54						

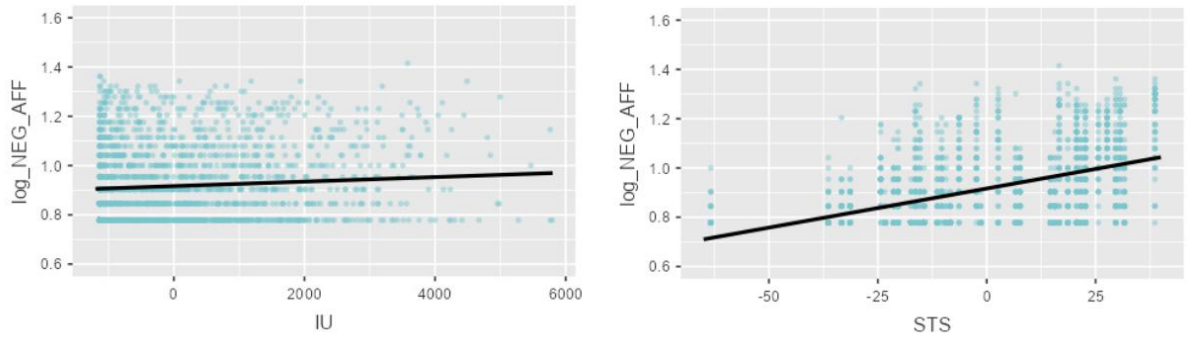


Figure 48. Graphes des effets significatifs pour le Modèle 3b (i.e. IU et STS comme effets fixes principaux). log_NEG_AFF = Affect négatif transformé, IU = Intensité d'utilisation des MS en secondes pendant les deux heures précédant la mesure des affects, STS = Sensibilité du traitement sensoriel.

3.3.3.2. Hypothèses H5, H6, H8 et H10

D'après le Tableau 22 présentant les résultats pour le Modèle 4**,** les effets fixes expliquent une faible part de la variance de l'affect positif (6 %). En tenant compte de l'effet aléatoire, le modèle explique 44 **%** de la variance totale comme étant due aux différences interindividuelles d'affect positif. L'hypothèse H6 selon laquelle une haute sensibilité est associée négativement à l'affect positif a été soutenue par les résultats, la sensibilité étant un prédicteur significatif et négatif de l'affect positif (Estimation = -0,06, p = 0,04). Comme on peut l'observer sur la Figure

49 (ligne 1, graphe de droite), cela suggère, indépendamment de l'intensité d'utilisation des MS, que les individus plus sensibles ont tendance à rapporter des niveaux plus faibles d'affect positif. Le modèle a également confirmé que l'IU est significativement associée à une très légère diminution de l'affect positif (Estimation = -0,00, $p < 0,001$), tel que le prévoyait H5. Au niveau des modérateurs, les résultats ont montré une interaction significative mais de faible amplitude entre STS et IU (Estimation = -0,00, $p = 0,047$), soutenant H10 et suggérant que l'effet de l'intensité d'utilisation sur l'affect positif dépend de la sensibilité. Cette tendance se dessine graphiquement (Figure 49, ligne 2, graphe de gauche) à travers des individus plus sensibles qui semblent avoir un affect positif plus bas à mesure que l'utilisation des MS augmente. Les droites de régression montrent également que pour les individus moins sensibles, l'affect positif reste plus élevé indépendamment de l'intensité d'utilisation des MS. De manière similaire à la STS, l'interaction entre les stratégies de préservation sur les MS et l'intensité d'utilisation s'est révélée significative mais négligeable (Estimation = 0,00, $p = 0,016$). Ce résultat soutient H8 et montre que l'effet de l'intensité d'utilisation sur l'affect positif varie en fonction de la tendance à adopter des stratégies de préservation sur les MS. En observant les différentes lignes du graphe de cet effet (Figure 49, ligne 2, graphe de droite), on peut noter que de plus hauts niveaux de stratégies de préservation (droite de régression bleue) neutralisent l'influence de l'IU sur l'affect positif tandis qu'une faible tendance à adopter des stratégies (droite de régression rouge) tend plutôt à l'accentuer.

Tableau 22. Résultats du Modèle 4. Les valeurs AIC et BIC sont reportées pour documenter les caractéristiques des modèles mais ceux-ci n'étant pas comparés, ces valeurs n'apportent pas de valeur à l'interprétation. IU = Intensité d'utilisation des MS en secondes pendant les deux heures précédant la mesure des affects, STS = Sensibilité du traitement sensoriel, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS, IC = Intervalle de confiance, Estimate = coefficient β de corrélation standardisé, ICC = Coefficient de corrélation intraclasse, LRT = Likelihood Ratio Test.

Modèle 4 – VD = Affect positif (N participants = 40, N évaluations = 2079)

	Estimation	IC (95%)	SE	df	t	F	p
Effets fixes principaux							
Intercept	13,55	[12,75 ; 14,35]	0,41	37,05	33,33		< 0,001
IU	-0,00	[-0,00 ; -0,00]	0,00	2057,60	-5,48	30,02	< 0,001
STS	-0,06	[-0,11 ; -0,00]	0,03	37,23	-2,13	4,54	0,040
STRPMS	1,44	[-0,78 ; 3,65]	1,13	37,27	1,27	1,62	0,212

Effets fixes de 1er ordre							
IU*STS	-0,00	[-0,00 ; -0,00]	0,00	2059,89	-1,99	3,94	0,047
IU*STRPMS	0,00	[0,00 ; 0,00]	0,00	2058,96	2,42	5,85	0,016
Effet aléatoire							
Intercept | id	LRT = 897,14, df = 1, ICC = 0,41, Variance = 6,42, IC (95%) Variance = [3,88 ; 9,61]						< 0,001
Informations du modèle							
AIC	10690,86						
BIC	10796,71						
R^2 marginal	0,06						
R^2 conditionnel	0,44						

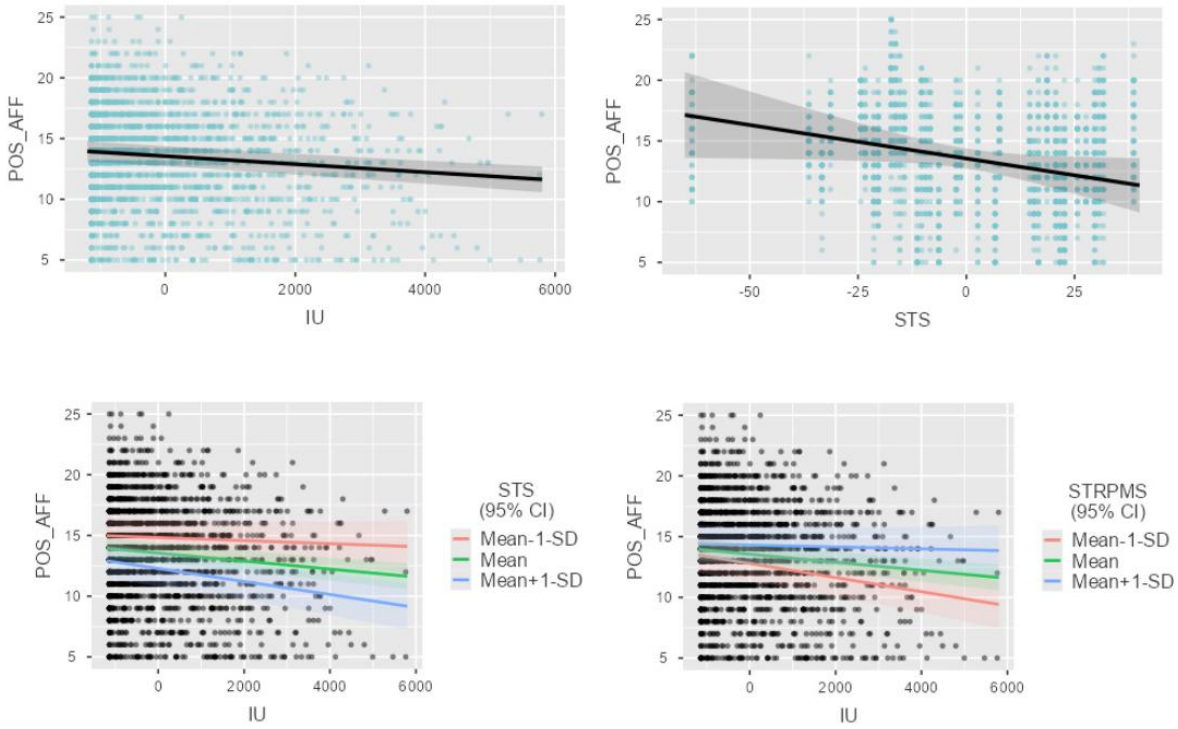


Figure 49. Graphes des effets significatifs pour le Modèle 4. La première ligne correspond aux graphes des effets fixes principaux (i.e. IU et STS) et la deuxième ligne correspond aux effets de 1er ordre (i.e. modération de l'impact de l'IU par STS et STRPMS). POS_AFF = Affect positif, IU = Intensité d'utilisation des MS en secondes pendant les deux heures précédant la mesure des affects, STS = Sensibilité du traitement sensoriel, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS

3.3.3.3. Effets intra-individuels de l'IU

Pour compléter et finaliser les analyses, j'ai également exploré les effets de l'IU sur les affects au niveau intra-individuel. Pour chaque individu et dans chacun des deux modèles linéaires mixtes, les coefficients ainsi que leur significativité ont été extraits et les graphes des effets individuels ont été générés et incorporés ensembles tel qu'illustré en Figure 50 et Figure 51. 25% (n = 10) des participants ont rapporté une baisse significative de leur affect positif liée à leur consommation des MS (Figure 50, droites de régression rouges) tandis que pour le reste des participants (n = 30), on observe une absence d'effet voire des tendances positives pour certains d'entre eux même si non significatives. En ce qui concerne l'affect négatif (Figure 51, droites de régression vertes), il augmente significativement en réponse à une utilisation plus intense des MS pour seulement quatre participants, soit 10 % de l'échantillon. Chez un seul participant (id = 102), une baisse significative de l'affect négatif lié à l'utilisation des MS a été observée (Figure 51, droite de régression rouge). Pour les 35 autres participants, l'intensité d'utilisation des MS n'a pas un impact significatif sur les niveaux d'affect négatif rapportés. Ces résultats permettent d'éclaircir les faibles tailles d'effet observées dans les Modèle 3b et 4 pour la variable prédictrice IU.

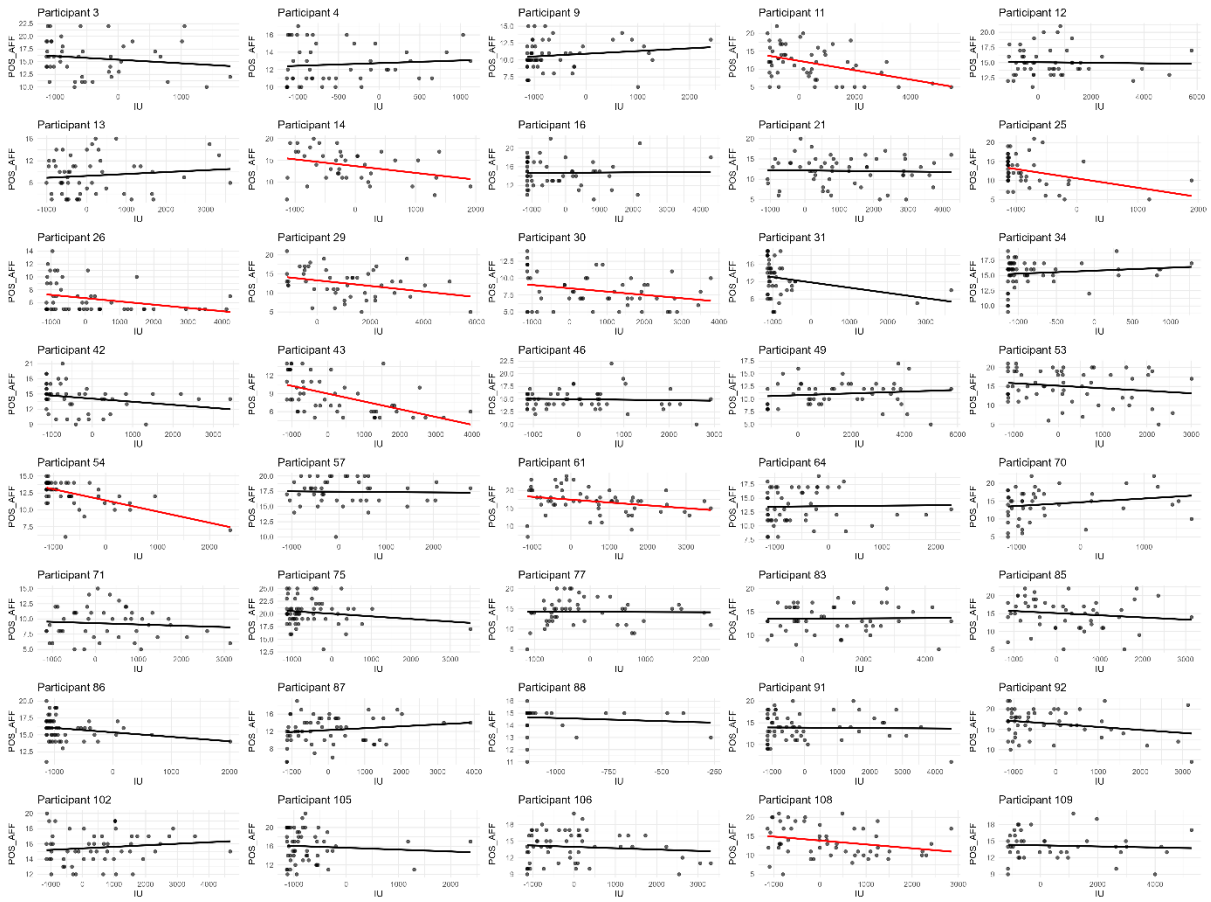


Figure 50. Graphe des liens entre intensité d'utilisation des MS et affect positif pour chaque participant. Les lignes en rouge montrent les effets négatifs significatifs. Les lignes en noir représentent une absence d'effet. POS_AFF = Affect positif, IU = Intensité d'utilisation des MS.

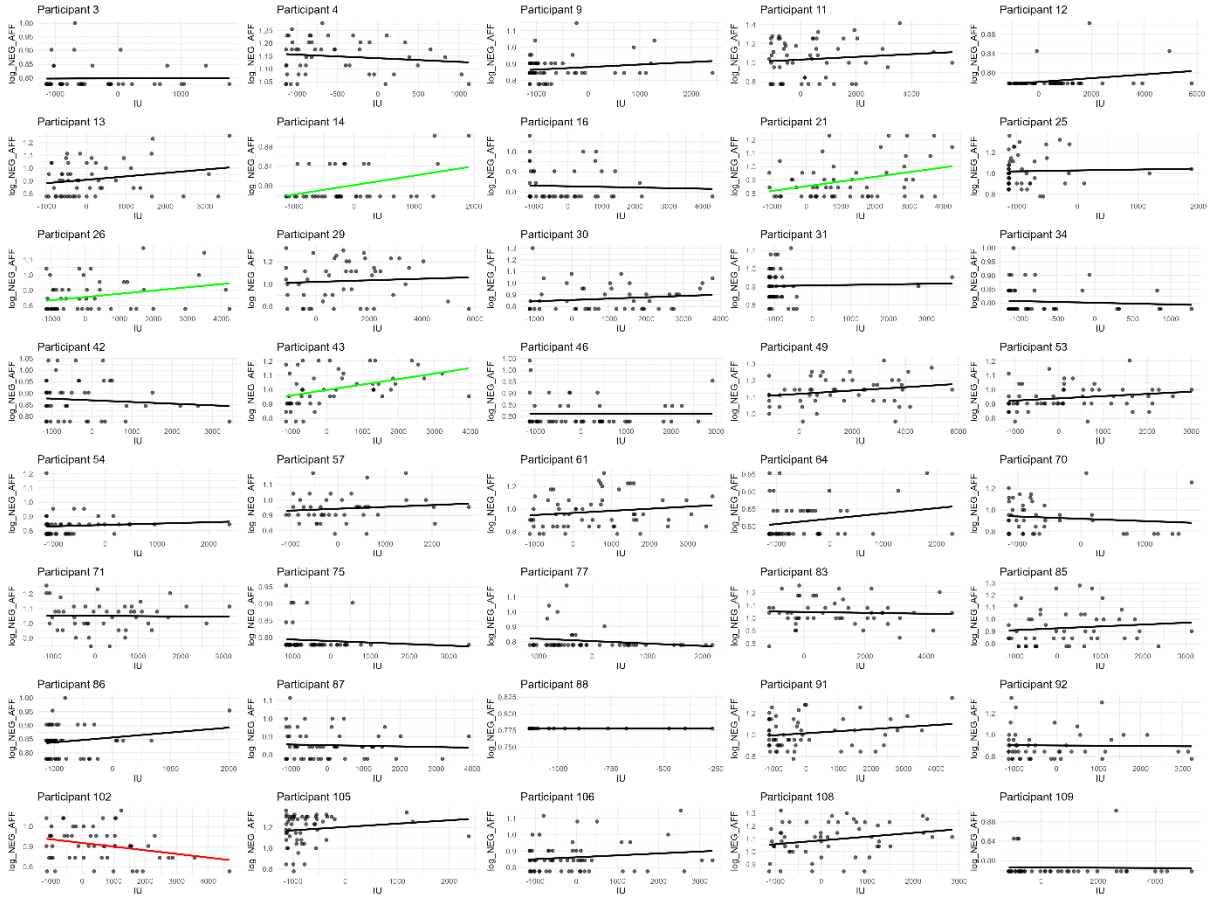


Figure 51. Graphe des liens entre intensité d'utilisation des MS et affect négatif pour chaque participant. Les lignes en rouge montrent les effets négatifs significatifs, les lignes en vert les effets positifs significatifs et les lignes en noir représentent une absence d'effet. log_NEG_AFF = Affect négatif transformé, IU = Intensité d'utilisation des MS.

3.4. Discussion

Les résultats et la réponse aux hypothèses des 4 modèles sont résumés dans le Tableau 23 et la Figure 52. La significativité des effets observés dans les deux premiers modèles de régression linéaire permet de mettre en évidence des associations solides entre la STS, la SCMS et les stratégies de préservation sur les MS (i.e. H1, H2 et H3). La variabilité des stratégies de préservation sur les MS est expliquée à hauteur de 36 % par la STS et la sensibilité aux contenus sur les MS, tandis que la STS, à elle seule, explique 30 % de la sensibilité aux contenus sur les MS.

Les analyses des modèles multiniveaux montrent que l'usage des MS influencent respectivement positivement et négativement les affects négatifs et positifs (i.e. H4 et H5). Ils révèlent également que les caractéristiques interindividuelles jouent un rôle clé dans les

relations entre l'intensité d'utilisation des MS et l'affect positif (i.e. H8 et H10) et suggèrent une absence de rôle pour l'affect négatif (i.e. H9 et H11 non soutenues). Alors que la sensibilité est un prédicteur significatif des deux affects (i.e. H6 et H7), son interaction avec l'utilisation des MS influence davantage la réduction de l'affect positif (i.e. H10). Les stratégies de préservation sur les MS modulent également la relation entre l'utilisation des MS et l'affect positif (i.e. H8), suggérant un effet protecteur potentiel.

Tableau 23. Récapitulatif de l'ensemble des réponses aux hypothèses apportées par les analyses. STS = Sensibilité du traitement sensoriel. Les hypothèses en rouge n'ont pas été soutenues par les résultats, celles en orange l'ont été mais de manière peu robuste (significativité proche du seuil) et celles qui n'ont pas de couleur ont été soutenues avec une valeur p extrêmement significative.

Hypothèse	Résultat	Modèle
H1 : Lien entre STS et stratégies de préservation sur les MS	Estimation = 0,01, p < 0,001	Modèle 1
H2 : Lien entre sensibilité aux contenus sur les MS et stratégies de préservation sur les MS	Estimation = 0,01, p < 0,001	Modèle 1
H3 : Lien entre STS et sensibilité aux contenus sur les MS	Estimation = 0,29, p < 0,001	Modèle 2
H4 : Influence de l'intensité d'utilisation des MS sur l'affect négatif	Estimation = 0,00, p < 0,001	Modèle 3b
H5 : Influence de l'intensité d'utilisation des MS sur l'affect positif	Estimation = -0,00, p < 0,001	Modèle 4
H6 : Influence de la STS sur l'affect positif	Estimation = -0,06, p = 0,040	Modèle 4
H7 : Influence de la STS sur l'affect négatif	Estimation = 0,00, p < 0,001	Modèle 3b
H8 : Modération de l'influence de l'intensité d'utilisation sur l'affect positif par les stratégies de préservation sur les MS	Estimation = 0,00, p = 0,016	Modèle 4
H9 : Modération de l'influence de l'intensité d'utilisation sur l'affect négatif par les stratégies de préservation sur les MS	Estimation = -0,00, p = 0,577	Modèle 3b
H10 : Modération de l'influence de l'intensité d'utilisation sur l'affect positif par la STS	Estimation = -0,00, p = 0,047	Modèle 4
H11 : Modération de l'influence de l'intensité d'utilisation sur l'affect négatif par la STS	Estimation = 0,00, p = 0,377	Modèle 3b

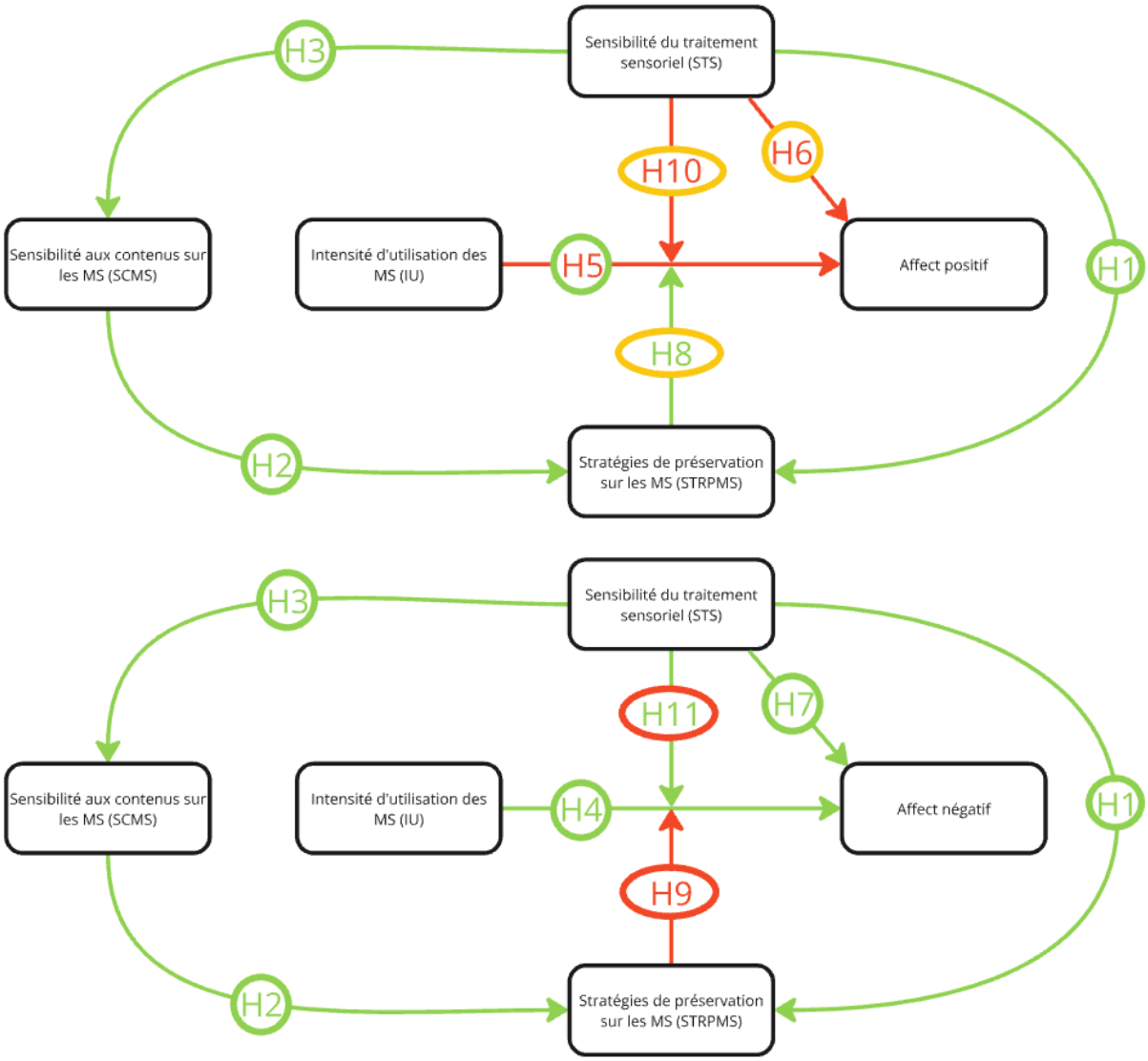


Figure 52. Récapitulatif de l'ensemble des réponses aux hypothèses apportées par les analyses sur les deux modèles proposés initialement. Les hypothèses en rouge n'ont pas été soutenues par les résultats, celles entourées en orange l'ont été mais de manière peu robuste (significativité proche du seuil) et celles surlignées en vert ont été soutenues avec une valeur p extrêmement significative.

3.4.1. Influence directe du temps d'exposition aux médias sociaux sur les affects

De manière générale, d'après les pentes observées sur les graphiques (Figure 48 et Figure 49) et les coefficients de régression (Tableau 21 et Tableau 22), les modèles 3b et 4 ont montré de faibles tailles d'effet, plus particulièrement en ce qui concerne l'impact de l'utilisation des MS sur les affects positifs et négatifs. Ces résultats sont cohérents avec les preuves méta-analytiques suggérant que les MS ont un impact très faible voire négligeable dans les variations du bien-être au quotidien (Orben & Przybylski, 2019 ; Appel et al., 2020). D'autres études adoptant des méthodologies longitudinales avaient également montré des résultats similaires

(Course-Choi & Hammond, 2021 ; Faelens et al., 2021 ; Schemer et al., 2021).
Les analyses au niveau intra-individuel (Figure 50 et Figure 51) confirment ces observations et tendent à montrer que le bien-être subjectif est significativement influencé par l'utilisation des MS que chez une poignée d'individus. Malgré l'absence de significativité, l'analyse visuelle des pentes de chaque participant montre même que l'utilisation des MS peut tendre à réduire l'affect négatif et augmenter l'affect positif. Ces résultats supportent l'intérêt d'abandonner l'approche dualistique "bon ou mauvais" (ou le « déterminisme technologique » en p.1146 selon Bayer et al., 2020) et invitent à se concentrer davantage sur les caractéristiques inhérentes aux plateformes et à ses utilisateurs pouvant influencer le bien-être. Certains MS seraient parfois bons, parfois mauvais, chez certaines personnes et dans certaines conditions.

3.4.2. Influence directe de la sensibilité du traitement sensoriel sur les affects

Dans cette étude visant à explorer les facteurs pouvant influencer le bien-être affectif au quotidien, la sensibilité a émergé comme un prédicteur important pour expliquer les différences d'affect négatif et positif. Plus les individus montraient des scores élevés de sensibilité, plus ils tendaient à rapporter des niveaux plus faibles d'affect positif et plus élevés d'affect négatif. De nombreuses preuves empiriques ont permis de considérer la STS comme un facteur de risque face à un faible bien-être et une faible satisfaction de vie (e.g. Bakker & Moulding, 2012 ; Sobocko & Zelenski, 2015 ; Tillmann et al., 2018), même si d'autres recherches suggèrent que ce n'est pas la sensibilité elle-même qui conduit à ces conséquences négatives mais plutôt la susceptibilité aux effets des expériences adverses (Van Reyn et al., 2023).
Les résultats de cette étude tendent à supporter que l'expérience de la sensibilité au quotidien entraîne, en moyenne, les individus présentant de hauts niveaux de sensibilité à montrer un bien-être plus fragile. Cela appuie la nécessité de gérer la sensibilité et ses manifestations au quotidien, notamment en agissant sur les facteurs de protection qui médiatisent la relation entre la STS et les symptômes psychologiques négatifs tels que la résilience ou le sens de la cohérence (e.g. Yano et al., 2019 ; Yang et al., 2024).

3.4.3. Interaction entre la sensibilité et l'intensité d'utilisation des médias sociaux

J'ai souligné un peu plus haut l'intérêt d'abandonner l'approche dualiste des effets des MS et les résultats de l'interaction entre la sensibilité et l'intensité d'utilisation des MS apporte un soutien direct. Ils montrent qu'une exposition prolongée aux MS semble avoir un impact plus fort chez les PHS. Les PHS étant naturellement plus réactifs aux stimuli émotionnels alors que les émotions jouent un rôle central dans le bien-être sur les MS (Steinert & Dennis, 2022), ce

résultat est cohérent et soutient l'hypothèse de mon modèle théorique. Par ailleurs, une autre étude a montré que la STS corrélait modérément et négativement avec les quatre dimensions de l'échelle de la tolérance à la détresse (Brindle et al., 2015), ce qui peut participer à limiter la capacité des individus sensibles à réguler les émotions négatives générées par les contenus aversifs en ligne, augmentant ainsi leur propension à rapporter des niveaux d'affect positif plus bas en lien avec leur utilisation des MS.
Une partie des mécanismes sous-jacents à ce rôle modérateur a été avancée dans ma première étude et suggère que les PHS, en raison des caractéristiques de leur sensibilité (i.e. réactivité émotionnelle, empathie, profondeur de traitement), seraient plus vulnérables aux conséquences négatives des MS. Ces résultats supportent la proposition de Beyens et ses collègues (2020) ainsi que celle de Parry et ses collègues (2022) qui avaient suggéré de s'intéresser aux personnes qui seraient plus susceptibles de voir leur bien-être diminuer sur les MS. Les personnes présentant un trait élevé de la STS en ferait donc partie.

Une problématique centrale que cette étude tentait d'adresser est d'expliquer pourquoi les effets des MS chez les individus sont hétérogènes dans la littérature (e.g. Orben, 2020). La STS émerge dans ce contexte comme une piste intéressante pouvant expliquer la variabilité des effets observés des MS sur le bien-être. Les résultats de cette étude soutiennent l'intérêt de prendre en compte les différences individuelles lorsque les recherches tentent d'examiner les conséquences des MS.

La faible significativité et taille d'effet de l'interaction entre l'intensité d'utilisation et la sensibilité sur l'affect positif pourrait résulter des stratégies de préservation sur les MS. On aurait des individus hautement sensibles d'une part qui utilisent beaucoup de stratégies de préservation et qui seraient donc significativement moins affectés négativement par l'utilisation des MS. D'autre part, on aurait des individus sensibles qui utilisent peu de stratégies de préservation et qui seraient significativement plus affectés par une utilisation intense des MS. Ainsi, l'effet de l'intensité d'utilisation sur les individus hautement sensibles dépendrait des niveaux de stratégies de préservation sur les MS. Le fait qu'on ait tout de même obtenu un très faible effet d'interaction significatif est une piste qui alimente cette hypothèse car la STS a été fortement liée aux stratégies de préservation comme illustré par H1. Je discute de ce point un peu plus en profondeur dans la section liée aux limites de cette étude.

3.4.4. Interaction entre stratégies de préservation sur les médias sociaux et temps d'exposition aux médias sociaux

Les stratégies de préservation sur les MS ont uniquement interagi avec l'utilisation des MS pour l'affect positif. Plus les individus tendaient à adopter un nombre important de ces stratégies, moins l'intensité d'utilisation des MS semblait dégrader le bien-être affectif. Cette observation valide dans un premier temps l'intérêt d'évaluer les comportements et attitudes dans des modèles explorant les conséquences des MS car on vient de le voir, ils expliquent dans une certaine mesure les différences de bien-être. Dans un second temps, l'utilité des stratégies de préservation sur les MS est soutenue et se révèle être une preuve intéressante que les individus adaptent leur usage des MS de telle sorte à maximiser leur bien-être.

Avoir recours aux stratégies de préservation ne signifie pas forcément que toutes les stratégies sont efficaces pour préserver le bien-être sur et en dehors des MS. Une récente étude a montré qu'en réalité, certaines stratégies peuvent avoir des effets nuancés (Wadsley & Ihssen, 2023) : la restriction de l'utilisation des MS a diminué à la fois l'affect négatif et l'affect positif, suggérant que l'utilisation des MS entraîne simultanément des expériences négatives et positives, une observation corroborée par les résultats de la première étude.

3.4.5. Se sentir bien sur les médias sociaux, uniquement une affaire de protection ?

D'après les analyses, la STS semble jouer un rôle clé dans la manière dont les individus perçoivent et interagissent avec les contenus numériques, influençant à la fois leur sensibilité aux contenus négatifs et les stratégies qu'ils adoptent pour se préserver. Ainsi, ces caractéristiques individuelles émergent pour expliquer en partie pourquoi certains individus, par rapport à d'autres, voient leur bien-être plus fortement influencé négativement par l'utilisation des MS[38]. Certains individus plus sensibles aux contenus sur les MS et plus sensibles à leur environnement en général seraient en conséquence plus enclins à adopter des mesures pour se protéger dans les environnements numériques.

Bien que les stratégies de préservation semblent atténuer les effets négatifs des MS sur l'affect positif en favorisant une expérience plus équilibrée, leur très faible contribution suggèrent qu'elles permettent de ne limiter que partiellement l'impact des MS sur le bien-être subjectif au quotidien. Cela indique que ces stratégies, bien qu'utiles, agissent davantage comme un

[38] Cette proposition reste tout de même à nuancer en raison de l'absence d'effet d'interaction pour l'affect négatif mais j'y reviens dans les limites de cette étude.

mécanisme de réduction des risques plutôt qu'une solution complète pour contrer les impacts négatifs des MS.

D'autres facteurs pourraient intervenir dans cet objectif tels que le développement de compétences personnelles (e.g. l'auto-régulation : Reinecke et al., 2022, la régulation émotionnelle : Yang et al., 2020 et Wartberg et al., 2021 ou l'auto-détermination : Wang & Li, 2016) ou l'adaptation des environnements numériques eux-mêmes (e.g. Bond et al., 2012 ; Grosser, 2020 ; Lyngs et al., 2020), afin de mieux protéger les individus les plus vulnérables. Si ces facteurs apparaissent comme une voie prometteuse, il est toutefois important de considérer les limites imposées par les plateformes elles-mêmes. En effet, les utilisateurs ne peuvent pas uniquement compter sur leurs propres moyens pour se préserver, car les stratégies qu'ils adoptent restent contraintes par les affordances numériques disponibles. Ces dernières, en façonnant les comportements de connectivité, d'interactivité ou encore de partage (O'riardan et al., 2012 ; Theocharis et al., 2021 ; Kender & Frauenberger, 2022), réduisent l'autonomie des utilisateurs dans leur capacité à se protéger. Plusieurs participants de la première étude avaient par ailleurs évoqué des comportements, états affectifs et conséquences qui résultaient directement des affordances des MS, soulevant des interrogations quant à la responsabilité des concepteurs des plateformes dans la préservation du bien-être des usagers.

3.5. Limites

Cette étude et les résultats qui l'accompagnent présentent plusieurs limites qui doivent être considérées. En raison de la charge que représente la participation à ce type d'étude pour les participants (Doherty et al., 2020), et comme en témoignent les quelques faibles seuils de significativité (notamment pour la STS et STRPMS) et des intervalles de confiance importants, la faible taille de l'échantillon (n = 40) limite la fiabilité des résultats et pousse à répliquer la méthodologie avec un modèle théorique similaire.

Malgré des choix de design méthodologique destinés à minimiser la réactivité à la méthode (i.e. signaux semi-aléatoires), des limites subsistent dans la qualité des données récoltées. Certains individus ont par exemple pu adapter leur quotidien (e.g. pour être toujours disponible à répondre) ce qui peut potentiellement biaiser les résultats. Les mesures répétées peuvent induire un changement de comportement vers ou éloigné du comportement mesuré et de manière conscience ou inconsciente (Myin-Germeys et al., 2018), altérant la qualité des données d'affect et d'intensité d'utilisation des MS (e.g. des individus réduisant leur utilisation). Enfin, l'utilisation des MS à travers d'autres appareils n'a pas été prise en compte.

Certains participants ont pu naviguer sur les MS par exemple durant les heures de travail sur leur ordinateur personnel.

Comme illustré par sa distribution (Figure 46) et malgré la transformation logarithmique opérée, le score d'affect négatif a montré un effet plancher avec des individus rapportant systématiquement des scores proches du minimum (phénomène observable sur les graphes intra-individuels en Figure 51 où l'on voit que plusieurs répondants ont une variabilité nulle avec des points alignés sur le score de 5), ce qui a pu entraîner une violation de la normalité des résidus. La faible dispersion du score peut également compromettre la capacité des analyses statistiques à détecter des relations significatives entre l'affect négatif et d'autres variables, ce qui pourrait expliquer l'absence d'effet d'interaction pour cette variable dépendante en raison d'une réduction de la puissance statistique. Cela peut également suggérer que le score minimal ne reflète pas nécessairement l'absence totale d'affect négatif, mais plutôt une limitation de l'instrument de mesure à détecter des variations, limitant les résultats et l'interprétation du modèle.

L'introduction de deux nouvelles échelles qui ont été construites spécifiquement pour cette étude à partir d'entretiens exploratoires limite la qualité des résultats. Concernant le questionnaire évaluant les stratégies de préservation, même si le concept de validité pour un construit émergeant est questionnable[39], il existe certaines manières de s'assurer qu'on ne mesure pas ce type de construit de manière complètement arbitraire. Par exemple, il a été recommandé de corréler le concept émergeant (i.e. les stratégies de préservation sur les MS) avec un item unique global qui capture l'essence du construit émergeant (Cheah et al., 2018). Une future étude pourra inclure un item tel que « Je me préserve sur les MS » et tenter de le corréler au score global de l'échelle. De manière additionnelle, pour la validité de contenu, il pourrait être intéressant de faire évaluer chaque item par des experts afin d'obtenir un indice de validité de contenu (Lawshe, 1975). Cela pourrait aider à identifier les items les plus pertinents et réduire la taille du questionnaire. Par ailleurs, la validité convergente a été examinée de manière insuffisante. L'association des stratégies de préservation sur les MS avec des concepts similaires telles que les stratégies de coping (Robinson et al., 1997) devra être étudiée. Par ailleurs, les items ont principalement émergé à la suite des entretiens avec des PHS. Cela pourrait expliquer la corrélation plutôt importante entre les deux échelles au-delà du fait que les individus sensibles emploient sûrement plus de stratégies de préservation. Ainsi, il pourrait être

[39] Certains chercheurs estiment que c'est la définition du chercheur qui détermine la signification d'un concept émergeant et ce qu'il souhaite englober dedans (Borsboom et al., 2004)

intéressant d'interroger d'autres individus, moins sensibles, et d'explorer l'existence d'autres stratégies utilisées par ces personnes et les intégrer à l'échelle.

L'échelle de sensibilité aux contenus sur les MS nécessite quant à elle des études complémentaires afin de renforcer ses propriétés psychométriques. Sa validité convergente et discriminante devra être examinée plus en profondeur, par comparaison avec des outils existants mesurant des concepts proches ou distincts, différents de la STS. De plus, la fiabilité test-retest devra être explorée pour évaluer la stabilité des réponses dans le temps. Enfin, des analyses supplémentaires, telles que des analyses factorielles confirmatoires, permettraient de confirmer la structure sous-jacente du questionnaire. La fidélité et validité des deux échelles pourra donc être testée à nouveau dans de nouveaux échantillons et permettra d'attester de la stabilité des construits.

Pour finir, il a été conseillé par des chercheurs de limiter les approches centrées sur le canal (i.e. sur les applications comme c'est le cas dans cette étude) et de plutôt identifier des caractéristiques présentes dans de nombreuses applications (e.g. la publication de contenu, la messagerie privée ou la présence de vidéos au format court) pour nuancer les effets observés (Bayer et al., 2020 ; Meier & Reinecke, 2021). L'une des raisons avancées est que les fonctionnalités des plateformes évoluent dans le temps[40]. Il est donc difficile de détacher les connaissances produites sur les effets des MS de leurs caractéristiques qui changent ou disparaissent en permanence (Aichner et al., 2021). Ainsi, on peut se demander si les effets observés dans cette étude à travers l'opérationnalisation de l'utilisation des MS avec comme seul indicateur l'intensité d'utilisation (i.e. temps d'exposition) ne sont pas attribuables à d'autres facteurs plus spécifiques, limitant l'identification des mécanismes à l'œuvre dans la détérioration du bien-être subjectif liée à l'utilisation des MS. Ne prendre en compte que l'intensité d'usage peut amener à surpathologiser une utilisation intensive désignée comme excessive (e.g. Panova & Carbonell, 2018). Pour répondre à cette problématique, une solution serait d'avoir accès aux données comportementaux pour permettre des analyses plus nuancées et plus profondes. Malheureusement, ces données sont *« collectées et conservées à huis clos par les entreprises technologiques et les plateformes en ligne. »* (p.935 dans Vuorre & Przybylski, 2024). D'autres chercheurs ont partagé cette préoccupation (e.g. Montag et al., 2019).

[40] On peut notamment citer pour Facebook de manière chronologique l'accroissement du nombre de caractères des publications en le passant de 500 à 60 000 (Constine, 2011), l'ajout des appels vidéo (Kopytoff, 2011), de la *marketplace*[40] (Meta, 2016) ou encore des vidéos courtes (Paul, 2022).

3.6. Futures recherches

À ma connaissance, cette étude est la première à s'intéresser aux différences individuelles dans l'adoption de stratégies sur les MS visant à se préserver, tout en répertoriant et évaluant de manière exhaustive ces stratégies. Elle constitue également la première initiative utilisant l'outil « Samply » pour la collecte de données longitudinales intenses dans le cadre d'une étude sur les effets des MS, ainsi que la première étude à s'appuyer sur l'outil « App Usage » pour collecter de manière automatisée les données d'utilisation des MS sur les smartphones des participants. En outre, cette recherche se distingue par la mise en place d'un protocole expérimental novateur, conçu pour être facilement reproductible. Ce protocole intègre des outils modernes et une méthodologie prometteuse (i.e. l'EMA), ouvrant la voie à d'autres approches expérimentales dans l'étude des comportements numériques qui pourront s'en inspirer.

J'ai évoqué dans les limites de cette étude la faible significativité et taille d'effet de l'interaction entre l'intensité d'utilisation et la sensibilité sur l'affect positif. Une piste intéressante pour expliquer ce résultat serait d'examiner une relation de double modération entre la sensibilité et les stratégies de préservation sur le lien entre l'utilisation des MS et le bien-être. Cette hypothèse n'a pas pu être testée dans cette étude en raison de la faible taille de l'échantillon, insuffisante pour tester une relation aussi complexe et pouvant entraîner des problèmes de convergence[41] dans le modèle testé.

Le rôle significatif de la sensibilité dans les affects tend à supporter l'idée que les individus hautement sensibles montrent des niveaux plus faibles de bien-être au quotidien. Toutefois, il convient de souligner que cette relation semble médiée par les contextes et les expériences spécifiques auxquels les individus sont exposés, comme le suggère la littérature (e.g. Pluess, 2015). De futures études impliquant la sensibilité et étudiant les variations de bien-être dans le temps pourront tenter de contrôler le contexte et mesurer sa contribution dans les effets évalués, par exemple avec des données qualitatives récoltées en parallèle des mesures répétées (McCombie et al., 2024).

Les variations interindividuelles capturées par l'intercept aléatoire dans le modèle 4 jouent un rôle crucial dans l'explication de l'affect positif. Autrement dit, les différences de base entre les participants, non expliquées par les variables incluses dans les effets fixes, contribuent

[41] Comme dit précédemment, j'ai rencontré ce problème dans les deux modèles multiniveaux testés en incluant une pente aléatoire. Ajouter une relation de deuxième ordre telle que la double modération n'aurait fait que l'aggraver.

largement à la variance totale observée. Il serait intéressant d'explorer les différentes variables qui pourraient expliquer une plus grande part de la variabilité du bien-être affectif au quotidien dans de futures études (e.g. d'autres caractéristiques individuelles que la sensibilité).

Les analyses au niveau intra-individuel ont mis en évidence des relations uniques et variables entre l'utilisation des MS et les affects pour tous les participants. Des études avaient montré que les impacts des MS différaient selon d'autres facteurs tels que les motivations d'utilisation, les types de MS utilisés ou encore activités (e.g. Rae & Lonborg, 2015 ; Clark et al., 2018 ; Wright et al., 2020). Il est probable que ces facteurs contribuent à modérer le lien entre l'utilisation des MS et le bien-être. De futures recherches pourront tenter de les explorer ou bien de tester leur contribution additionnelle à la STS et aux stratégies de préservation dans les modèles qui ont été testés.

Afin d'alléger la charge de travail des participants, il ne leur a pas été demandé de révéler un quelconque diagnostic clinique. Étant donné que la STS est fréquemment associée à des symptômes psychologiques négatifs (Greven et al., 2019), il pourrait être utile de tenir compte des diagnostics pertinents dans les études futures et de contrôler leur contribution dans les effets qui ont été observés. De manière similaire, la STS est parfois calculée comme un score résiduel entre le STS et le neuroticisme (e.g. Jagiellowicz et al., 2011 ; Jagiellowicz et al., 2016), les deux traits présentant une forte corrélation et se chevauchant (Lionetti et al., 2019 ; Hellwig & Roth, 2021). Il est possible qu'une partie du lien observé entre la STS et la réduction de l'affect positif lié à l'utilisation prolongée des MS puisse être expliquée par des niveaux élevés de neuroticisme. Cette hypothèse devra être étudiée et pourra également intégrer l'ouverture à l'expérience qui montre de fortes associations constantes avec la STS.

De manière similaire, la qualité de l'environnement d'enfance n'a pas été prise en compte alors qu'elle pourrait jouer un rôle dans la manière dont la sensibilité s'est développée. Les individus sensibles ayant évolué dans des environnements adverses, plus sensibles aux contextes défavorables, pourraient être plus touchés par l'exposition aux contenus négatifs sur les MS (Acevedo et al., 2017). Par opposition, les individus sensibles qui auraient grandi dans des environnements favorables et qui ont développé une réactivité accrue aux signaux positifs (e.g. Jagiellowicz et al., 2016) pourraient plus fortement bénéficier des MS. Or, plusieurs recherches ont montré le rôle de l'environnement d'enfance dans le développement d'usages problématiques des MS (e.g. Malik Nudrat, 2021 ; Wu et al., 2016). La sensibilité pourrait

participer à exacerber (ou limiter, selon la qualité de l'environnement de développement) cette dynamique.

Cette étude a montré que le temps d'exposition aux MS permet de prédire les niveaux d'affect. Il serait intéressant d'examiner une potentielle relation bidirectionnelle où l'affect à l'instant T influencerait la propension à aller sur les plateformes à T+1 à travers un mécanisme compensatoire tel que suggéré dans la première étude exploratoire. Les participants avaient par exemple révélé utiliser les MS comme un moyen pour anesthésier leurs pensées ou pour atténuer leurs ruminations (cf. sections « Plan émotionnel » et « Plan cognitif » dans « Apports des médias sociaux »). Une autre hypothèse intéressante à examiner serait de déterminer si ce mécanisme permet d'améliorer le bien-être en évaluant à nouveau l'affect à T+2. Une étude a montré en ce sens que l'utilisation des MS chez des adolescents présentant des symptômes dépressifs pouvait contribuer à améliorer leur bien-être (Maftei et al., 2023). Cependant, cette étude reposait sur des données transversales, insuffisantes pour conclure sur le sens et la force des relations.

Une étude a montré que les effets de la CI (et par extension des MS) diffèrent considérablement selon les indicateurs utilisés et la manière dont ils sont définis (Orben & Przybylski, 2019), tandis que d'autres chercheurs recommandent d'aller au-delà de l'approche d'analyse sur les canaux comme je l'ai évoqué dans les limites de cette étude. De futures études pourraient tenter de répliquer les effets observés mais avec d'autres indicateurs du bien-être (e.g. explorer l'autre dimension du bien-être subjectif à savoir le bien-être cognitif : Ryan & Deci, 2001) ou de l'utilisation des MS, par exemple les activités réalisées. Plusieurs études ont montré que les traits de personnalité du Big Five permettent de prédire l'utilisation des MS et les activités de manière fiable (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010 ; Wang et al., 2012 ; Choi et al., 2017 ; Liu & Campbell, 2017). L'ouverture à l'expérience est corrélée à la recherche d'information et au partage de contenus (e.g. photos, publications), le neuroticisme est associé positivement à l'intensité d'usage et la mise à jour de statuts tandis que les personnes extraverties sont plus susceptibles d'utiliser les fonctionnalités d'interaction sociale (e.g. communication, *liker* les photos). Par ailleurs, Lampropoulos et ses collègues (2022) ont suggéré dans leur méta-analyse que l'utilisation des MS est fortement influencée par les traits de personnalité. Il serait intéressant de voir si, de manière similaire, la STS permet de prédire les activités et si ces activités permettent de modérer les conséquences mesurées sur le bien-être. Cela pourrait être une piste pour identifier les types d'usage qui seraient plus à risque pour les PHS.

Une récente étude a montré que la valence des contenus sur les MS était associée au bien-être subjectif ainsi qu'aux affects (Masciantonio et al., 2023), les contenus positifs favorisant la satisfaction de vie et réduisant l'affect négatif. La sensibilité aux contenus sur les MS pourrait représenter un facteur modérant cette association et souligne l'intérêt d'évaluer les différences de sensibilité aux contenus médiatiques en l'intégrant dans de futurs modèles.

Enfin, cette recherche confirme la nécessite d'explorer la manière dont les utilisateurs ajustent leur utilisation et s'adaptent dans les environnements numériques. Les preuves apportées montrent une tendance à adopter des comportements visant à bénéficier plus fortement des MS tout en limitant les risques. Il serait intéressant de voir dans quelle mesure les différences individuelles de tendance à adopter des stratégies de préservation sur les MS pourraient être expliquées par d'autres facteurs que la sensibilité. Cela permettrait d'identifier les personnes les plus susceptibles d'agir plutôt que de subir. Des réponses pourraient être apportées en testant des associations avec des dimensions de l'auto-détermination (Ryan & Deci, 2000), l'auto-efficacité (Bandura, 1982), la tolérance à la détresse (Wagener & Blairy, 2015) ou encore les difficultés de régulation émotionnelle (Côté et al., 2013). Par exemple, on peut facilement imaginer que les individus peu tolérants à la contrariété ou au tourment et qui présentent de plus hauts niveaux de conscience de leurs émotions sont plus enclins à adopter des initiatives visant à se préserver dans les environnements numériques.

3.7. Conclusion

L'impact des MS sur le bien-être suscite des préoccupations croissantes, mais les preuves de leur implication demeurent insuffisantes et inconsistantes dans la littérature scientifique (Orben, 2020 ; Valkenburg et al., 2022a) en raison de limites méthodologiques (Griffioen et al., 2020 ; Parry et al., 2022) ainsi que d'un manque d'attention porté aux différences individuelles (Meier & Reinecke, 2021). Dans cette perspective, il apparaît essentiel d'examiner les populations les plus susceptibles de voir leur bien-être affecté par l'usage des MS (Beyens et al., 2020). La STS, décrivant une sensibilité accrue aux stimuli internes et externes (Aron & Aron, 1997 ; Greven et al., 2019), pourrait contribuer à moduler les effets des MS sur le bien-être. L'étude exploratoire menée dans le cadre de cette thèse suggère que les individus présentant une sensibilité élevée adoptent davantage de stratégies de préservation sur les MS et seraient plus sensibles aux contenus médiatiques.

Cette étude a exploré le rôle de ces différentes caractéristiques à travers un protocole d'échantillonnage de l'expérience basé sur l'évaluation écologique momentanée des affects

positifs et négatifs. 456 personnes (80% de femmes, moyenne d'âge = 28) ont participé à la phase de pré-sélection en répondant à différents questionnaires. Cette phase a permis d'examiner la validité psychométrique de deux nouveaux questionnaires : l'un portant sur la sensibilité aux contenus sur les MS et l'autre évaluant les stratégies de préservation mises en œuvre par les utilisateurs sur les MS. A travers un total de 60 signaux envoyés de manière semi-aléatoire entre 9h et 22h par l'intermédiaire de l'application « Samply », 40 répondants (75% de femmes, moyenne d'âge = 29) ont ensuite évalué leur bien-être affectif six fois par jour pendant 10 jours via leur smartphone personnel. Pour finir, les participants ont exporté et transmis leurs données d'utilisation des MS durant leur période de participation grâce à l'application « App Usage ».

Deux modèles de régression linéaire et deux modèles linéaires à effets mixtes ont permis de tester un modèle théorique à travers 11 hypothèses. Les hypothèses testées avec les modèles de régression ont été soutenues et montrent que la STS et la SCMS permettent de prédire les STRPMS tandis que la STS prédit la SCMS. L'analyse des deux modèles à effets mixtes montre que l'usage des MS (mesuré en intensité d'utilisation des MS les deux heures qui précédaient chaque évaluation du bien-être) influencent respectivement positivement et négativement les affects négatifs et positifs, prédisant un plus faible bien-être subjectif. Les résultats révèlent également que la STS et les STRPMS jouent un rôle clé dans les relations entre l'intensité d'utilisation des MS et l'affect positif et suggèrent une absence de rôle pour l'affect négatif. Alors que la sensibilité est un prédicteur significatif des deux affects, son interaction avec l'utilisation des MS influence davantage la réduction de l'affect positif. Les STRPMS modulent également la relation entre l'utilisation des MS et l'affect positif, suggérant un effet protecteur potentiel.

Les réponses apportées aux hypothèses, neuf ayant été supportées, tendent à confirmer (partiellement) les deux modèles théoriques proposés et soulignent le rôle des différences individuelles pour expliquer les différences de bien-être, dépendamment ou indépendamment de l'utilisation des MS. Ils permettent également de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents aux impacts de l'utilisation des MS sur le bien-être.

De futures études pourront tenter de répliquer ces résultats en mobilisant des méthodologies similaires et en explorant d'autres mesures du bien-être telles que le bien-être eudémonique ou le bien-être cognitif. Par ailleurs, l'exploration de mesures plus détaillées de l'utilisation des MS, notamment en s'intéressant aux types d'activités effectuées ou à des fonctionnalités spécifiques utilisées (Meier & Reinecke, 2021), pourrait enrichir la compréhension des

mécanismes impliqués dans les variations du bien-être sur les MS. Enfin, des études complémentaires pourraient renforcer la validité du questionnaire sur les stratégies de préservation sur les MS en l'appliquant à des populations variées, présentant des caractéristiques sociodémographiques, culturelles ou individuelles différentes.

Dans la partie suivante, je vais revenir sur les résultats apportés par mes deux études et apporter un propos plus général.

Partie 4. Discussion générale

En reprenant les propos de Buglass et Shaffer, Griffiths (2017) a déclaré à propos de l'addiction : *« Certains individus utilisent certaines substances de certaines manières, considérées à certains moments comme inacceptables par certains autres individus pour des raisons à la fois certaines et incertaines. »*. En transposant cette citation aux conséquences des MS sur le bien-être, je propose :

« Certaines personnes utilisent certains MS de certaines manières, pour certaines raisons, en consommant certains contenus et en utilisant certaines fonctionnalités dans certains contextes ce qui peut avoir certaines conséquences. »

Toute la complexité de cet objet d'étude, dont les conséquences de son utilisation sont difficilement prédictibles, est illustrée. Examiner les facteurs qui contribuent à faire varier le bien-être et les qualités des expériences sur les MS présente une importance capitale.

Les deux recherches que j'ai menées, adoptant des approches complémentaires, cherchaient à adresser cette problématique majeure en explorant le rôle spécifique de la caractéristique individuelle de la STS dans la relation aux MS et les effets qu'ils entraînent. Les informations et résultats principaux concernant les deux études qui ont réalisées sont résumées dans le Tableau 24. L'interaction entre le trait de personnalité de la sensibilité environnementale et l'expérience subjective d'utilisation des MS a été explorée dans un premier temps à travers 11 entretiens menés exclusivement avec des individus présentant de hauts niveaux de STS. Les analyses ont révélé plusieurs mécanismes suggérant que la sensibilité représente à la fois un avantage et un inconvénient dans les différents usages qui ont été partagés, notamment en raison de ses caractéristiques inhérentes telles que la réactivité émotionnelle accrue ou la tendance à traiter en profondeur les informations. De façon évidente, tous les répondants ont évoqué adopter d'une manière ou d'une autre des stratégies visant à limiter les effets néfastes rencontrés durant leurs expériences en ligne, reflétant une tendance à se protéger qui pourrait être propre à leur sensibilité.

La deuxième étude a cherché à valider cette hypothèse à travers la proposition d'un modèle théorique. Les résultats ont mis en lumière le rôle des caractéristiques individuelles (i.e. la sensibilité et les stratégies de préservation sur les MS) dans les variations de bien-être liées à l'utilisation des MS.

Tableau 24. Résumé des informations et résultats des deux études. STS = Sensibilité du traitement sensoriel, IU = Intensité d'utilisation des MS, SCMS = Sensibilité aux contenus sur les MS, STRPMS = Stratégies de préservation sur les MS, PHS = Personnes hautement sensibles, MS = Médias sociaux, EMA = Évaluation écologique momentanée

	Etude 1 - Etude exploratoire de l'expérience subjective d'utilisation des MS chez les individus hautement sensibles	**Etude 2** - Sensibilité, bien-être et stratégies de préservation sur les MS : une étude par échantillonnage de l'expérience	
Approche	Qualitative – Entretiens semi-directifs	Quantitative – Transversale	Quantitative – EMA
Taille de l'échantillon	N = 11	N = 456	N participants = 40 N évaluations = 2079
Caractéristiques de l'échantillon	Individus hautement sensibles Moyenne d'âge [étendue] = 27,5 [22 ; 34] 55% de femmes	Population hétérogène Moyenne d'âge [étendue] = 28 [16 ; 80] 80% de femmes (n = 365)	Population hétérogène Moyenne d'âge [étendue] = 29 [18 ; 60] 75% de femmes (n = 30)
Objectifs	Explorer l'interaction entre la sensibilité et l'utilisation des MS	(1) Valider les échelles de SCMS et STRPMS (2) Mesurer l'impact des MS sur le bien-être affectif selon les niveaux de STS et de STRPMS	
Méthode d'analyse	Analyse interprétative phénoménologique	Régression linéaire et modèles à effets mixtes	
Outils d'analyse	Nvivo, Miro	Jamovi, R	
Résultats principaux	(1) Les PHS semblent plus fortement bénéficier de certains aspects des MS (e.g. contenus positifs, interactions avec les proches) mais semblent également plus vulnérables à certains de ses dangers (e.g. exposition non contrôlée aux contenus négatifs). (2) Les PHS semblent être plus sensibles aux contenus sur les MS et pourraient adopter plus de stratégies pour se préserver sur les MS (e.g. personnalisation de l'expérience, limitation des interactions dans les espaces publiques)	(1) Les deux échelles introduites (i.e. SCMS et STRPMS) montrent une bonne validité (2) STS prédit la SCMS et les STRPMS (3) SCMS prédit les STRPMS (4) IU prédit négativement l'affect positif et positivement l'affect négatif (5) STS prédit négativement l'affect positif et positivement l'affect négatif (6) STS et STRPMS modèrent le lien entre l'IU et l'affect positif (7) STS et STRPMS ne modèrent pas le lien entre l'IU et l'affect négatif (8) A l'échelle individuelle, l'IU prédit négativement l'affect positif pour 10 personnes	

		et prédit positivement l'affect négatif pour 4 personnes
Limites	Echantillon de convenance, absence d'approche comparative, relations de cause à effet théoriques, un seul investigateur, proximité avec trois participants	Réactivité à la méthode, effet plancher de l'affect négatif, faible taille d'échantillon, deux échelles introduites, approche centrée sur les canaux (i.e. les MS)
Futures recherches	Valider l'hypothèse selon laquelle les individus plus sensibles adoptent plus de stratégies pour se protéger et sont plus sensibles aux contenus sur les MS	(1) Tester la relation de double modération entre la sensibilité et les stratégies de préservation sur le lien entre MS et bien-être, (2) tester d'autres caractéristiques individuelles, (3) examiner la bidirectionnalité du lien entre MS et bien-être, (4) s'intéresser aux activités sur les MS, (5) explorer la pertinence et renforcer la validité des deux nouvelles échelles

Les individus les plus sensibles, les plus à mêmes d'être à la fois touchés par ce qui est mauvais pour eux (Booth et al., 2015 ; Van Reyn et al., 2023), mais aussi de bénéficier démesurément de ce qui est bon pour eux (IImura & Kibe, 2020 ; Li et al., 2021), doivent tenir compte de leur trait particulier au quotidien afin d'en limiter ses manifestations, parfois excessives et qui peuvent interférer avec leur bien-être. Il apparaît presque vital pour ces individus, afin de rester fonctionnel, de s'adapter à leur sensibilité mais également à leur environnement à travers différentes stratégies (cf. Dunn, 2001 ; Black & Kern, 2020 ; Roxburgh, 2023). Les environnements numériques, désormais omniprésents (Vorderer et al., 2016 ; Anderson, 2019), ne font pas exception à cette pratique. Les PHS, représentant presque 30% de la population (Lionetti et al., 2018 ; Pluess et al., 2018), semblent ainsi plus propices à moduler leurs expériences en ligne à travers la recherche d'un équilibre entre la réponse à leurs besoins et la limitation des expériences adverses. De la même manière que Bayer ses collègues (2022) suggèrent que l'utilisation des MS peut affecter le bien-être d'une personne pour le meilleur ou pour le pire, cette ambivalence semble se manifester de manière plus importante pour les individus hautement sensibles. Les MS et la haute sensibilité ont tous deux été qualifiés comme ayant un *bright side* [versant positif] et un *dark side [versant négatif]* (e.g. Baccarella et al., 2018 ; p.2084 dans Hu, 2023), soulignant leur ambivalence intrinsèque. Les résultats de mes deux études tendent à confirmer ce point de vue. Dans ce contexte, l'adoption des stratégies de préservation s'est avérée être une solution adaptée pour limiter les effets négatifs des MS, particulièrement chez les PHS.

Toutefois, de la même manière qu'il existe un dilemme « engagement-addiction » dans les applications numériques qui décrit comment il est compliqué de créer une application qui favorise l'engagement tout en évitant le potentiel addictif (Yang & Gong, 2021), on peut admettre qu'il existe un dilemme engagement-préservation, décrivant comment il est compliqué d'associer l'usage des MS avec une préservation systématique du bien-être et de la santé mentale. Les propos rapportés dans les entretiens s'en rapprochent et en ont dessiné les contours. La présence de multiples situations limitant la capacité des personnes sensibles à garantir leur bien-être ont été rapportées, notamment à travers les limites inhérentes aux dispositifs. Ces observations et les résultats des deux études ont des implications à de multiples niveaux. Celles-ci seront abordées et accompagnées de recommandations dans la prochaine et dernière partie de cette thèse.

Partie 5. Implications pratiques et recommandations

En s'intéressant à une population particulière, caractérisée par une susceptibilité émotionnelle et sensorielle plus élevée, cette thèse met en lumière l'importance de prendre en compte les spécificités individuelles dans la recherche sur le bien-être dans les environnements numériques. Les principaux résultats qui ont émergé soutiennent que (1) les MS représentent un danger pour les personnes sensibles principalement à travers l'exposition aux contenus négatifs, (2) les individus sensibles ont tendance à se préserver sur les MS et (3) la tendance à se préserver agit dans une certaine mesure comme un facteur de protection sur les environnements en ligne. En lien avec ces résultats, j'explore dans un premier temps les principales implications pratiques qui reposent sur le modèle théorique développé dans ma seconde étude en envisageant ses apports possibles à différents niveaux. Dans un deuxième temps, je formulerai un ensemble de recommandations concrètes à destination des utilisateurs mais aussi des concepteurs de MS.

5.1. Sensibilité du traitement sensoriel, sensibilité aux contenus, préservation en ligne et bien-être : un modèle théorique prometteur mais à enrichir

Le modèle élaboré dans le cadre de ma thèse offre une première approche intégrative permettant de mieux comprendre les interactions entre la STS, les expériences vécues sur les MS et les stratégies de préservation mises en place par les utilisateurs pour préserver leur bien-être. Ce modèle peut être mobilisé à travers trois perspectives principales :

- Au niveau académique : il fournit un cadre conceptuel et les outils qui l'accompagnent pour explorer de manière séparée ou conjointe les expériences des individus sensibles et les stratégies de préservation dans les environnements numériques ;
- Au niveau individuel : il fournit un cadre de compréhension des dynamiques entre des traits de personnalité, les expériences sur les MS et la tendance à préserver le bien-être.
- Au niveau professionnel : il peut incarner un support pour développer des actions de sensibilisation ou des ateliers pratiques pour favoriser une meilleure gestion émotionnelle et des usages plus adaptés des MS, en particulier sur les populations les plus sensibles.

Le modèle théorique proposé doit cependant être consolidé et pour cela, je propose différentes recommandations :

- Réaliser des études de réplication sur des échantillons plus larges et diversifiés.
- Tester la fidélité test-retest des deux échelles développées (i.e. SCMS et STRPMS).
- Valider la pertinence des stratégies de préservation en les confrontant à des concepts proches tels que le coping ou la régulation émotionnelle.
- Enrichir l'outil d'évaluation des stratégies de préservation sur les MS en l'étoffant d'autres stratégies, principalement en s'intéressant à des populations autres que celles hautement sensibles.
- Comparer les niveaux de stratégies de préservation entre les PHS et les non-PHS.
- Examiner les effets longitudinaux pour déterminer si ces stratégies protègent du mal-être sur les MS à long terme.

Afin de mieux saisir la complexité des usages numériques et d'approfondir la compréhension des mécanismes sous-jacents aux stratégies de préservation sur les MS, je recommande d'intégrer de nouveaux facteurs au modèle théorique proposé. Ces facteurs peuvent être regroupés en trois volets principaux. Le premier est le volet intrapersonnel et concerne les caractéristiques individuelles susceptibles d'influencer la manière dont les utilisateurs interagissent avec les MS. Parmi les variables à considérer et qui ont parfois été associées au bien-être sur les MS ou à des usages problématiques (e.g. Turel & Qahri-Saremi, 2016 ; Pilatti et al., 2021 ; Reinecke et al., 2022 ; Yue et al., 2022) :

- Compétences émotionnelles : la capacité à identifier, comprendre et réguler ses propres émotions pourrait moduler la sensibilité aux contenus en ligne et la tendance à se protéger comme suggéré dans ma première étude.
- Auto-régulation : l'aptitude à contrôler ses impulsions et comportements face aux stimuli numériques pourrait jouer un rôle dans la tendance à se protéger sur les MS. Une auto-régulation efficace permettrait de résister aux différentes incitations sur les plateformes en fixant des limites (e.g. limiter le temps d'écran ou se retirer temporairement de certaines plateformes) et en adoptant des comportements préventifs plus adaptatifs (e.g. désactivation de notifications ou l'évitement de contenus émotionnellement perturbants).

- Tolérance à la détresse : la capacité à supporter des états émotionnels négatifs en ligne sans recourir à des comportements d'évitement pourrait agir comme un facteur de protection en ligne et entraîner une plus faible tendance à se préserver.

Le volet médiatique s'intéresse quant à lui aux caractéristiques des plateformes et des contenus qui peuvent moduler l'expérience des utilisateurs ainsi que leur propension à préserver leur bien-être. Elles représentent des éléments dont le rôle dans l'expérience aux MS est déjà documenté (cf. O'Riordan et al., 2012 ; Bucher & Helmond, 2018 ; Meier & Reinecke, 2021 ; Masciantonio et al., 2023) :

- Affordances des plateformes : les possibilités d'action offertes par les interfaces, telles que les options de personnalisation, les mécanismes de recommandation ou les fonctionnalités de filtrage des contenus.
- Caractéristiques des contenus : la nature, la tonalité émotionnelle ou encore le format des contenus.
- Types d'interaction : les modalités d'engagement avec les autres utilisateurs, comme les commentaires, les partages ou les réactions.

Le dernier volet, interpersonnel, examine quant à lui les relations et dynamiques sociales qui peuvent jouer un rôle dans les stratégies de préservation et le bien-être en ligne :

- Soutien social en ligne et capital social numérique : la perception de l'aide et de la compréhension reçues de la part des pairs sur les plateformes, la quantité et la qualité des connexions sociales en ligne peuvent entraîner une faible valorisation de soi et inciter à des comportements de retrait ou de comparaison négative (cf. Zhou & Cheng, 2022).
- Normes sociales perçues et pression à la conformité : les attentes implicites ou explicites liées aux comportements sur les MS (e.g. devoir répondre rapidement, montrer une image positive de soi, être toujours actif) peuvent représenter des freins à la préservation du bien-être en ligne en participant à renforcer la pression sociale et générer une dissonance entre les besoins personnels de retrait et les attentes du groupe (e.g. Popat & Tarrant, 2023 ; Masciantonio & Bourguignon, 2023).
- Expériences interpersonnelles négatives (e.g. cyberharcèlement, incivilités en ligne) : elles peuvent constituer des stress sociaux importants qui incitent à déployer plus de stratégies de préservation sur les MS (cf. Skogen et al., 2023).

L'ensemble de ces facteurs constituent des pistes d'enrichissement du modèle qui pourront être explorées dans de futures études.

5.2. Apprivoiser les médias sociaux : littératie numérique et stratégies de préservation

Comme suggéré à travers la métaphore du démon de Vanden Abeele et ses collègues (2022), l'emploi de solutions techniques (e.g. proactivité dans la personnalisation du fil d'actualité) ou comportementales (e.g. prendre du recul) peut s'avérer bénéfique pour réduire les effets négatifs entraînés par l'usage des MS et particulièrement pour les PHS. Ces dernières pouvant être plus fortement affectées par les expériences négatives et les expériences négatives ayant plus de poids que les positives sur les MS (Primack et al., 2019), il est particulièrement important de s'en prémunir pour cette catégorie de population. Les individus sensibles et/ou ayant une faible tendance à se préserver sur les MS pourraient largement bénéficier de stratégies pour limiter l'impact des MS sur leur bien-être émotionnel. Cela inclut notamment la sensibilisation aux bonnes pratiques numériques (Burr et al., 2020) ainsi qu'aux « affordances émotionnelles » (Steinert & Dennis, 2022), ces dernières pouvant rendre ces individus plus vulnérables en raison de leur réactivité émotionnelle accrue. La validation de plusieurs hypothèses des modèles théoriques de la deuxième étude et les entretiens de la première étude me permettent de formuler quelques recommandations favorisant un usage curatif des plateformes de MS. Celles-ci sont résumées dans le Tableau 25.

Tableau 25. Exemples d'usages curatifs des MS identifiés chez les PHS durant les entretiens

Usage curatif	**Exemples issus des entretiens**	**Objectifs visés**
Quitter temporairement ou définitivement un réseau social	Prendre une pause ; désinstaller temporairement l'application ; supprimer son compte	Limiter la surcharge émotionnelle ou cognitive liée à l'usage
S'éloigner volontairement après un contenu négatif	Fermer l'application après une exposition perturbante ; poser son téléphone ; s'occuper à une autre activité apaisante	Réduire l'impact émotionnel immédiat et favoriser la régulation des émotions
Purger ou nettoyer son environnement numérique	Se désabonner de comptes inintéressants ou dérangeants ; bloquer ou masquer certains	Assainir son environnement numérique et mieux

Usage curatif	Exemples issus des entretiens	Objectifs visés
	contenus ou utilisateurs ; mettre en sourdine des pages ou individus	contrôler les contenus suggérés
Réorienter activement son fil de recommandations	Chercher des contenus apaisants (animaux, humour, inspirations positives) ; interagir volontairement avec ces contenus pour influencer l'algorithme	Retrouver un fil de contenus plus adapté à ses besoins émotionnels
Reconfigurer ses paramètres pour limiter l'exposition	Gérer ou désactiver les notifications ; passer ses comptes en privé ; filtrer certains mots-clés ou types de contenus	Réduire les sollicitations externes et reprendre le contrôle de son expérience en ligne
Réduire ou adapter sa présence sociale	Limiter les interactions publiques ; privilégier les échanges dans des espaces privés ou restreints ; publier uniquement pour soi ou un cercle proche	Préserver son énergie et éviter les situations d'exposition émotionnelle coûteuse
Prendre du recul cognitif et émotionnel	Relativiser les échanges en ligne ; différer les réponses émotionnelles ; pratiquer des stratégies de régulation émotionnelle (ex. respiration, recentrage)	Gérer les émotions fortes et restaurer un équilibre émotionnel

La mise en place de stratégies de préservation en ligne ne peut se faire pleinement sans une appropriation et autonomisation suffisantes dans l'utilisation des outils numériques. Pour cela, il semble plus que nécessaire de renforcer le déploiement de solutions pour éduquer et développer les compétences en littératie numérique, plus particulièrement sur les MS. Cette proposition, qui s'adresse à toutes les populations au-delà de leur niveau sensibilité, peut s'incarner à travers des ressources documentaires mises librement à disposition des citoyens ou avec des interventions dans des environnements scolaires. Par exemple, ces ressources éducatives aborderaient la gestion des émotions en ligne ou encore les bonnes pratiques d'exposition (choix des moments d'utilisation, gestion des notifications, sélection des contenus). Les campagnes ou interventions grand public (ou scolaires) pourraient traiter, à travers des ateliers par exemple, des dangers des comparaisons sociales, des mécanismes des algorithmes ou encore de l'accompagnement à la découverte des différentes fonctionnalités de personnalisation en ligne. Tout le monde pourra bénéficier de telles initiatives et cela

sensibilisera les utilisateurs, particulièrement ceux sont plus vulnérables, à l'existence de postures, comportements ou de fonctionnalités qu'ils pourront exploiter et adopter pleinement pour personnaliser leur expérience et l'adapter à leurs besoins. Ces propositions semblent d'autant plus pertinentes que le manque d'éducation aux médias a déjà été identifié comme un facteur de risque dans l'utilisation des médias en général (ou plus spécifiquement des RS) et ses conséquences négatives (Sonck et al., 2011 ; Buck, 2012 ; Demidov & Lomteva, 2022).

5.3. Sortir de l'automatisme : questionner ses pratiques numériques et leur impact sur soi

Au-delà des compétences techniques et de la connaissance des outils numériques, une autre dimension essentielle émerge des résultats de cette thèse et transcende les caractéristiques individuelles en s'adressant à tous les utilisateurs : celle du développement d'un regard réflexif sur ses usages et de la prise en compte active de son bien-être dans les environnements numériques. Ces deux propositions permettront à tout individu d'identifier ce qui semble être positif ou négatif dans son usage quotidien. Surtout, cela invite à mettre en place les aménagements nécessaires dans les espaces médiatiques pour que l'usage préserve le bien-être tout en veillant à ce qu'ils permettent de répondre aux besoins. Selon Bayer et ses collègues (2022), une grande partie de l'utilisation des MS est habituelle, ce qui peut entraîner des conséquences à la fois positives ou négatives, selon si la consultation automatique entre en conflit avec le bien-être ou tend à le renforcer. Je propose de prendre un temps, régulier, pour questionner ces habitudes et s'interroger sur leurs impacts.

J'ai également pu remarquer durant les entretiens que les participants subissaient une forme d'injonction culturelle et sociétale – nourrie par les discours de proches ou de certains acteurs institutionnels, politiques, médiatiques ou encore par les représentations véhiculées dans les médias – où l'utilisation des MS était mal perçue de façon générale (e.g. Cordier, 2024), ce qui a semblé avoir un certain impact et a pu altérer la perception qu'avaient les répondants des MS. Il serait intéressant de mener une série d'études évaluant le rôle des représentations sociales associées aux MS sur l'expérience d'usage et le bien-être des individus. Ces recherches pourraient explorer, par exemple, dans quelle mesure une vision négative de ces plateformes – alimentée par le discours public, médiatique ou éducatif – influence le sentiment de culpabilité, la honte ou encore le rapport à soi pendant et après l'utilisation des MS. Comprendre ces dynamiques permettrait non seulement de mieux contextualiser les effets négatifs perçus, mais aussi d'envisager des campagnes de sensibilisation plus nuancées, qui n'alimentent pas des

jugements moralisateurs, mais encouragent un usage plus conscient et adapté aux besoins de chacun.

Les entretiens ont également mis en lumière que la connaissance et l'acceptation de sa propre sensibilité jouent un rôle déterminant dans le quotidien des PHS, et plus particulièrement dans leur rapport aux MS. Reconnaître sa sensibilité, la comprendre, et en faire une composante pleinement intégrée de son identité semble constituer un premier levier essentiel pour mieux naviguer dans les environnements numériques. Ainsi, je ne peux que recommander aux personnes qui soupçonnent chez elles une sensibilité plus marquée de s'informer à ce sujet, de s'auto-observer, et, si besoin, d'en discuter avec des professionnels ou d'accéder à des ressources spécialisées. Apprendre à se connaître, c'est aussi apprendre à identifier les situations, les contenus ou les pratiques qui peuvent exacerber sa réactivité émotionnelle et sensorielle. En s'inscrivant dans cette perspective, je les encourage vivement à cultiver un regard réflexif sur leurs expériences en ligne. Se poser régulièrement des questions simples mais puissantes peut devenir une pratique précieuse :

- À quels moments je me sens mal à l'aise, stressé ou envahi sur les MS ?
- Quelles activités, quels contenus ou quelles interactions me procurent au contraire du plaisir, du réconfort ou de l'énergie positive ?
- Quels sont les signaux (physiques, émotionnels, cognitifs) qui m'indiquent que je dépasse mes limites ?

Développer cette écoute de soi, combinée à l'expérimentation de différentes stratégies de préservation (e.g. temps d'écran, gestion des notifications, personnalisation des contenus, limitation des interactions publique), permet non seulement de mieux appréhender les aléas du quotidien en ligne, mais aussi de renforcer son bien-être général, au-delà même des MS.

5.4. Repenser la conception des médias sociaux pour le bien-être des utilisateurs

On l'a vu dans les deux études et dans de multiples preuves de la littérature scientifique : nous ne sommes pas tous égaux face aux effets des environnements numériques. Cela souligne la nécessité de développer des environnements numériques plus bienveillants. J'ai conclu la discussion de ma première étude en suggérant qu'il revient à chaque individu de mettre en place ce qui lui semble approprié et nécessaire pour se préserver en se questionnant sur son usage des MS au quotidien. Cependant, il n'incombe pas seulement à chaque utilisateur d'être son propre

et unique garant de la préservation de son bien-être en ligne. Il y a deux limites majeures à cette dernière qui ont été relativement peu évoquées jusque maintenant mais qui sont d'une importance capitale : la responsabilité des concepteurs des différents MS et la liberté offerte par chaque MS pour personnaliser l'usage et donc garantir un contrôle le plus exhaustif possible. Un obstacle majeur rencontré et rapporté sur les MS est le caractère instable et imprévisible qui entache la réponse aux besoins initiaux ayant entraîné l'utilisation des plateformes. Cela participe, fréquemment tel que rapporté par les répondants dans ma première étude, à détériorer les expériences de navigation et donc leur bien-être, par exemple en étant confronté de manière non désirée à des contenus négatifs qui se matérialisent de nombreuses façons : affichage de contenus haineux, commentaires agressifs ou moqueurs sous des publications, diffusion d'informations anxiogènes ou alarmistes, mise en avant d'actualités tragiques, images choquantes, contenus dégradants ou stigmatisants pour certains groupes sociaux, mais également par la surreprésentation de discours polarisants ou conflictuels dans les espaces publics numériques. L'IA se développant considérablement depuis plusieurs années et les recommandations étant de plus en plus précises (e.g. Saraswathi et al., 2023), on peut facilement s'appuyer dessus pour envisager des suggestions s'adaptant aux utilisateurs non pas pour booster leur engagement (cf. Elahi et al., 2022) mais pour plutôt pour préserver leur bien-être. A cet égard, je propose différentes pistes pour préserver le bien-être des utilisateurs avec des fonctionnalités implémentables par les concepteurs :

- Développer davantage d'affordances de personnalisation émotionnelle :
    - Créer des labels ou indicateurs de charge émotionnelle (e.g. : "contenu potentiellement sensible" pas seulement pour la violence, mais aussi pour les sujets anxiogènes, tristes ou traitant d'un sujet précis faisant par exemple écho à des valeurs personnelles).
    - Créer des espaces sans tendances ou algorithmes, plus adaptés aux personnes souhaitant avoir exclusivement des contenus de personnes avec lesquelles ils sont connectés ou de pages qu'ils suivent.
    - Mettre en place des filtres contextuels tels que : « Je ne veux pas voir d'actualités anxiogènes aujourd'hui », plus adaptés aux fluctuations émotionnelles quotidiennes.
- Développer et faciliter l'accès et la visibilité des paramètres de personnalisation et de gestion des contenus (e.g. filtres, masquage, désabonnement, tri des suggestions). Actuellement, ces paramètres sont dispersés dans de nombreux sous-menus. Cela peut

passer par des initiatives très simples, telles qu'ajouter la possibilité de supprimer les suggestions d'amis sur Facebook ou bien de désactiver l'affichage de vidéos au format court sur les différentes plateformes qui proposent cette fonctionnalité et ces contenus. Concernant cette dernière, YouTube l'a par exemple implémenté récemment (partiellement – ils ne sont pas totalement désactivés mais simplement moins affichés comme l'illustre la Figure 53). Cela reste tout de même insuffisant car il subsiste des éléments jugés non contrôlables par les utilisateurs tel que cela a été mentionné par les participants de la première étude. Il faut accorder encore plus de permissivité dans la personnalisation des expériences en permettant aux utilisateurs qui en ont le besoin d'avoir le contrôle.

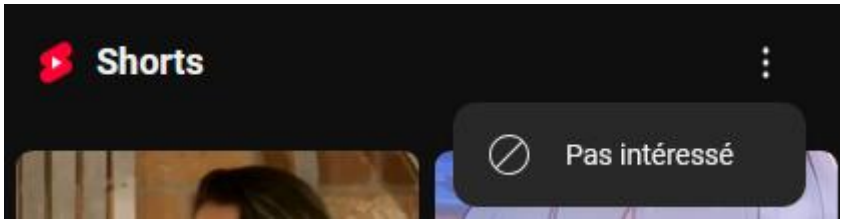


Figure 53. YouTube a récemment intégré la possibilité de réduire la fréquence des propositions de « Shorts », le nom donné aux vidéos au format court sur la plateforme.

Tout comme Bartle (2004) avait déclaré que c'était aux designeurs qu'incombait la responsabilité de proposer des expériences positives aux joueurs de jeux-vidéos, il devient indiscutable de sensibiliser et responsabiliser un peu plus les concepteurs des différents MS pour cette même problématique. Cependant, attendre des concepteurs de protéger les utilisateurs semblent en vain, tant leur modèle économique semble inconciliable avec cet objectif (cf. Montag et al., 2019 ; Statt, 2020 ; Paul & Milmo, 2021). Par exemple, une solution alternative a été développée pour interrompre les états dissociatifs ou intemporels (liés à des usages problématiques du numérique) ce qui a permis de contrecarrer les effets négatifs de certaines fonctionnalités comme le scroll infini destiné à maintenir l'engagement et générer des états dissociatifs (Lyons et al., 2022). Il apparaît improbable que des concepteurs de MS prennent d'eux-mêmes cette décision tant elle semble incompatible avec leurs objectifs. Le pouvoir de concevoir des fonctionnalités motivées par des considérations économiques sans égard pour le bien-être des utilisateurs est fréquemment abordé, critiqué et discuté (e.g. Zuboff, 2019). Parfois même, savoir que la technologie a un impact sur nous ne semble pas induire de changements dans la manière de l'utiliser (Alkvist Cetin, 2022). Il faut donc renforcer la

pression sur les concepteurs pour les pousser à intégrer plus de fonctionnalités permettant aux personnes les plus vulnérables de se protéger.

Conclusion

Cette thèse, en explorant le lien entre le trait de la STS et l'utilisation des MS à travers deux études, a permis de répondre à différentes problématiques soulevées par la revue de la littérature, notamment en ce qui concerne l'hétérogénéité des effets des MS sur le bien-être et le rôle des différences individuelles. Dans la première étude, l'analyse interprétative phénoménologique réalisée sur 11 entretiens a apporté des données particulièrement riches et pertinentes. Les résultats offrent un éclairage précieux sur les dynamiques entre la STS et certains usages des MS pouvant représenter un risque ou une opportunité pour les personnes hautement sensibles. La deuxième étude a cherché à valider un modèle théorique avec une méthodologie par échantillonnage de l'expérience auprès de 40 participants. Les analyses ont permis de soutenir une majeure partie des hypothèses du modèle théorique. Les résultats suggèrent que les différences individuelles, opérationnalisées avec la STS et les stratégies de préservation sur les MS, jouent un rôle pour expliquer en partie la variabilité du bien-être lié aux MS. Les individus sensibles seraient plus enclins à se préserver sur les MS ce qui aurait un effet protecteur. Ils chercheraient ainsi à répliquer un comportement qu'ils adoptent déjà au quotidien, à savoir l'adaptation et l'évitement et ce, afin de maintenir un équilibre optimal entre la réponse à leurs besoins sur les MS et la minimisation des conséquences indésirables. Mes recherches soulignent l'importance de tirer parti de la possibilité de créer des espaces sains sur les MS et d'exploiter la sensibilité pour garantir une expérience la plus positive possible. Cela implique d'être conscient de sa propre sensibilité, de l'accepter et d'être capable de construire un espace sain sur les plateformes en ligne, par exemple à travers le développement de compétences en littéracie numérique.

Les résultats de cette thèse ont des implications théoriques et pratiques à différents niveaux. De futures études devront confirmer les preuves apportées, notamment en ce qui concerne la pertinence du construit des stratégies de préservation sur les MS et son interaction avec d'autres caractéristiques individuelles que la sensibilité. Parallèlement, il convient de rééquilibrer un discours encore trop centré sur la responsabilité individuelle en renforçant la pression normative exercée sur les concepteurs de plateformes, notamment à travers des cadres éthiques, réglementaires et professionnels visant à les rendre comptables des impacts psychosociaux de leurs choix de design sur les utilisateurs. Un effort collectif doit être mis en œuvre pour qu'ils intègrent des principes et fonctionnalités visant à favoriser des environnements numériques sains, en accordant une attention particulière à la protection des utilisateurs les plus vulnérables en raison de leur configuration bio-psycho-sociale.

La sensibilité se manifeste au quotidien pour le meilleur et pour le pire. Un bon environnement, adapté, et qui minimise le stress et qui s'affranchit de stimuli émotionnels négatifs, favorise l'expression de la sensibilité dans sa dimensionnalité positive. Un environnement qui stimule trop les aspects négatifs de la sensibilité contribue à perturber le bien-être. Ce constat n'échappe pas aux environnements numériques et il convient aux personnes les plus sensibles de faire en sorte, lorsque c'est possible, de se protéger, mais pas uniquement. Elles pourraient faire en sorte de se focaliser sur des usages qui contribuent activement à leur bien-être car malgré un bon nombre de défauts qui peuvent leur être attribués, les MS offrent des bénéfices qui doivent être exploités.

Annexes

Annexes de l'étude 1

A. Notice d'information

Lettre d'information sur l'entretien : étude exploratoire sur les effets des médias sociaux sur les individus hautement sensibles

Madame, Monsieur,
Nous vous proposons de participer à une étude sur effets des médias sociaux sur les individus hautement sensibles. Nous vous invitons à lire attentivement ces pages afin de bénéficier d'un consentement éclairé avant le début de cet entretien. Nous restons à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

But de l'étude

Les effets de l'utilisation des médias sociaux sont au cœur du débat scientifique et représentent un fort enjeu de santé publique. Certains individus pourraient bénéficier plus fortement des effets positifs des médias sociaux et pourraient dans le même temps être touchés plus fortement et/ou plus fréquemment par leurs effets négatifs. L'étude a pour but d'identifier dans quels contextes la haute sensibilité (ou hypersensibilité), un trait de personnalité, représente un type de susceptibilité différentielle aux effets des médias sociaux.

Déroulement de l'étude

L'étude a débuté avec un questionnaire de pré-sélection destiné à évaluer le niveau de sensibilité des volontaires. Les répondant.e.s qui ont obtenu un score de sensibilité élevé ont été invité.e.s à participer à un entretien semi-directif.
Lors de cet entretien d'une durée approximative d'une heure, différentes thématiques seront abordées avec le ou la participant.e dont notamment les raisons d'utilisation des médias sociaux, les types d'activités réalisées, les conséquences négatives ou positives perçues de l'utilisation des médias sociaux. Pour cet entretien, le ou la participant.e devra uniquement partager son expérience personnelle et la relation qu'il ou elle entretient avec les médias sociaux. Il ou elle se réserve le droit de répondre aux questions qu'il ou elle souhaite et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, seul le ressenti est important.
Les entretiens se dérouleront selon deux modalités proposées aux participant.e.s :

- En présentiel au site Libération de Nancy dans la salle d'attente de la plateforme ECHO située au 91 avenue de la Libération 54000 Nancy
- En distanciel à travers une vidéoconférence réalisée via l'outil Microsoft Teams. Les liens de connexion à l'entretien seront envoyées au préalable avant l'entretien.

Traitement, Droit et données personnelles

Le traitement des données se fera de manière anonyme et confidentielle ; vos données seront identifiées uniquement par vos initiales associées à un numéro de code. Les enregistrements audios obtenus ne seront conservés que pendant la durée de l'étude et seront supprimés après

retranscription anonymisée (seules les données sociodémographiques seront gardées à des fins de recherche).
La retranscription à l'écrit des enregistrements audios sera réalisée de manière anonyme par des étudiants.
Le consentement pour poursuivre la recherche peut être retiré à tout moment sans donner de raison et sans encourir aucune responsabilité ni conséquence. Toutes les données recueillies non anonymisées vous concernant seront supprimées. Les réponses aux questions ont un caractère facultatif et le défaut de réponse n'entraînera aucune conséquence pour l'étude.
Vous pourrez être informé.e, si vous le souhaitez, des résultats de l'étude à la fin de celle-ci. Pour cela, vous pouvez contacter Evan GIRET dont les coordonnées sont précisées ci-dessous.

Engagement de l'investigateur principal

En tant qu'investigateur principal, il s'engage à mener cette recherche selon les dispositions éthiques et déontologiques, à protéger l'intégrité physique, psychologique et sociale des personnes tout au long de la recherche et à assurer la confidentialité des informations recueillies.

Contact

Pour toute information relative à cette étude, vous pouvez contacter :

- Evan GIRET – Doctorant en Psychologie au 2LPN (Université de Lorraine) | evan.giret@univ-lorraine.fr | 06.18.58.12.73

Nous vous remercions pour votre collaboration et votre implication.

B. Guide d'entretien

Discours d'introduction (5min)

Sujet de thèse : Il porte sur l'impact de la haute sensibilité (hypersensibilité) sur les effets des médias sociaux. Dans le cadre de cette thèse, je réalise une étude pilote sur un échantillon d'individus hautement sensibles dont vous faites partie.

Objectif de l'étude : l'objectif de cette étude est de récolter des informations sur la relation qu'entretiennent les individus hautement sensibles avec les médias sociaux, relation qui est complexe et ambivalente pour tous les individus. Chaque personne a une relation unique avec les médias sociaux et la sensibilité peut impacter cette relation.

Recrutement des participants : les différents participants à cette étude ont été recrutés de la même manière que vous : une pré-sélection avec un questionnaire en ligne destiné à mesurer votre sensibilité suivie d'une proposition d'un entretien soit en distanciel (visio) ou soit en présentiel aux individus qui avaient obtenu un score élevé de sensibilité (>127).

Déroulement de l'entretien : dans cet entretien, je vais vous poser différentes questions générales en lien avec votre sensibilité et votre usage des médias sociaux. J'ai préparé un guide d'entretien avec différentes thématiques que je vais balayer. De votre côté, vous avez la liberté

totale de répondre ou non aux questions, d'approfondir vos réponses, d'y revenir plus tard, etc. Mon rôle sera de vous écouter et de comprendre votre expérience d'utilisation des médias sociaux et surtout, de saisir quel rôle joue votre sensibilité dedans. Ainsi, autant que possible, je ferai référence à votre sensibilité afin d'identifier quelle est son rôle et son influence dans votre relation aux médias sociaux. Et autant que possible, essayez également de vous interroger sur le rôle de votre sensibilité, ce n'est pas un exercice facile car c'est une pratique réflexive (auto-analyse et auto-critique) et d'introspection. Certaines questions peuvent également sembler farfelues. Certaines questions conviennent à un répondant et moins à un autre. Il n'y a pas de « mauvaises » réponses, seul votre ressenti m'importe. Gardez en tête que certaines questions pourront paraître « personnelles », dans le sens où les médias sociaux peuvent rapidement toucher à l'intimité. Enfin, à tout moment durant l'entretien vous pouvez m'interrompre pour poser des questions ou demander des éclaircissements.

Traitement des données : A l'issue des entretiens, les données seront analysées puis exploitées anonymement afin d'identifier des concepts et variables à mesurer dans une étude quantitative ultérieure plus ciblée.

Clarification conceptuelle : avant de commencer, j'aimerais apporter une clarification conceptuelle sur les médias sociaux. Les médias sociaux sont définis comme :

- des **canaux de communication interpersonnelle de masse** (souligne le spectre one-to-one à des interactions publiques massives)
- **basés sur internet, débridés et persistants** (le canal est toujours disponible même si le contenu peut lui être éphémère)
- **facilitant la perception des interactions** (la simple perception d'un contexte socio-émotionnel est suffisante, soulignant la pertinence des interactions parasociales avec les influenceurs notamment) **entre utilisateurs et tirant leur valeur principalement du contenu généré par les utilisateurs.**

Voici quelques exemples de médias sociaux les plus communément utilisés dans le monde : les **réseaux sociaux** (facebook, twitter, instagram, pinterest, snapchat, linkedin, tiktok) et **d'autres médias** comme youtube, twitch, discord ou reddit (forums de discussion) ou des applications de messagerie en groupe comme Whatsapp ou Messenger ou Telegram. Eventuellement vous pouvez les garder en tête ou me demander si telle application est un média social. Également, les informations sur votre relation au smartphone sont pertinentes car très souvent, notre usage des médias sociaux est fortement lié à notre usage du smartphone (on va sur les médias sociaux principalement sur notre smartphone).

Une dernière chose : avec votre accord, cet entretien sera enregistré puis retranscrit pour être analysé par la suite et ce, anonymement.

Questions

Questions démographiques

Confirmation du :

- Genre
- Âge
- Catégorie socio-professionnelle

Questions en lien avec la problématique de recherche

Thèmes	Questions
Rapport à la sensibilité	• Comment définiriez-vous une haute sensibilité ? • Avant le test, saviez-vous que vous étiez hautement sensible ? Si oui, depuis quand ? Comment ? Comment avez-vous appris à « vivre avec » ? • Est-ce-que vous sentez au quotidien que votre sensibilité a un impact ? (travail, gestion des émotions, relations sociales…) • Y'a-t-il des situations où vous avez du mal à gérer votre sensibilité ? • Comment votre sensibilité se manifeste pour vous dans la vie de tous les jours ? Au quotidien, c'est plutôt un atout ou un désavantage ? • Comment vos proches perçoivent-ils votre sensibilité ? • Quand votre sensibilité représente-t-elle un atout pour vous ? • Quand votre sensibilité représente-t-elle une vulnérabilité pour vous ?
Utilisation générale des MS : temps / intensité d'utilisation, support d'utilisation, nombre de MS utilisés, bien-être numérique …	• A quand remontre votre première utilisation des MS ? • Combien de MS différents utilisez-vous au quotidien ? • Quels sont vos MS favoris ? Ont-ils évolué avec le temps ? • Combien de temps utilisez-vous en moyenne les MS par jour selon-vous ? Est-ce-que ce temps varie ? Si oui, pourquoi ? • Evitez-vous certains MS ? Pourquoi ? • Pourquoi n'utilisez-vous pas les autres MS ? • Est-ce-que vous avez des critères de sélection/utilisation des MS ? • Sur quel(s) appareil(s) allez-vous généralement pour vous rendre sur les MS ? Pourquoi ? • Prenez-vous des mesures de bien-être numérique ? (ex : fixer un temps limite d'utilisation par appli ou du smartphone en

	général ou utilisation des fonctionnalités du smartphone de bien-être numérique) • Avez-vous le sentiment de contrôler votre utilisation des MS ?
Type d'utilisation des MS : media multitasking, utilisation avec investissement émotionnel vs usage routinier sans attachement particulier, usage non contrôlé, fréquence de check, usage passif vs actif	• Dans quel(s) contexte(s) utilisez-vous les MS en général ? (entre amis, à la maison, au travail, pendant le travail…) • Vous arrive-t-il souvent d'être sur les MS ou certains MS tout en faisant autre chose (regarder la télé, un film…) ? • Vous investissez-vous particulièrement dans certains MS ? Pourquoi ? Ça vous apporte quoi ? • Selon-vous, votre usage des MS ou certains MS est-il habituel / routinier ? • Votre sensibilité influence-t-elle vos moments d'utilisation des MS ? (p.e. : trop de stimulation qui amène à aller sur le téléphone) Autrement formulé : y'a-t-il des moments très particuliers où vous aller obligatoirement sur les MS ? • Checkez-vous souvent vos MS ? • Avez-vous plutôt un usage passif (scrolling, peu d'interaction) ou actif (interaction avec les autres, poster des photos ou statuts…) des MS ?
Types de contenus des MS préférés : écrit, image, vidéo, hybride…	• Avez-vous des types de contenus préférés ? (Contenu écrit, partage d'image, streaming, vidéo…) Pourquoi ? • Le type de contenu (et mode d'interaction) est-il un critère d'utilisation d'un MS selon-vous ? • La préférence pour certains types de contenus dépend-elle du contexte ? Votre humeur ?
Activités réalisées sur les MS : jeux, poster des photos, discussion instantanée, update de statut, consultation fil d'actu, commentaires…	• Vers quels types d'activités vous tournez-vous majoritairement lorsque vous allez sur les MS ? (jouer, poster des photos ou des statuts, lire le fil d'actu, aller sur le profil des gens [surveillance sociale], interagir sur le fil d'actu, échanger avec les proches, regarder les événements, s'informer, interagir avec des communautés…) • Sur quels MS réalisez-vous ces activités ? • Soignez-vous vos profils sur les différents MS ? Pourquoi ? • Postez-vous souvent du contenu sur les MS ? Si oui pourquoi ? • Evitez-vous certaines activités sur les MS ? Pourquoi ? Est-ce dû à la sensibilité ? • Cela vous arrive d'interagir plus pour certains types de contenus ? (Contenus qui déclenchent des émotions vives et qui vous incitent à réagir ou au contraire, contenus amusants) • Sur vos MS avez-vous beaucoup de connexions ? (amis sur facebook, followers sur twitter, etc) Est-ce important pour vous de pouvoir interagir avec des « inconnus » ?
Motivation d'utilisation des MS : s'isoler sensoriellement lors de situations	• Habituellement, pourquoi utilisez-vous les MS ? • Que recherchez-vous dans les MS ? • Y'a-t-il des situations particulières qui vous poussent à utiliser les MS ? • Qu'est-ce-qui vous amène au quotidien à vous rendre sur les MS ?

sociales, pour la reconnaissance sociale, faire des rencontres amoureuses, rechercher de l'inspiration ou des informations, passer le temps …	• Y'a-t-il des moments ou des situations ou vous avez une envie forte de vous rendre sur les MS ? • Ça vous arrive d'utiliser les MS pour échapper à des pensées négatives ? Emotions négatives ? Vous Relaxer ? Prendre du plaisir ? Passer le temps ? Echapper à la pression ? Vous informer ?
Evolution de l'utilisation des MS : évolution du temps d'usage, motivation et activités selon le contexte ou bien plus généralement les périodes de vie	• Votre temps d'usage des MS a-t-il évolué ces dernières années ? Semaines ? Mois ? Si oui, pourquoi ? • Comment votre perception des MS a-t-elle évolué ces dernières années ? Semaines ? Mois ? • Durant certaines périodes de votre vie, avez-vous eu des moments où vous aviez une utilisation intensive ou particulière des MS ? (poster plus de statuts, soigner plus son profil, rechercher plus d'interaction avec des inconnus…) Si oui quand et pourquoi ?
Rapport aux MS et conséquences : conséquences psychosociales, émotionnelles, cognitives, professionnelles, physiques, physiologiques, sociales, amoureuses, familiales	• Qu'est-ce-que vous pensez des MS en général ? • **Conséquences générales** : o Qu'est-ce-qui fait que vous êtes satisfait après avoir utilisé les MS ? Contrarié ? Enervé ? Joyeux ? Triste ? o Qu'est-ce-que vous apportent les MS ? o Les MS vous apportent-ils plus de positif ou de négatif ? o Avez-vous en tête une expérience négative récente sur les MS ? o Avez-vous en tête une expérience positive récente sur les MS ? o Est-ce-que les MS modifient les rapports à votre physique ? o Est-ce-que les MS modifient ou altèrent vos émotions et comment elles se manifestent ? (intensité / fréquence) o Est-ce-que les MS modifient votre rapport au travail ou collègues ? o Est-ce-que les MS modifient votre capacité d'attention ou de mémoire ? o Est-ce-que les MS modifient votre rapport aux relations amoureuses ? o Est-ce-que les MS modifient votre rapport aux relations familiales ? o Est-ce-que vous avez l'impression que les MS vous dérangent au quotidien ? o Qu'est-ce-que vous aimez sur les MS ?

	○ Qu'est-ce-que vous n'aimez pas sur les MS ? Qu'est-ce-qui vous dérange le plus ? ○ Est-ce-que l'on vous a déjà dit que vous passiez beaucoup de temps sur les MS ? ○ Avez-vous observé des changements dans différents aspects de votre vie (romantique, travail, cognitif avec l'attention par exemple, motivation de travail, perte d'interaction, comparaison sociale, émotions négatives…) en lien avec votre façon d'utiliser les MS ? Cela vous a-t-il amené à changer votre manière d'appréhender les MS ? (Réduire utilisation pour réduire conséquences par exemple, ne plus utiliser certains MS, ne plus faire faire certaines activités comme poster des statuts…) • **Niveau psychosocial** : ○ Est-ce-que les MS sont un terrain d'expression de soi pour vous ? ○ Recherchez-vous souvent la validation des autres sur les MS ? (like, commentaire…) ○ Avez-vous peur d'être jugé sur les MS ? • **Niveau social** : ○ L'utilisation des MS modifie-t-elle votre rapport avec vos proches ? Avec les inconnus ? Les fréquentations ? Niveau des relations amoureuses ? ○ Relations parasociales (influenceurs, streamers, personnalités publiques…) ○ Ressentez-vous une forme de pression sociale : (1) si vous n'utilisez pas les MS (2) à l'utilisation ? (quand vous devez répondre à un msg par exemple) ○ En général, pour interagir avec les gens, préférez-vous interagir en vrai ou via la technologie (médias sociaux, SMS, email…) ? En général, en vrai, êtes-vous à l'aise avec les interactions sociales ? Si non, les MS vous aident-ils ? • **Niveau professionnel** : ○ Quel rôle jouent les MS au niveau professionnel ? ○ Comment utilisez-vous les MS dans un cadre professionnel ? ○ Conséquences sur votre vie pro des MS ? Lien avec la sensibilité ? • **Niveau émotionnel :** ○ En général, après avoir utilisé les MS, comment vous sentez-vous ? ○ En général, durant l'utilisation des MS, que ressentez-vous ? (peut être différent en fonction des MS) ○ Y'a-t-il des moments où vous ressentez trop d'émotions intenses en étant sur les MS ? Si oui, comment vous réagissez ? ○ Vous arrive-t-il d'être choqué ou particulièrement touché par certains contenus sur les MS ? Si oui,

	souvent ? Sur certains MS en particulier ? (Contenus violents, violences verbales, sexisme, racisme, conflits idéologiques…) Si oui, comment vous réagissez ? o Quels types de contenus vous touchent particulièrement sur les MS (positivement ou négativement) o Qu'est-ce-qui vous procure des émotions positives en général sur les MS ? • **Niveau cognitif** : o Vous arrive-t-il souvent ou facilement de scroller sans fin sur les MS ? (expérience de dissociation cognitive) Si oui, comment vous le gérez ? o Pensez-vous que les MS impactent votre capacité d'attention ? Mémoire ? Si oui pourquoi ? o Est-ce-que vous passez souvent plus de temps que prévu sur les MS ? o Est-ce-que vous avez l'impression de « subir » votre utilisation des MS ?
Facteurs de protection d'une utilisation problématique : stratégie de régulation émotionnelle, capacités parentales positives, support social, estime de soi...	• *Régulation émotionnelle* : o Savez-vous gérer vos émotions ? o Comment cela impacte votre utilisation ou rapport aux MS ? • *Qualité de l'enfance :* o Avez-vous eu une enfance que vous jugez positive ? (Parents présents, absence de violences psychologiques, physiques, sexuelles ?) o Comment cela impacte votre utilisation ou rapport aux MS ?
Facteurs de risque d'une utilisation problématique : FoMo, détresse émotionnelle, faible capital social d'attachement, faible auto-efficacité, difficultés dans la régulation émotionnelle, comparaison sociale	• Satisfaction de vie • *Détresse émotionnelle :* o En général, vous qualifierez-vous de stressé ou anxieux ? o Avez-vous récemment souffert de symptômes dépressifs ? Comment cela impacte votre utilisation ou rapport aux MS ? • *Capital social :* o Êtes-vous bien entouré ? o Si vous en avez le besoin, avez-vous la possibilité d'avoir du support de la part de vos amis ou de la famille ? • Solitude : o Vous sentez-vous seul.e ? Quel rôle jouent les MS ? • *Estime de soi :* o Avez-vous une forte estime de vous ? o Quel rôle jouent les MS dans votre estime de vous-même ? • *FoMo* :

	○ Qu'est-ce-que vous ressentez si vous n'allez pas sur les MS pendant un certain temps ? ○ Avez-vous le sentiment que si vous n'allez pas sur les MS fréquemment, vous ratez des choses (événements, informations…) ? Cela vous stresse-t-il ? • *Comparaison sociale* : ○ Qu'est-ce-que vous ressentez quand vous voyez des statuts de vos amis en vacances par exemple ? Qu'est-ce-que vous ressentez en général quand vous voyez les autres partager des éléments de leur vie ? ○ Vous comparez-vous souvent sur les MS ? Si oui, dans quel sens ?
Design, affordances, et caractéristiques structurelles des **MS**	• Qu-est-ce-que vous pensez des notifications ? (son ou clignotement ou surbrillance téléphone ou directement sur le MS) • Que pensez-vous du nombre d'informations différentes affichées sur les MS ? (surcharge d'information -> désagréable quand trop de choses se passent à la fois) • Que pensez-vous du design / interface des MS ? Est-ce-que c'est un critère important d'utilisation pour vous ? (ergonomie, intuitivité, couleurs, disposition, expérience d'utilisation, navigation…) • Que pensez-vous des systèmes de recommandation des MS ? Essayez-vous d'agir dessus ?
Influence de la sensibilité à travers ses aspects et caractéristiques	• Est-ce-que vous pensez avoir une détection accrue des subtilités de l'environnement ? Comment ça se manifeste dans votre utilisation des MS ? • Est-ce-que vous pensez avoir une forte empathie ? Comment ça se manifeste dans votre utilisation des MS ? • Est-ce-que l'humeur des autres vous impacte sur les MS ? • Est-ce-que vous pensez avoir une réactivité émotionnelle accrue ? Comment ça se manifeste dans votre utilisation des MS ? • Plus généralement, les différentes caractéristiques évoquées précédemment impactent votre utilisation et rapport aux MS ? Exacerbe ? Protège ? Incite à utiliser ou au contraire à éviter ? Génère plus (en quantité) et plus intensément des émotions négatives ? positives ? • Dans quelle mesure les MS permettent de soulager les manifestations négatives (surcharge sensoriel à un moment donné, besoin de s'isoler, symptômes dépressifs ou anxieux…) de votre sensibilité si il y en a ? • En général, pour les individus sensibles, les MS représentent-ils plutôt un risque ? Un avantage ? Pourquoi et dans quel contexte ?

Autre : est-ce-que vous souhaitez revenir sur une question ? Une thématique ? Si vous pensez que j'ai oublié certaines thématiques n'hésitez pas.

Discours de clôture

Merci de m'avoir accordé votre temps pour cet entretien et merci pour les informations. Si vous le souhaitez, je peux garder votre contacte afin de vous tenir informé.e des résultats de cette étude et éventuellement pour participer à de futures études.

Je vais également vous transmettre une fiche d'information sur la sensibilité. Cela peut vous servir pour mieux appréhender votre haute sensibilité au quotidien et vous apporter des réponses à d'éventuels questionnements.

C. HSPS-FR

En tenant compte de vos sentiments, pensées et émotions habituelles, veuillez répondre à chacune des propositions suivantes en utilisant l'échelle proposée :

EN RÈGLE GÉNÉRALE...	**Pas du tout d'accord**	**Pas d'accord**	**Plutôt pas d'accord**	**Indifférent**	**Plutôt d'accord**	**D'accord**	**Tout à fait d'accord**
1. ... je suis facilement submergé(e) par de forts stimuli sensoriels.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. ... il me semble être conscient(e) des détails de mon environnement.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. ... l'humeur des autres m'affecte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. ... j'ai tendance à être particulièrement sensible à la douleur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. ... je ressens le besoin de m'isoler, lors de journées chargées, dans mon lit ou dans une pièce sombre, ou tout autre endroit me permettant d'obtenir un peu d'intimité et d'apaisement.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. ... je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. ... je suis facilement submergé(e) par des stimulations intenses comme des lumières vives, des odeurs fortes, des tissus rêches ou des sirènes de véhicules proches.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. ... j'ai une vie intérieure riche et complexe.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EN RÈGLE GÉNÉRALE...	**Pas du tout d'accord**	**Pas d'accord**	**Plutôt pas d'accord**	**Indifférent**	**Plutôt d'accord**	**D'accord**	**Tout à fait d'accord**
9. ... je suis dérangé(e) par les bruits forts.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. ... je suis profondément ému(e) par les arts ou la musique.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. ... parfois, je suis tellement à bout de nerfs que je me déconnecte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. ... je suis consciencieux/consciencieuse.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. ... je sursaute facilement.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. ... cela me déstabilise lorsque j'ai beaucoup de choses à faire en peu de temps.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. ... lorsque des personnes se sentent mal à l'aise dans un environnement physique, j'ai tendance à savoir ce qui doit être fait pour le rendre plus confortable (comme modifier l'éclairage ou changer les sièges).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. ... cela me contrarie lorsque des gens essaient de me faire faire trop de choses à la fois.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. ... je m'efforce d'éviter de faire des erreurs, ou d'oublier des choses.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. ... je fais en sorte d'éviter de voir des films et des émissions de télévision qui comportent des scènes de violence.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. ... cela devient désagréable pour moi quand il se passe beaucoup de choses autour de moi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. ... le fait d'avoir très faim provoque en moi une forte réaction, perturbant ma concentration ou mon humeur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. ... les changements survenant dans ma vie me déstabilisent.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. ... je remarque et j'apprécie les parfums, les saveurs, les sons et les œuvres d'art fin(e)s et délicat(e)s.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. ... quand il se passe beaucoup de choses à la fois, je trouve cela désagréable.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. ... il est important pour moi d'organiser ma vie de manière à éviter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

EN RÈGLE GÉNÉRALE...	**Pas du tout d'accord**	**Pas d'accord**	**Plutôt pas d'accord**	**Indifférent**	**Plutôt d'accord**	**D'accord**	**Tout à fait d'accord**
les situations bouleversantes ou accablantes.							
25. ... je suis gêné(e) par des stimuli intenses, comme des bruits forts ou des scènes de désordre.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. ... lorsque je dois participer à une compétition ou être observé(e) en exécutant une tâche, je deviens si nerveux/nerveuse ou hésitant(e) que je suis moins performant(e).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. ... quand j'étais enfant, il me semble que mes parents ou mes professeurs me trouvaient sensible ou timide.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

D. Annotation sur Nvivo

I : Et euh est-ce-que tu t'investis émotionnellement sur certains médias sociaux dans ton utilisation ? Genre par exemple ça te tient à cœur ou euh hm ou alors les thématiques abordées sur les médias sociaux te tiennent à cœur.

R : Ouais parce que en fait je suis abonnée à pleins de trucs sur l'environnement sur Insta c'est aussi pour ça que j'y vais des posts [publications] de Sea Shepherd des trucs comme ça où on suit un peu les actions ben des militants qui hm je sais pas y'a quelques mois maintenant y'avait un rorcal qui était coincé en bretagne, pareil pour d'autres cétacés fin voilà ça ça me touche y'a Green Peace que je suis fin d'autres des personnes qui en fait dont du contenu sur YouTube et que je suis aussi sur Instagram toujours pareil dans la thématique de l'environnement la nature etc, euh c'est majoritairement ça et puis donc je suis pas fin d'influenceurs ou de trucs comme ça ça m'intéresse mais en fait ces pages là plus ben mes contacts en fait que je connais qui postent des trucs c'est mon utilisation principale.

I : Ok et est-ce-que avec les années ça a évolué parce que là à l'heure actuelle du coup c'est comme si euh bon je vais essayer d'interpréter un peu et tu me dis si je me trompe mais tu t'es

Annotations

Élément	Contenu
59	S'investit émotionnellement à travers les contenus publiés par certaines pages auxquelles elle est abonnée qui partagent des publications sur l'environnement, tels que Sea Shepherd et Greenpeace Les actions des militants pour la préservation de la nature, comme le sauvetage d'un rorqual coincé en Bretagne, l'affectent émotionnellement Elle suit également des créateurs de contenu sur l'environnement/nature sur YT et Insta INT : Semble y avoir une présence d'un dilemme entre besoin d'information sur les activités militantes et la charge émotionnelle générée par ces informations INT : Exemple de motivation d'utilisation : suivre les actualités militantes sur certaines thématiques INT : Investissement émotionnel fort sur Insta car suit des thématiques en lien avec ses valeurs morales et éthiques (environnement) donc qui vont la toucher plus rapidement et plus fortement

Figure 54. Exemple d'annotation sur Nvivo. Les annotations en bas sont associées au texte qui est surligné en vert foncé. Le surlignage en vert clair signifie que le morceau de texte a également été annoté.

E. Liste des thèmes qui ont émergé pour un participant



61	Twitter utilisé comme alternative au monde réel pour chercher du soutien et appeler à l'aide
62	Impact de la prise de conscience des traumatismes vécus sur l'évolution de l'utilisation des MS et plus particulièrement Twitter
63	Twitter comme outil d'expression et d'appel à l'aide décrit comme un exutoire pour la sensibilité en permettant de libérer des émotions
64	Utilisation de Facebook sans réel but précis
65	Utilisation des affordances de gestion de contenus sur les MS afin de se protéger des contenus s'opposant aux valeurs et promouvoir les contenus intéressa
66	Filtrage de contenus sur Twitter
67	Choix des abonnements sur les MS est influencé par les valeurs personnelles pour se protéger des contenus qui pourraient blesser ou toucher négativemen
68	Utilisation automatique de Facebook Twitter et Instagram en faisant défiler sans rechercher activement des informations spécifiques
69	Influence comportementale du FoMo dans l'utilisation automatique des MS
70	MS comme terrain d'expression durant la recherce de construction identitaire à l'adolescence
71	Baisse de l'exposition sur les MS et réticence à partager du contenu lié à une baisse de confiance en soi et un questionnement lié à l'utilité des MS
72	Préférence pour un usage passif plutôt qu'actif sur les MS qui s'est développé au fil du temps
73	Evolution de l'attitude liée aux MS liée à une évolution des motivations et un besoin moins pregnant de construction identitaire
74	Evolutions personnelles comme boussole de l'utilisation des MS
75	Intensité d'utilisation élevée des MS qui n'a pas diminué avec le temps
76	Attribution de la perte d'activité sur la MS à une volonté de privilégier le partage de contenus jugés pertinents et en lien avec l'activité profesionnelle
77	MS positifs à travers les interactions et échanges positifs suscités par le partage de contenus professionnels sur son Twitter pro
78	Instagram positif à travers la recherche d'inspiration, le lien avec ses amis et les informations obtenues sur ses artistes préférés
79	Satisfaction sur YouTube liée à la sortie d'un nouveau contenu d'un créateur de contenu apprécié
80	Suivi sélectif de créateurs de contenus sur YouTube en lien avec les centres d'intérêt
81	Etat émotionnel avec les applications de messagerie conditionné par la teneur des échanges
82	Exposition plus forte aux informations anxiogènes sur Twitter
83	Exposition aux informations anxiogènes sur les MS affectent négativement l'humeur
84	Colère face aux commentaires négatifs sur les MS allant à l'encontre de valeurs personnelles
85	Continuer de s'exposer aux commentaires négatifs malgré leur effet néfaste sur l'état émotionnel en espérant constater un contraste et une opposition
86	Culture du complexe amplifiée sur les MS avec la vie romantisée notamment sur Instagram
87	Tendance à comparer négativement son corps à travers la culture du complexe sur Instagram
88	Empathie envers les personnes militantes qui luttent conflictuellement sur les MS
89	Angoisse et stress liés aux conflits, rares, avec les amis à travers la messagerie instantanée
90	Complexification des échanges en ligne à travers l'absence de transmission d'émotion suscitant plus d'interprétation négative
91	Préférence pour les interactions en personne avec les amis
92	Préférence pour la modalité d'interaction dépend du contexte et de l'humeur
93	Limites de l'interaction virtuelle pour débattre car peut amplifier les malentendus et compliquer la communication et la transmission d'idées
94	Interactions en ligne pratiques car permet de réguler les émotions avant de répondre
95	Distance émotionnelle et relativisation pour lutter contre la tendance à surinterpréter négativement les interactions en ligne
96	Prise de recul émotionnel en se coupant momentanément de la conversation ou en attendant que d'autres messages enterrent le message négatif initial
97	Incapacité à gérer les émotions suscitées par l'exposition à des contenus négatifs sur les MS
98	Emotions négatives sur les MS persistentes même après utilisation des MS

Thèmes_P6 | Thèmes_P7 | Thèmes_P8 | Thèmes_P9 | Thèmes_P10 | Thèmes_P11 | Statistiques

Figure 55. Exemple de thèmes qui ont émergé pour le participant 7.

F. Exemple de regroupement de thèmes et de labélisation des clusters sur Miro

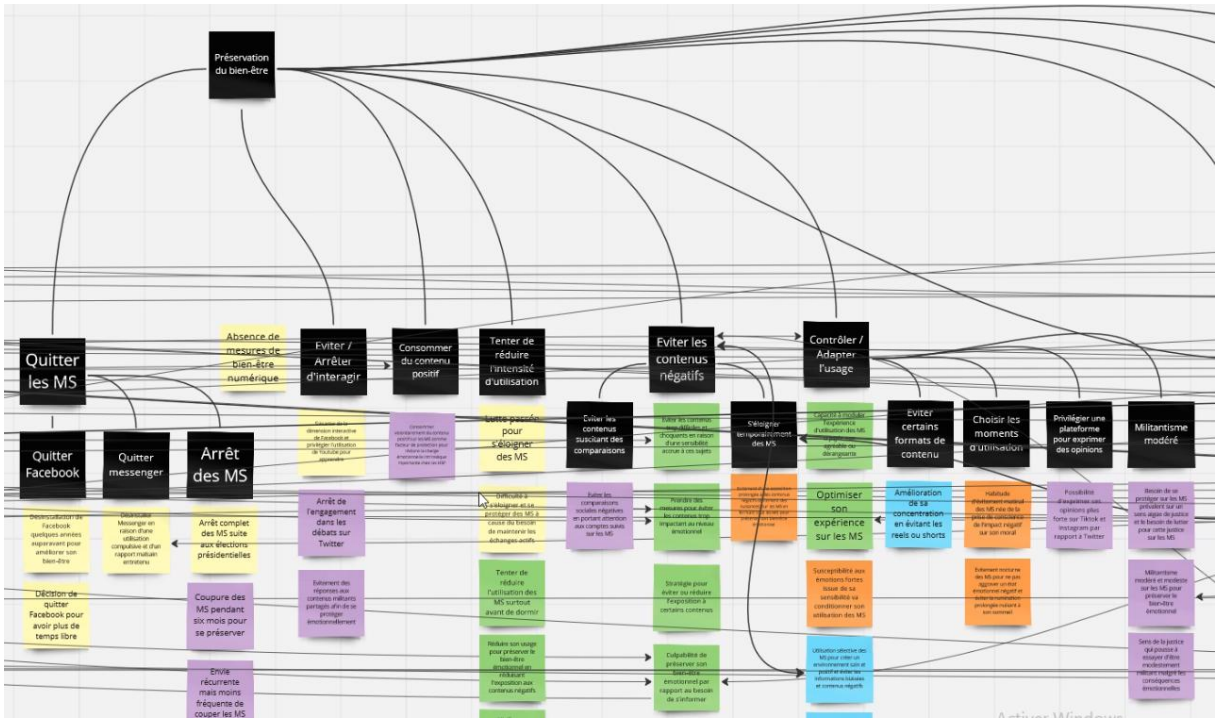


Figure 56. Exemple de super-thèmes qui ont émergé sur l'outil Miro à partir des thèmes des participants. Chaque couleur correspondait à un participant.

G. Occurrence de chaque thème et thème super-ordonné mentionné au moins une fois par les participants

Thème clé	Thème super-ordonné	Dimension / Thème	Nombre	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11
Apports		Eviter d'être exposé à la réaction des autres	1	x										
		Plus à l'aise pour s'exprimer	1		x									
		Facilité à exprimer les émotions	1	x										
	Enrichissement expérience artistique	Suivre des artistes	5	x					x	x	x		x	
		Rechercher de l'inspiration	4			x	x			x	x			
		Stimuler la créativité	2			x					x			
		Partager des contenus créatifs	2					x	x					
		Enrichissement de l'expérience artistique	1										x	
		Terrain d'expression créative	1					x						
	Plan émotionnel	Rationaliser ses émotions	1			x								
		Atténuation des symptômes de stress et anxiété	2				x	x						
		Apprendre à se connaître à travers les émotions	1			x								
		Solliciter volontairement l'empathie	1		x									
		Apport des émotions ressenties en militant	1										x	
		Contrebalancer des émotions négatives	1					x						
		Combler le besoin de ressentir des émotions	1										x	
		Eviter les ruminations pré-endormissement	2				x		x					
		Terrain d'expression des émotions	2			x				x				
		Canaliser les émotions	1						x					
	Plan cognitif	Laisser son esprit divaguer	1				x							
		S'évader temporairement	1				x							
		Se déconnecter	1	x										
		Se changer les idées	2	x	x									
		Coupure avec la réalité	1		x									
		Anesthésier les pensées	3		x					x			x	

Figure 57. Exemple de décompte, pour le thème clé des apports des MS, du nombre de participants qui ont évoqué au moins chacun des thèmes.

H. Résumés des récits des participants

H.1. Participant 1 : Gaël

Gaël semble vouloir utiliser les MS pour que ça lui apporte quelque chose (apprentissage, avoir des retours sur ses idées, boost estime de soi) ou que ça apporte qq chose aux autres (construire

des pensées complexes, développer des modèles de pensée plus proches de la réalité...). Cette sensibilité aux rapports humains et vision des choses a façonné son usage des MS de telle sorte que son intensité d'usage était modulée par la présence d'élections politiques en France et que le compromis d'utilisation qui s'est construit avec le temps est de débattre avec des proches (Discord) plutôt que des inconnus (car avant ça générait des émotions négatives avec les inconnus). L'addition des expériences négatives sur les MS (débats dans les groupes politiques sur Facebook, débats dans les commentaires sur YouTube) couplé au fait d'avoir associé ces utilisations avec des émotions négatives fait qu'il a arrêté d'utiliser certains MS (désinscription de Facebook puis Messenger) et a stoppé certaines activités dans certains contextes pour se prémunir des effets négatifs associés à ces types d'usage (il n'interagit plus sur des contenus politiques même si ça lui tenait à cœur). Le fait d'interagir avec des inconnus représentait également contextuellement (naissance de son enfant) un moyen pour lui d'avoir un semblant de contact social avec l'extérieur dont les émotions négatives générées potentielles générées étaient préférables à l'absence d'interaction. Il semblait souffrir plus de ne pas interagir que de mal interagir (besoin d'être stimulé socialement/intellectuellement ?). Également, il a manifesté lui-même le fait que ce type d'utilisation des MS lui permettait de satisfaire un besoin qu'il ne pouvait pas en réel. Mais le fait de le satisfaire en virtuel n'était pas sain selon lui car l'avoir en vrai est plus satisfaisant et plus riche.

Il semble y avoir la présence d'un dilemme éthique entre la conscience des effets néfastes potentiels des MS auxquels il a été sensibilisé au fur et à mesure en s'informant et ce que lui apportaient les MS : il a choisi de continuer à utiliser les MS (plus particulièrement YouTube) car n'a pas trouvé d'alternative + des problèmes sociétaux plus préoccupants ont surgi lui permettant de relativiser -> présence d'ambivalence et recherche de compromis quant à la vision et utilisation des MS.

Gaël a une forte sensibilité interpersonnelle (dans rapports humains, pour se saisir des œuvres d'art…) qui l'amène à vouloir comprendre les gens et ce qu'ils vivent et ça lui permet d'être fortement touché mais à double tranchant car il souhaite les aider et si ça ne fonctionne pas il considère ça comme un échec ce qui touche sa confiance en lui.

Sa forte sensibilité à tout ce qui touche à l'humain et ce que je présume être également un fort sens de la justice semble s'être manifesté par le passé par un fort engagement politique (ou du moins dans le fait de se sensibiliser à la politique) : pour ça il a cherché à avoir tous les avis de tous les parties pour confronter les idées de manière sincère (selon moi il cherchait à avoir des débats constructifs, des débats d'idée) : il n'a pas aimé le manque de sincérité dans les approches

politiques de tous les parties (même ceux pour qui il faisait un peu de militantisme) et surtout la mauvaise foi dans les échanges avec les gens. Ça a généré des émotions négatives chez lui et qui ont un peu empiété dans son entourage. C'est intéressant car on observe une relation de type : appétence pour la dimension humaine dans les rapports -> engagement politique (pour avoir de l'impact pour rendre le monde peut être plus humain) et débats -> mauvaise foi des interlocuteurs sur les idées politiques (manquement à la sincérité à laquelle il tient dans les rapports humains) -> a été blessé. Ça a l'air d'être problématique et source d'ambivalence d'être engagé politiquement parlant pour changer les choses mais d'être confronté à un manque de sincérité qui le fait souffrir.

A un moment, lorsqu'il parlait d'éléments intimes/personnels et chargés émotionnellement, il préférait les interactions en ligne (écrites) car ça lui permettait de mieux formuler ses ressentis et il était plus à l'aise avec ça (il se protégeait de son non verbal qui le trahissait). Maintenant il est plus à l'aise avec le fait de partager ses ressentis donc il préfère les interactions réelles.

Quand il interagit avec les autres utilisateurs, c'est pour partager des faits, des connaissances et des perspectives qui pourraient aider les personnes à mieux comprendre la réalité des sujets discutés et à reconsidérer leurs propres opinions. Plus généralement, il perçoit les MS principalement comme un moyen d'interaction pour construire une pensée et s'informer. Il les utilise de manière réfléchie et orientée vers des objectifs spécifiques, évitant ainsi les activités ne répondant pas à ses besoins pour lesquelles il va considérer que c'est une perte de temps, qu'elles sont superficielles et que ça ne lui apporte rien.

Autre élément qui semble jouer comme une motivation d'usage (ou plutôt de non-usage de certains MS) : comme il considère les MS comme normant les interactions sociales il va considérer que l'usage qu'ont les gens de ces MS est fait pour se conformer et ça le dérange. Selon moi, c'est le manque de spontanéité perçu et d'humanisme (entendre par là être désintéressé et sincère dans la manière d'agir) qu'il perçoit dans ce qui est publié qui le dérange. Il ressent les publications sur ces MS comme étant le fruit de quelque chose qui est calculé d'une certaine manière pour que ça marche, pas que l'on fait parce que ça nous plaît (il parle de Instagram comme la foire à l'égo et de mise en scène de la vie). Sa sensibilité à l'humain et aux interactions interpersonnelles fait qu'il aime le naturel, le sincère, le profond, le désintéressé. Tout ça s'oppose à ce qu'il perçoit sur Insta ou Tiktok ce qui fait qu'il en a une mauvaise image et qu'il évite donc d'utiliser.

Gaël a semblé avoir déjà été touché négativement par la comparaison sociale dans le processus de création artistique car se comparait à des artistes qui faisaient des millions de vues et ça inhibait sa créativité. Le fait de prendre conscience que les MS peuvent permettre simplement de partager ses créations dans un cadre restreint avec des proches lui a permis d'avoir une relation plus saine avec le processus de création artistique et d'y tirer du plaisir en relativisant.

Gaël affirme lui-même que l'usage des MS est un apprentissage et que le sien a évolué. Ça donne l'impression d'essais erreurs constants ("je fais ça je me sens mal je rectifie, je n'arrive pas à rectifier je désinstalle", "je fais ça ça marche bien je continue" etc). Il y a comme une forme d'auto-ajustement de l'usage avec recherche en permanence de compromis entre "ce que ça m'apporte" vs "ce que je ressens" de sorte à minimiser le négatif tout en maximisant le positif même si dans les faits, j'ai plus l'impression que c'est le négatif qui conditionne l'usage plutôt que l'identification du positif pour le favoriser. Actuellement, il décrit une relation saine avec utilisation contrôlée où les expériences négatives lui ont permis d'ajuster l'utilisation afin qu'elle soit vécue comme positive :

- Désinstallation de Messenger car relation malsaine et utilisation compulsive perçue et moins de pression sociale à répondre
- Désinstallation de Facebook car trop d'investissement émotionnel dans les débats politiques résultant en de la colère, frustration ou tristesse
- Non utilisation d'Insta/TikTok/Snapchat/Reddit/Twitter car ne collent pas à ses motivations d'utilisation et ses besoins et mauvaise perception (superficialité perçue et manque d'authenticité, ne permettent pas de développer des pensées complexes...)
- Interaction dans les commentaires limitée à l'apport d'information factuel ou le partage d'une expérience ou pensée personnelle pour apporter quelque chose aux autres
- Interaction plus saine dans des contextes privés comme Discord où il peut combler son besoin de discussions profondes sans être frustré
- Utilisation des applications de messagerie dans un cadre strictement familial
- Non touché par la comparaison sociale grâce à une prise de recul sur sa façon d'exprimer et partager sa créativité en relativisant face aux artistes professionnels

H.2. Participant 2 : Axelle

Axelle a une sensibilité accrue à la thématique de la préservation de l'environnement et on ressent presque un devoir moral et une forte préoccupation éthique de préserver la nature (qui se manifeste dans sa manière d'utiliser les MS vu comme un outil de lutte pour le climat et

l'environnement) lui permettant ainsi de maintenir une forme d'équilibre émotionnel et d'épanouissement personnel. Le point commun entre les différents sujets pour lesquels Axelle a une forte préoccupation est qu'ils touchent à des valeurs personnelles profondes et éthiques dont les atteintes l'impactent fortement. Ces atteintes concernent des injustices, préjudices ou souffrances envers des êtres humains, animaux ou l'environnement de manière générale et mettent en lumière des problèmes sociétaux qui nécessitent une attention particulière, une réflexion et des actions pour promouvoir une équité, égalité, et principalement le droit et la protection du respect et la dignité de tous les êtres vivants.

On sent un décalage et une frustration entre sa propre sensibilité et la façon dont elle est perçue par sa famille et ses amis. Elle rejette l'idée que sa sensibilité soit synonyme de fragilité et cherche à être entendue et comprise dans ses préoccupations environnementales par sa famille (et plus globalement aussi ses amis avec lesquels elle va essayer de transmettre des informations et les sensibiliser de manière humoristique).

Les MS sont utilisés comme échappatoire à la réalité pour Axelle et c'est intéressant car elle se sert aussi des MS comme un vecteur d'information pour ne pas échapper à la réalité des enjeux environnementaux mais les utilise aussi pour échapper à cette réalité. Deux motivations contradictoires qui cohabitent à travers deux types d'utilisations qui semblent s'opposer : s'informer et se divertir. Cela suggère qu'elle va consommer et rechercher des contenus différents sur la même plateforme selon sa motivation d'utilisation à l'instant T.

Comme Axelle est très sensibilisée aux enjeux climatiques et environnementaux et que ça lui tient à cœur au quotidien, tout ce qu'elle va voir sur les MS semblent jouer le rôle de piqûre de rappel de l'urgence du besoin d'agir, ce qui va créer un sentiment d'urgence et d'irritabilité lié à l'inaction et l'absence de prise de conscience de ses proches. Elle va également se servir de toutes les informations qu'elle voit sur les MS pour sensibiliser au quotidien ses proches et parfois, elle est submergée par les émotions et peut s'emporter ce qui peut nuire à la qualité de ses interactions et son bien-être émotionnel. Même si elle déclare être impactée sur le moment par les informations négatives et réussir à gérer ses émotions avec une forme de détachement en prenant du recul, il semble que parler de ces sujets avec ses proches réactivent ces émotions à un fort degré d'intensité.

Axelle vit à travers ses émotions qui vont jouer le rôle de boussole, guide, métronome et carburant au quotidien et c'est ce qui dimensionne (en partie) sa relation aux MS et son expérience d'utilisation. Son expérience est construite autour des contenus qui visent à solliciter

son empathie et ses émotions, jouant à leur tour un rôle de moteur pour prendre conscience de la réalité des enjeux et s'engager (en repartageant les contenus, sensibilisant ses proches, en cherchant plus de contenus de ce type sur les autres MS comme YouTube, etc). Elle a vécu une période compliquée de dissociation émotionnelle où elle exprimait un profond désintérêt envers de tout de manière générale, désintérêt sûrement lié à l'absence d'émotions ressenties ce qui suggère un peu plus qu'elle a une forte connexion avec ses émotions et considère leur présence comme essentielle pour se sentir vivante et en accord avec la réalité.

Son usage sage des MS a évolué avec le temps au gré de ses sensibilisations à différents sujets et actuellement, ils sont plutôt vus comme une source d'informations primaire pour les thématiques environnementales et liées aux animaux. Elle a construit son fil d'actu de telle sorte à avoir ce type de contenu et pour ça, a utilisé les affordances numériques de gestion et personnalisation de contenu mises à disposition sur Instagram. Elle va utiliser YouTube pour soit découvrir de nouvelles informations liées à ces thématiques ou approfondir ses connaissances, soit se divertir pour penser à autre chose de manière contextuelle (en mangeant). Elle n'utilise pas les autres MS car n'y voit pas d'intérêt du tout.

Rôle de la sensibilité par rapport à l'usage général des MS : Pour Axelle la sensibilité a un rôle négatif dans le fait d'être plus facilement touchée, impactée et donc plus susceptible de faire face à des contenus qui vont nuire à son bien-être émotionnel et psychologique pendant un certain temps après avoir fait face à ces contenus. A côté, étant donné les aspects de haute réactivité émotionnelle et d'empathie exacerbés par les contenus liés à ses valeurs morales et éthiques sur les MS, sa sensibilité est perçue comme positive dans le fait qu'elle déclenche des émotions qui lui permettent de faire face à la réalité des enjeux, d'agir et de se lancer dans un travail de sensibilisation au quotidien ce qui (je pense) boost son estime et contribue à son bien-être émotionnel et psychologique. Preuve en est : sentiment de culpabilité lorsque désabonnement de certaines pages militantes qui font qu'elle n'a pas les informations et donc, je pense, elle se sent inutile et c'est comme si elle n'accomplissait pas son devoir morale. C'est intéressant car les contenus négatifs et choquants sont la source de la perturbation émotionnelle lors de l'utilisation des MS, mais que cette perturbation émotionnelle lui sert de force dans sa lutte quotidienne face aux enjeux climatiques.

Le fait de connaître ses limites émotionnelles et de s'écouter lorsque son seuil est atteint afin de se préserver participe à son bien-être numérique et équilibre émotionnel -> elle arrive à trouver un but à l'utilisation des MS et arrive à se protéger dans le cas où elle peut être submergée d'émotions négatives intenses face à certains contenus.

H.3. Participant 3 : Thomas

Comme il semble avoir appris avec le temps à gérer ses émotions, c'est intéressant car il ne manifeste pas le besoin de contrôler ses émotions au quotidien mais plutôt un besoin d'abandonner le contrôle de ses émotions dans certaines situations, ce qui semble lui demander un effort supplémentaire d'être conscient des situations dans lesquelles il contrôle ses émotions (sûrement par mécanisme d'adaptation et un mécanisme de régulation émotionnelle qu'il a intégré avec le temps et l'expérience des situations sociales) pour abandonner ce contrôle et laisser aller ses émotions.

Au début de l'échange, il a partagé son changement de perception de sa sensibilité qu'il a appris à plus accepter, ce qui lui a permis notamment de mieux gérer ses émotions. Comme est suivi depuis quelques temps par un psy, il semble avoir développer des compétences de régulation émotionnelle, d'écoute de soi et d'acceptation de lui-même et de sa sensibilité. Ces apports liés aux échanges entretenus dans un cadre thérapeutique semblent avoir quelque peu modulé sa manière d'appréhender les MS : il est plus à l'aise pour publier des contenus en lien avec le sport sans craindre d'être jugé, il est plus à l'écoute des manifestations de sa sensibilité ce qui l'amène par exemple à prendre des mesures d'évitement d'utilisation des MS à certains moments de la journée où il est plus vulnérable au niveau émotionnel et où il a un besoin intense d'intégrer des informations pour réduire son état anxieux. Il se questionne sur sa tendance à interpréter les échanges en lignes, encore plus en contexte romantique, à cause de l'absence de signaux non verbaux et il souhaite agir pour réduire ce phénomène. Il conclut l'échange sur l'importance de contrôler ce qu'on ressent quand on utilise les MS et de prendre du recul.

On sent qu'il accorde une haute importance à la perception de son entourage par rapport à sa sensibilité et que ça joue un rôle dans la manière dont sa sensibilité va pouvoir l'impacter :
- il pense que les autres ne comprendraient pas son besoin de parfois s'isoler et se ressourcer émotionnellement et pense donc que sa sensibilité est incomprise ce qui le pousse à mentir, ce qu'il ne semble pas apprécier tout en contribuant à être inconfortable avec sa sensibilité
- le fait qu'il ait parfois une joie exprimée intensément peut le rendre mal à l'aise vis à vis de la perception qu'ont les autres de l'expression de cette joie qui peut être perçue comme disproportionnée et donc surjouée

Sa sensibilité au jugement de son entourage peut être lié au besoin de façonner son image de soi et/ou l'image que renvoie la sensibilité chez les hommes, ne correspondant pas aux standards de virilité et la sensibilité étant perçue populairement comme une faiblesse chez les hommes.

Thomas utilise principalement les MS à des fins d'inspiration et motivation (à travers l'aspect visuel et esthétique d'Instagram), d'apprentissage (YouTube, Instagram, Twitter), se divertir (publications humoristiques sur Twitter sinon YouTube) pour se tenir informé de l'actualité (Twitter) et pour communiquer avec ses amis (tags sur Twitter et Facebook et sinon messagerie instantanée de Messenger, Discord, Snapchat).

Il évite d'utiliser les MS au réveil pour se préserver et cela peut être pour plusieurs raisons :
- (1) hypersensibilité émotionnelle sollicitée à travers les informations négatives partagées sur les MS qui vont perturber son bien-être émotionnel ce qui le pousse à éviter d'être exposé à des stimuli émotionnels intenses
- (2) réactivité exacerbée et plus intense face à certains contenus (mêmes positifs) qui peut être perturbante au réveil
- (3) Besoin de contrôler les émotions et les MS peuvent être imprévisibles de ce côté-là en suscitant aléatoirement des émotions en fonction des contenus. Ce besoin de contrôle peut le pousser à vouloir s'abstenir de consulter les MS à un moment critique de la journée pour garder un contrôle émotionnel
- (4) Stress et anxiété provoqué par certaines informations et il pourrait éviter de voir ces infos pour réduire le stress potentiel et démarrer sereinement sa journée

Il éviter aussi d'utiliser les MS le soir car sujet à de l'anxiété de manière générale, et cette anxiété est amplifiée en consultant les MS et ce, peu importe la valence des contenus, car cela introduit de nouvelles à traiter ce qui va générer des ruminations. L'addition des nombreuses informations consultées sur les MS avec celles non traitées dans la journée va créer une surcharge d'information à traiter au moment du coucher (moment propice car ne peut repousser le moment d'intégration des informations lorsque seul et dans un moment de calme). Il a ce besoin d'intégrer toutes les informations auxquelles il est confronté dans la journée car si non traitées et intégrées, vont générer de l'anxiété et de la rumination et ce besoin me fait penser à l'aspect de traitement profond des informations, aspect lié à la haute sensibilité. C'est comme s'il y avait une file d'attente des infos à traiter s'amplifiant dans la journée et que ça faisait un effet entonnoir le soir, ce qui participe à une dégradation de son bien-être émotionnel avec une

description de symptômes anxieux. Il a appris pour ça à contrôler son fil d'informations à traiter et sait quand éviter d'ajouter des informations supplémentaires en évitant d'utiliser les MS par exemple. Ce phénomène décrit par THOMAS suggère que l'aspect de traitement profond des informations, lors de l'utilisation des médias sociaux, peut participer à amplifier des symptômes anxieux à travers un nombre conséquent d'informations à traiter issus des contenus consultés sur les MS qui s'additionnent à d'autres informations non traitées dans la journée. On a donc une anxiété déjà présente issue d'une stratégie de mise à l'écart de ses préoccupations dans la journée pour se concentrer sur ses activités quotidiennes, mais cette accumulation d'anxiété se manifeste au moment du coucher et peut être amplifiée en consultant les MS.

Comme pour d'autres PHS, on ressent chez Thomas un besoin d'avoir accès à une vision exhaustive et holistique des individus et donc le besoin d'avoir accès aux signaux non verbaux faisant partie intégrante de la palette d'outils destinés à mieux comprendre les individus et être ainsi plus à l'aise dans les échanges. Ce besoin se traduit à travers l'aspect de détection des subtilités dans l'environnement avec une attention plus soutenue accordée au comportement non verbal. Ce besoin est plus prononcé lors d'échanges en ligne en contexte romantique, où il a une tendance encore plus forte à l'interprétation ce qui va le pousser à ruminer sur les échanges et créer un mal-être. Il va donc de manière générale avoir une préférence pour les interactions en réel où il est plus à l'aise.

On retrouve pour Thomas, comme pour la plupart des autres PHS interrogées, en raison de sa forte sensibilité émotionnelle, une volonté de d'éviter les contenus négatifs et un besoin de contrôler les contenus sur les médias sociaux et cela réside dans sa volonté de préserver son bien-être émotionnel et de maintenir un certain équilibre mental à certains moments de la journée, moments où il est le plus vulnérable et le plus susceptible d'être impacté durablement par ses émotions négatives (anxiété et ruminations le soir empêchant le sommeil, perturbation de l'équilibre émotionnel dès le réveil...). Par conséquent, il ressent le besoin de se protéger en évitant activement ces contenus et en fermant les applications ou les pages qui les contiennent le temps de retrouver son équilibre émotionnel. Son besoin de contrôler les contenus sur les MS découle de sa volonté de maintenir une ambiance plus positive et de réduire les influences négatives sur son bien-être. Sa sensibilité émotionnelle l'amène à prendre des mesures actives et utiliser les affordances numériques de gestion de contenu sur les MS pour préserver son bien-être et contrôler son exposition aux contenus négatifs.

Etant de nature timide, il associe sa timidité à sa sensibilité ce qui conduit à une peur du jugement de manière générale, répercutée dans son utilisation des MS en évitant de poster certains contenus comme ses performances sportives dans le passé. Actuellement, il est plus à l'aise avec l'idée de partager ses performances sportives pour plusieurs raisons sous-jacentes :
- acceptation de soi : il a travaillé sur son acceptation personnelle et a donc développé une meilleure estime de lui-même ce qui a réduit sa crainte des jugements négatifs et son besoin de se conformer aux attentes des autres
- confiance en soi : il a acquis plus de confiance en lui notamment grâce au sport et son évolution personnelle, ce qui a contribué à être plus à l'aise pour partager ses réalisations sportives sans craindre de jugement
- maturité émotionnelle : en faisant un travail d'introspection pour l'acceptation de soi, il a sûrement développé également une meilleure compréhension de ses émotions et a appris à les gérer de manière plus saine et plus constructive, lui permettant ainsi de moins craindre les conséquences émotionnelles négatives liées au jugement des autres

Tout comme Axelle, pour Thomas il est important pour de ressentir des émotions fortes et de ne pas les éviter absolument par exemple en bloquant complètement tout contenu susceptible de lui faire ressentir certaines émotions sur les MS. Il accorde donc une importance à ne pas exercer un contrôle excessif et restrictif sur la gestion de contenu pour maintenir une exposition à du contenu pouvant lui faire ressentir des émotions.

H.4. Participant 4 : Anissa

Sensibilité décrite en premier lieu à travers une haute sensibilité sensorielle et elle définit la sensibilité spontanément avec les manifestations de stimulations sensorielles dérangeantes au quotidien (lumière, odeurs, bruit, toucher...). Cette haute sensibilité sensorielle se manifeste dans l'usage des MS avec une forme de susceptibilité à la surstimulation sensorielle résultant en des nausées sur une page particulière d'Instagram hautement stimulante visuellement (plein de vidéos qui sont actives de manière automatique et disposées sur l'interface). Avec le temps et pour se préserver, elle a mis en place des stratégies d'adaptation et d'anticipation au quotidien pour vivre avec sa susceptibilité à la surcharge sensorielle et a appris à reconnaitre les signes de surstimulation. En parallèle, elle pratique du sport et de la méditation pour mieux gérer ses émotions et le stress au travail et favoriser sa résilience.

Anissa utilise comme MS : Facebook, Instagram, Pinterest, 9gag, WeChat, WhatsApp, Messenger (moins), LinkedIn, Snapchat, et YouTube

Anissa utilise beaucoup de MS différents mais a une utilisation précise de 9gag, média social plutôt axé sur le divertissement à travers le partage d'images humoristiques (format de contenu orienté sur l'aspect visuel mais peu esthétique) même si ce média a d'autres dimensions comme celle informative par exemple. Anissa utilise ce MS avant de s'endormir en consommant des contenus dans une section spécifique dédiée aux animaux. Le fait d'avoir développé une utilisation très précise de 9gag pour s'apaiser avant de s'endormir sur un type de contenu particulier ressemble à une stratégie (un rituel presque) développé pour éviter les ruminations avant de dormir et d'anesthésier un peu les pensées qui peuvent être anxiogènes lorsqu'elles précèdent l'endormissement. Ça montre comment l'identification d'un certain type de contenu comme étant positif et comment le contrôle exercé sur la consommation du contenu sont importants pour favoriser et garantir un usage sain. Ici Anissa sait qu'en allant sur cette section de 9gag, elle ne va avoir QUE ce type de contenu destiné à l'apaiser et lui procurer des émotions positives et elle sait donc précisément quels sont les effets de ce type de contenu sur ses émotions. Elle entretien donc cette habitude dont elle sait qu'elle va lui permettre de garantir son bien-être émotionnel.
Autre fait intéressant, elle utilise également 9gag dans la journée pour s'évader de situations de surcharge sensorielle et elle l'utilise comme substitut à la marche ou à la douche qui sont des moments permettant l'expression de ses pensées. L'utilisation de 9gag est donc conditionnée par le contexte et le moment de la journée et ça suggère plus généralement qu'un même MS peut être utilisé de différentes façons et à des fins différentes en fonction du contexte.
Concernant le besoin de laisser ses pensées s'exprimer, c'est intéressant car Anissa a ce besoin de s'échapper et laisser son esprit vagabonder dans la journée mais le soir, ce même phénomène génère des ruminations donc elle va justement empêcher de laisser son esprit vagabonder en utilisant 9gag. Son besoin de laisser libre court à ses pensées est donc contextuel et dépend des moments de la journée.

Anissa évite de publier du contenu sur les MS par peur des commentaires négatifs (utilisation du mot "redoute") malgré le fait qu'elle n'en ait jamais fait l'expérience. Elle a juste été témoin de l'agressivité qui peut prévaloir dans certains échanges entre utilisateurs -> illustration de l'évitement de certaines activités afin d'éviter de ressentir des émotions négatives.

Comme elle sait qu'elle est plus facilement et fortement impactée positivement par les contenus positifs sur les MS que les autres individus, Anissa semble, à travers ce qui semble être une

stratégie de régulation émotionnelle, se focaliser sur des contenus positifs dans des moments de vulnérabilité (besoin de déstresser pendant une session de travail ou éviter la rumination pre-endormissement) afin d'éviter les émotions négatives momentanées (travail stressant par exemple) ou d'utiliser les émotions positives ressenties à travers la consommation de contenus positifs comme moyen d'apaisement et pour contrebalancer.

Elle ne ressent pas particulièrement d'émotions négatives (l'a dit deux fois dans l'échange) sur les MS car évite tous les contenus qui pourraient susciter ce type d'émotions (et l'a formulé tel quel). Son mode de fonctionnement sur les MS est similaire à celui décrit pour éviter les surstimulations sensorielles à savoir faire preuve d'anticipation et d'adaptation pour éviter les nuisances. On voit que c'est un mode de vie au quotidien qui s'est développé plutôt que des cas isolés. Par exemple, elle ne regarde plus l'actu sur 9gag car news anxiogènes sur l'Ukraine par exemple. Pour s'informer, utilise des médias alternatifs non influencés par les algorithmes de recommandation comme la radio ou les médias en ligne comme l'Obs. Elle a conscience d'être dans une bulle rassurante sur les MS car dit s'entourer de contenus bisounours. A travers le fonctionnement qu'elle a créé, recherche un compromis entre son besoin de s'informer et de se confronter à la réalité et de se préserver. Pour cela, elle a séparé les médias "traditionnels" d'une part (radio, journaux...) pour s'informer (et faire face à des émotions négatives) et les MS à côté pour se rassurer.
Autre fait intéressant : elle se force (littéralement) à parfois regarder des contenus choquants liés à l'actualité par devoir moral car elle pense que c'est nécessaire de se confronter à la réalité. Dans certains contextes informationnels, elle va donc volontairement se confronter à des contenus suscitant des émotions négatives fortes par acquis de conscience (phénomène similaire décrit par Axelle).
Faisant le deuil de la maternité, elle a participé activement dans un groupe de personnes partageant sa préoccupation et malgré les émotions négatives liées à la lecture d'autres récits similaires faisant écho à son expérience personnelle, ça lui a permis d'aller de l'avant. C'est intéressant car ça montre 3 choses :
- L'exposition contrôlée à des contenus générant des émotions négatives peut permettre de résoudre une problématique personnelle ;
- Le rôle positif des MS permettant de partager des préoccupations personnelles avec des inconnus dans des groupes et de partager des récits pour s'entraider (aspect communautaire) ;

- L'influence des différentes phases de vie et de problématiques personnelles sur la façon dont les MS sont utilisés et perçus et comment les contenus peuvent être consommés de manière sélective contextuellement.

H.5. Participant 5 : Morgan

Morgan perçoit sa sensibilité majoritairement comme handicapante au quotidien avec la survenue fréquente d'une réactivité émotionnelle intense et disproportionnée manifestée en deux étapes : colère vive transformée en pleurs. Iel apprend à gérer ses émotions mais éprouve toujours un besoin irrépressible d'extérioriser ses émotions ce qui génère des incompréhensions chez les autres personnes.

Morgan utilise Tiktok, Facebook, Twitter, Instagram, BeReal, Messenger, WhatsApp, Snapchat, YouTube et LinkedIn. Iel a appris avec le temps à se connaître (grâce en partie aux MS) et a adapté son usage sur chacun des MS pour en tirer le positif tout en s'éloignant du négatif : iel a trouvé son humour sur Tiktok et va donc s'orienter sur des contenus drôles si besoin et a un fil d'actualité adapté sur Tiktok et Twitter pour se prémunir des contenus négatifs tout en ayant le côté utilitaire à travers les contenus militants et activistes -> Intéressant car montre comment l'apprentissage de soi aide à mieux appréhender les MS en adaptant l'usage à ce que l'on est pour mieux nous divertir et nous servir tout en nous permettant de mieux nous préserver de ce qui peut nous perturber notre fonctionnement. Malgré cela, Morgan a des envies fréquentes de s'éloigner des MS en raison de vives réactions de jalousie suscitées par les contenus partagés ses proches qui vont exacerber son besoin de validation et d'être aimé par ses amis. Iel évoque également le rôle clé qu'a joué la connaissance et la sensibilisation à sa propre sensibilité dans la construction d'une relation saine et positive avec les MS à travers la compréhension de ses émotions (donner un sens) et le fait d'adopter les bonnes stratégies face à des contenus émotionnellement éprouvant.

Morgan a son compte en privé sur Insta et sur Twitter ce qui permet à Morgan d'être actif sur tous les MS en général (publication de contenus, story, interactions avec ses amis avec partage de publications). Iel semble ainsi avoir trouvé un compromis entre le besoin de partager des contenus et l'évitement des nuisances potentielles en s'exposant à des retours d'inconnus. De manière générale, a également appris avec le temps à ne pas débattre avec des inconnus ayant des opinions divergentes sur les MS. Car même si n'a jamais fait l'expérience de violences de cyberharcèlement sur Twitter, avoir été témoin de ce phénomène chez d'autres suffit à

appréhender les réactions et donc se protéger en évitant de rentrer dans les débats pouvant amener à ce type de comportement.
Ayant conscience d'avoir des idées qui vont contre une norme établie et qui peuvent donc susciter des critiques chez certaines personnes, le manque d'ouverture d'esprit constaté à travers le militantisme en ligne ont déjà généré un épuisement émotionnel (fatigue et colère) intense ce qui a amené Morgan avec le temps à arrêter de s'engager dans des activités nuisant à son bien-être émotionnel et à se protéger. Ce besoin de se protéger prévaut d'ailleurs sur un sens aiguë de justice déclaré.

Sa sensibilité exacerbant les réactions émotionnelles provoquées par l'exposition à des contenus venant de ses proches suscitant une peur de l'abandon, une peur d'être rejeté et de la solitude, les émotions négatives résultant de l'utilisation des MS sont majoritairement issues de ce type de contenu spécifiquement. On a donc une problématique sur le plan personnel non résolue (dont un travail est en cours) dont les MS vont faciliter les manifestations qui vont être exacerbées par la sensibilité. Ici la sensibilité est un facteur de vulnérabilité à travers la réactivité émotionnelle accrue qui va aggraver les manifestations de sa problématique personnelle elles-mêmes plus fréquentes sur les MS à travers une exposition accrue à des contenus qui peuvent faire écho plus facilement à sa problématique personnelle (peur de l'abandon et besoin de validation -> contenus fréquents de ses amis en story où ils sont en soirée sans elui -> émotions négatives + réactivité émotionnelle accrue de la sensibilité -> réelle détresse émotionnelle). Ce qui est initialement perçu comme un outil utilitaire inoffensif permettant de garder un lien avec ses proches devient un outil nocif et nuisible en raison d'une problématique personnelle. Cela souligne l'importance du travail sur soi pour bâtir une relation saine avec les MS (qui ne créent pas le mal ici mais l'entretiennent et le stimulent)

De manière générale, iel a un fort sens de la justice qui, couplé à la sensibilité, peut susciter des réactions émotionnelles intenses (colère + tristesse) en cas d'exposition à des injustices. Ça peut être le cas sur les MS à travers des propos ou contenus qui vont provoquer un sentiment d'injustice, ce qui a généré par le passé des épuisements émotionnels mais en raison d'une bulle (mot employé par Morgan), iel est désormais peu exposé à ce type de contenu ce qui est positif.

Pour Morgan, les MS sont plutôt perçus comme positifs en choisissant judicieusement le contenu consommé et en privilégiant les interactions positives. Ils peuvent aider les PHS à se sentir mieux en leur offrant de la représentation et de la sensibilisation, des échanges avec des

personnes similaires et du contenu créatif qui leur correspond et qui va susciter leur créativité souvent bénéfique pour eux. Le sentiment de connexion et de partage d'expériences communes sont sources de bien-être et d'émotions positives, souvent ressenties plus fortement par les PHS.

Chez Morgan, les contenus perçus comme négatifs sont pas tant les contenus liés à l'activisme et les causes défendues (qui vont susciter des émotions négatives mais qui semblent plus facilement gérables en prenant du recul et qui sont surtout marginales) mais plutôt les contenus de ses proches qui vont faire écho à une problématique personnelle de besoin de validation et de peur de l'abandon. C'est intéressant car ici ce sont les proches qui sont la source du mal-être, moins les contenus d'inconnus.

H.6. Participant 6 : Cassandra

Cassandra est la première personne (il me semble) à mentionner un seuil de tolérance avant la submersion dans certaines situations qui varie en fonction d'autres facteurs comme la faim ou la fatigue qui vont jouer un rôle dans la capacité à gérer efficacement l'intensité des stimulations -> les stimuli internes vont participer à réduire le seuil de tolérance de stimuli extérieurs.
La submersion sensorielle survenant toujours de manière inopinée, elle a appris à prévenir la submersion auditive grâce à des bouchons d'oreille qu'elle a toujours sur elle au quotidien. Ça montre comment elle a développé une stratégie pour lutter contre le caractère soudain de la submersion dans différents contextes.
De manière générale, c'est intéressant car elle ne semble pas forcément éviter les situations qui peuvent générer une submersion sensorielle, elle semble plutôt accepter leur caractère soudain et agir en réaction (s'isoler quand ça arrive) plutôt qu'en prévention (même si a toujours des bouchons d'oreilles sur elle). Par exemple, elle apprécie les soirées entre amis mais est juste dérangée par le fait qu'elle ne peut pas prédire quand la submersion va survenir.

Fait intéressant : malgré son métier d'infirmière à travers lequel elle est fréquemment exposée sans conséquences à des situations qui peuvent être dérangeantes (sang par exemple), cette même exposition sur des contenus issus des MS est source de perturbation. Elle explique cette différence de réaction par une possibilité d'agir physiquement dans son travail. Cela suggère que le degré de contrôle et du pouvoir d'action modèrent le degré d'agréabilité (ou de nuisance) d'une exposition à une situation ou d'exposition à des contenus difficiles et plus généralement, l'importance de la notion de contrôle (vs subir) pour les PHS. Elle fait le parallèle avec la

capacité à gérer plus facilement les situations de surstimulation auditive dans les environnements extérieurs en raison de la possibilité d'agir en mettant des boules quies.

N'est que très peu exposée à des contenus perturbant sur les MS car a fait un tri préventif dès le début pour les éviter. De manière générale, l'évitement et la prévention semblent être des outils utilisés au quotidien dans différents aspects de sa vie pour se protéger car ça a été formulé tel quel : "c'est la base en fait chez moi d'aller les éviter".

Fait intéressant soulignant l'impact qu'ont la disposition des éléments et l'interface en général des MS sur les conséquences d'utilisation : Cassandra est moins dérangée par les commentaires négatifs sur Instagram car ils sont moins mis en avant et moins lisibles et le fait d'aller les consulter est un choix et n'est pas forcé ni imposé sous les yeux. Ici on voit que le fait que les commentaires soient dissimulés rend l'expérience de navigation plus agréable car limite l'exposition non désirée à des commentaires négatifs. Cela pourrait suggérer par exemple l'ajout d'une fonctionnalité d'affichage ou non des commentaires ou bien de filtrage automatique de certains termes pour protéger les utilisateurs (je crois que sur X/Twitter ça existe mais pas sûr).

Sur les MS, Cassandra aimerait partager ses écrits créatifs mais est réticente en raison d'une crainte du jugement des autres et une éventuelle absence de réaction. Elle exprime également une difficulté à exprimer certaines idées et opinions sur les MS et elle travaille sur cet aspect car pense que ça pourrait lui être bénéfique. De manière générale, elle partage le désir d'utiliser les MS comme un terrain d'expression de soi mais constate que les MS peuvent être un lieu de recherche de reconnaissance sociale à travers les likes et les commentaires. Elle a arrêté de poster des publications sur les MS en raison d'une volonté de se détacher de la quête de validation qu'elle avait identifiée. Cependant, elle exprime une frustration liée à un désir d'interagir et échanger avec d'autres personnes ou ses proches sur les MS tout en admettant qu'arrêter de poster a été bénéfique car lui a permis de retrouver une certaine sérénité liée à l'absence de crainte de jugement et du besoin de reconnaissance sociale sur les MS. Actuellement, elle semble avoir trouvé le bon compromis avec ce fonctionnement.

Comme Thomas, Cassandra a besoin de temps pour traiter toutes les informations en général, notamment celles sur les MS qui peuvent parfois subsister quelques temps dans la tête. A certains moments de la journée, la capacité à consommer certains contenus sur les MS qui sont chargés cognitivement ou émotionnellement sur les MS est conditionnée par la charge mentale

disponible. La sensibilité va donc modérer indirectement (par une susceptibilité à la fatigue liée à l'exposition à des surstimulation sensorielle dans la journée) la capacité à consommer ces contenus à travers la charge mentale ou émotionnelle disponible, elle-même dépendante du nombre d'informations à traiter ou traitées dans la journée.

Cassandra appuie également sur la nécessité de bien se connaître pour adapter l'usage des MS en favorisant tout ce qui peut susciter des émotions positives tout en évitant ce qui peut nuire.

H.7. Participant 7 : Emma

Emma a une forte tendance à vouloir comprendre sa sensibilité et ses manifestations au quotidien pour mieux les appréhender. Elle pense que sa sensibilité, couplée à des traumatismes d'enfance, la rend plus facilement touchée par des situations aversives à travers un mécanisme de protection, situations qui peuvent générer des réactions émotionnelles intenses et une tendance à la rumination. De manière générale, toutes les manifestations de sa sensibilité semblent liées et impactées par ses traumatismes. C'est pour cela qu'elle a souhaité se renseigner sur la sensibilité puis se faire suivre par un psychologue et mener une thérapie EMDR pendant 3 ans pour se désensibiliser et "traiter" ses traumatismes. On voit dans sa manière d'évoquer la sensibilité qu'elle connaît bien le concept et que ses lectures résonnent en elle : elle a bien identifié ce qui est positif ou problématique et à travers quels aspects ou situations.

Emma utilise Facebook Twitter Instagram Snapchat Messenger Discord YouTube LinkedIn et Twitch dans une moindre mesure et récemment Mastodon et BeReal. Pense utiliser trop de MS et avoir un usage négatif car ressent de la culpabilité liée aux difficultés éprouvées à cesser de scroller sur les MS et à réguler son utilisation.
Malgré les bénéfices perçus des MS, elle décrit une perte de contrôle extrêmement importante induite par l'utilisation des MS et plus particulièrement par l'arrivée récente des vidéos "reels" d'Instagram (au format Tiktok : vidéos courtes). Elle avait fait notamment une thérapie EMDR pour lutter contre une forme d'utilisation problématique des écrans et des Jeux-vidéos. Ces vidéos courtes lui permettent de ne plus penser (anesthésier les pensées) mais désirerait trouver un moyen de limiter sa consommation de ces vidéos.

Durant son adolescence, a utilisé intensément Facebook, Twitter et Snapchat en échangeant avec ses amis et en publiant activement pour prolonger sa vie sociale réelle. En dehors d'Instagram et les vidéos courtes, a désormais une utilisation plus modeste des MS liée à une

pratique récente de nouveaux MS plus situationnels (Discord en jouant, LinkedIn pour le pro, compte Twitter pro...) et a tourné le dos naturellement à certains usages historiques (Twitter perso, Snapchat, Facebook...) avec une perte d'intérêt croissante et le développement de certains schémas de pensée (penser que les autres utilisateurs vont être désintéressés de ses tweets sur Twitter par exemple).

La prise de conscience au lycée de la portée traumatique de certaines de ses expériences vécues durant son enfance et son adolescence a eu un impact significatif sur son utilisation de Twitter : il y a eu un changement drastique de l'utilisation de Twitter en passant d'une utilisation dédiée à des échanges avec des individus partageant ses passions à une utilisation comme outil d'expression indirect d'appels à l'aide et d'alerte sur son état car dans l'incapacité de parler de ses problèmes en réel. Le manque de soutien en ligne perçu induit par l'absence de réactions suscitées à ses tweets partageant ses émotions et difficultés a entrainé une déception et a participé à renforcer son sentiment de solitude. Ce type d'utilisation particulier était un exutoire pour sa sensibilité car lui permettait de libérer et exprimer ses émotions. Ce phénomène de changement d'utilisation suggère que différents types d'utilisation d'un même MS peuvent coexister dans la vie d'un individu et que ces types d'utilisation émergent en réponse à certaines périodes de vie et sont conditionnés par des états d'âme/émotionnels situationnels qui génèrent des besoins contextuels. Les individus peuvent alors trouver dans les MS un réconfort ou une ressource leur permettant de faire face à leurs problématiques en représentant par exemple une alternative face à l'incapacité du monde réel à répondre à la problématique (ici Emma a recherché du soutien en ligne face à un état de mal-être ponctuel non solutionnable en vrai). Ils peuvent également représenter un risque si le besoin est inassouvi et même renforcé à travers l'utilisation des MS (ici Emma a été déçue et son sentiment de solitude a été renforcé par l'absence de réponse). Elle rapporte également que son usage initial de Twitter durant l'adolescence, à travers les interactions avec des communautés de fans en ligne, représentait comme une échappatoire au harcèlement subi en vrai car ça lui permettait de maintenir des interactions saines en ligne et en lien avec sa passion. Preuve qu'ici l'usage est positif car permet de lutter indirectement contre le harcèlement subi en vrai en ayant du soutien en ligne avec des inconnus.

Ayant des valeurs personnelles fortes, Emma va se sentir attaquée lorsqu'elle va être confrontée à des commentaires sur les MS qui vont à l'encontre de ces valeurs ce qui génère de la colère et une perturbation du bien-être émotionnel. Avec Emma, on retrouve une nouvelle fois une

personne qui a des valeurs personnelles fortes et dont l'atteinte à ces valeurs sur les MS génère des émotions négatives intenses. Il semble y avoir une relation entre le fait d'avoir des valeurs personnelles fortes et le fait d'avoir une haute sensibilité : il est possible qu'avoir une haute sensibilité contribue à être plus facilement touché en général et donc à avoir une tendance à développer des valeurs morales qui se renforcent au fur et à mesure que la sensibilité va être sollicitée avec des éléments en lien avec ces valeurs. Autrement dit, la sensibilité prédispose à avoir des valeurs à travers la réactivité émotionnelle élevée et l'empathie tandis que les contenus touchant aux valeurs sollicitent plus facilement la sensibilité ce qui contribue à développer ou renforcer ces valeurs.

Sur les MS, la négativité dont elle fait régulièrement l'expérience l'affecte durablement et se contente de subir sans avoir de solution. Elle prend une distance émotionnelle et tente de relativiser pour lutter contre une tendance à surinterpréter négativement les interactions en ligne en raison de l'absence de transmission d'émotion. Elle pense qu'il est important pour les PHS de prendre du recul sur la consommation des MS. Malgré ça, les MS peuvent être utiles pour les PHS en leur permettant de combler la solitude et le besoin d'appartenance en communiquant avec des personnes similaires. La connaissance de la sensibilité peut aider à se protéger en reconnaissant les situations potentiellement nuisibles et en prenant de la distance en conséquence.

H.8. Participant 8 : Fanny

La sensibilité chez Fanny est largement perçue comme avantageuse à travers :
- l'impression de vivre intensément les expériences
- la susceptibilité accrue à l'émerveillement au quotidien (se réjouir pour pas grand-chose)
- l'appétence et tendance naturelle à apprécier et analyser finement l'art en général (visuel avec tableaux/peintures ou auditif avec musiques) et l'environnement en général

Le seul inconvénient, qui est rapidement tempéré, réside dans l'évitement des individus bruyants (et situations surstimulantes en général) mais l'impact est marginal car les relations sont qualifiées d'éphémères la plupart du temps.

On sent que la sensibilité permet de vivre plus fréquemment intensément des émotions positives chez Fanny et c'est quelque chose qui est vraiment perçu comme bénéfique au quotidien à

travers un optimisme contagieux. Les inconvénients sont rapidement nuancés et ce sont les expériences positives qui sont d'emblée décrites pour illustrer la sensibilité au quotidien.
Les manifestations sont pourtant les mêmes que les autre personnes hypersensibles qui ont tendance à percevoir majoritairement de manière négative la sensibilité : susceptibilité à la surstimulation sensorielle, facilité à ressentir les émotions des autres (avec des pleurs faciles), appétence à l'art et se consacre à la peinture, porte une attention particulière à tous les stimuli environnementaux... Intéressant d'essayer de comprendre quels sont les mécanismes sous-jacents expliquant cette différence de perception de la sensibilité face à des expériences et manifestations quotidiennes similaires. C'est un peu évoqué quand elle disait que quand elle était petite elle faisait des cauchemars après avoir regardé des films d'horreur et qu'elle a juste identifié que ce n'était pas quelque chose de positif et qu'il fallait donc éviter par la suite. Le mécanisme de protection semble avoir été précocement identifié et mis en application. De plus, la facilité à ressentir intensément les émotions positives est exploitée à travers l'exposition délibérée et répétée à des œuvres qui vont susciter ces émotions (regarder un film plusieurs fois ou une œuvre d'art plusieurs fois comme elle a partagé le faire : aller au même musée plusieurs fois). Le fait de volontairement s'engager dans des activités qui vont procurer des émotions positives semble jouer un rôle dans la perception positive de la sensibilité.

Fanny utilise les MS uniquement pour leur aspect utilitaire à travers l'acquisition d'informations jugées utiles et essaye d'éviter toute forme d'autre utilisation. S'informe de l'actualité des artistes, des jeux-vidéos, etc et va orienter la consommation de contenus vers ses passions (vidéos sur YouTube sur le procédé artistique d'un dessin par exemple). Pour l'aspect utilitaire, est sur Facebook dans des groupes d'actualité des transports en commun de sa ville. Tel que décrit en général, va sur les MS pour chercher de l'information et repart aussitôt. Par ses études, semble être sensibilisée aux conséquences des MS, à l'exploitation des données pour affiner les recommandations et aux mécanismes sous-jacents d'une utilisation routinière/automatique.

Le fait d'avoir été témoin d'échanges virulents sur les MS suffit à éviter les interactions en ligne avec les inconnus, interactions dont la propension à la violence et l'irrespect est plus élevée sur les MS d'après elle. Elle se prémunit ainsi de tout ce qui peut l'impacter négativement sur les MS et utilise si nécessaire les fonctionnalités de gestion de contenus et de gestion des demandes entrantes. Va par exemple masquer des publications sur Facebook, mettre des pouces en l'air ou vers le bas sur YouTube pour avoir des recommandations affinées, va bloquer les demandes d'ami sur Facebook, mettre son compte en privé sur Instagram, éviter Twitter en raison de

contenus polémiques... Elle privilégie de manière générale les interactions réelles, jugées plus authentiques et plus bienveillantes.

N'a jamais été intéressée pour poster des contenus sur les MS car n'apprécie pas le fait d'étaler sa vie sociale (rejoint l'idée d'inauthenticité). L'usage est donc orienté vers la consommation de contenus utilitaires comme moyen de nourrir et enrichir les passions.

De manière générale, elle s'est forgé une certaine image des MS comme catalysant la violence de certaines personnes en raison de l'anonymat et facilitant la tendance à être irrespectueux. Elle a appliqué en prévention une stratégie qu'elle a appris à appliquer au quotidien pour éviter de voir son bien-être émotionnel perturbé : l'évitement. Elle n'interagit pas du tout avec les inconnus et ne publie rien du tout car privilégie l'authenticité des interactions réelles, évite les MS dont elle sait les conséquences plus néfastes et se cantonne à une utilisation purement utilitaire. A cela s'additionne une sensibilisation aux mécanismes de conception des MS destinés à exploiter les données personnelles et rendre addict et on obtient une aversion à la fois aux comportements des individus sur les MS et une aversion aux MS de manière générale. Les MS jouent donc un rôle de porte d'accès aux informations et de recherche d'inspiration occasionnelle et toute la dimension sociale est ignorée (ça a été dit comme tel) excepté à travers les applications de messagerie instantanée avec les proches.

H.9. Participant 9 : Kamel

Kamel est un cas intéressant car est un homme très sensible au niveau émotionnel (va ressentir intensément toutes les émotions). Il évolue également dans un milieu assez viriliste avec le besoin de s'affirmer et d'avoir conscience en soi (musculation). Le fait d'avoir pris conscience de sa sensibilité avec sa psychologue l'a aidé à accepter cette part de lui qui ne le féminise pas plus et le fait que ça soit de plus en plus accepté et pas stigmatisé dans la société l'aide également à mieux l'accepter. Sa sensibilité se manifeste à priori qu'à travers le versant émotionnel dans son expérience au quotidien et sur les MS. N'a pas mentionné une seule fois une quelconque sensibilité sensorielle.

Sensibilité difficile à vivre à travers ce qui semble être une difficulté à gérer les émotions négatives entrainant une submersion et des symptômes dépressifs et anxieux. Contrairement à d'autres PHS qui estiment à peu près savoir gérer leurs émotions négatives ou en tout cas avoir

des stratégies d'adaptation, ici le manque d'accès à des stratégies de régulation émotionnelle efficaces rend compliquée la gestion de la sensibilité au quotidien. Cependant, une stratégie qui semble adaptée est d'être toujours allé chercher du soutien ailleurs (chez ses proches puis auprès de spécialistes/professionnels) et ça semble beaucoup l'aider au quotidien à avoir plus de recul (notamment sur les MS comme c'est mentionné dans son récit notamment pour les comparaisons négatives).

Menant son activité pro sur les MS dans un domaine encore en développement (sciences du sport et de la nutrition), il peut être amené à avoir des idées qui sont source de polémiques et qui pourraient amener des débats sur les MS. Ayant des difficultés à gérer les violences verbales sur les MS et ayant une appréhension vis à vis de celles-ci, il va éviter de poster du contenu potentiellement polémique en lien avec ses idées et va plutôt s'axer sur la publication de contenus "lissés" dont il sait qu'il ne s'attirera pas les foudres des "haters" (personnes en proie à facilement déverser leur haine). Cela s'apparente à une stratégie d'adaptation et un compromis trouvé dans le fait de maintenir et mener son activité pro sur les MS tout en se protégeant.

Sa sensibilité semble lui être utile à travers son activité pro sur les MS car lui permet d'être très attentif et à l'écoute des attentes et réactions de sa communauté et a appris notamment avec le temps à publier du contenu authentique plutôt que romantisé car c'était plus recherché et apprécié par sa communauté. Cela semble avoir participé à réduire la pression liée à la perfection et à la réussite sur les MS dans la publication de contenu et donc contribuer positivement à son bien-être (équilibre a été trouvé entre réponse aux attentes de sa communauté et préservation de son bien-être). De plus, il va éviter de publier des contenus qui peuvent susciter des émotions négatives chez les personnes car accorde une importance au bien-être suscité par ses publications et au caractère inspirant que ses contenus provoquent.

Un espèce d'équilibre global d'utilisation des MS s'est instauré entre "évitement des haters car difficulté à gérer les violences verbales/harcèlement/menaces de mort", "besoin de répondre aux attentes de sa communauté", "besoin de maintenir une activité régulière sur les MS", "partager sa vie privée", "publier du contenu par envie et non pas par automatisme/obligation", "besoin d'être stimulé intellectuellement par les contenus consommés sur les MS", "évitement de la participation à des débats sur Twitter" etc ce qui résulte en un usage façonné avec le temps et qui maximise son bien-être tout en lui permettant de garantir la réussite de son activité pro. C'est pour cela qu'il va publier des contenus non polémiques, publier des story de la vie

quotidienne/privée de manière spontanée, mettre en sourdine certains comptes sur Instagram pour ne pas être exposé à leur contenu/story, mettre des notifications sur des comptes d'intérêt, etc.

De manière générale, utilise très peu les MS pour se divertir. Va utiliser Twitter et Instagram pour suivre les comptes d'intérêt et s'informer sur des thématiques en lien avec son activité professionnelle et va utiliser YouTube pour regarder des vidéos en lien avec d'autres thématiques d'intérêt mais pas de divertissement.

De manière générale, il est très sociable et s'épanouit en étant entouré de personnes au quotidien. Il va d'ailleurs chercher du soutien auprès de ses proches lorsque nécessaire en cas de submersion d'émotions négatives. Cela fait qu'il apprécie les MS uniquement parce qu'ils lui permettent, à travers sa communauté et sa notoriété, de plus facilement rencontrer de nouvelles personnes. Il souhaiterait se passer des MS qu'ils considèrent comme étant trop toxiques et perturbant son bien-être émotionnel mais comme ils sont l'essence de son activité professionnelle, il doit faire avec. Ça illustre comment les MS peuvent parfois représenter une contrainte mais nécessaire et essentielle au quotidien dont l'impact est perçu comme trop négatif.
Le fait qu'il ait du mal à gérer la critique (perçue comme une attaque personnelle) et que plus généralement il a du mal à gérer ses émotions négatives explique pour moi pourquoi il considère que les MS sont toxiques. Il va être disproportionnellement impacté par des histoires négatives racontées par les autres, il va avoir plus de difficulté à mettre de la distance avec ce à quoi il est exposé ce qui va avoir tendance à perturber négativement son équilibre émotionnel sans qu'il puisse finalement venir rectifier derrière. Les autres individus qui tirent du positif sont les individus qui à travers les MS ont trouvé et exploitaient ce qui générait du positif tel que s'en servir comme une source d'inspiration, pour se divertir, etc. Pour Kamel, comme les MS ne sont pas un divertissement, il pourrait facilement s'en passer car l'aspect utilitaire dont il a usage, en dehors de son activité professionnelle, il pourrait l'avoir en vrai.

Chez lui, on observe une relation telle que : utilisation professionnelle sur Instagram -> comparaisons négatives avec des créateurs de contenu à l'activité professionnelle similaire + charge mentale et émotionnelle provenant du besoin d'adaptation et d'exploitation constant des mécanismes de recommandation dans la publication de contenus -> vécu comme une contrainte et une obligation au quotidien -> relation malsaine et nocive.

Piste intéressante : pour les créateurs de contenu hypersensibles, la gestion et l'exploitation des MS est éprouvante car n'autorise pas de compromis et ne permet pas autant de flexibilité et de régulation par rapport à une utilisation personnelle. L'équilibre émotionnel est dur à trouver et dépendamment de la communauté ou/et de l'activité menée, cela peut être extrêmement perturbant au quotidien.

H.10. Participant 10 : Sven

Chez Sven, la sensibilité se manifeste à travers le versant négatif principalement :

- Facilité à ressentir les émotions négatives et donc susceptibilité accrue à voir son équilibre émotionnel perturbé à travers des manifestations de tristesse, agressivité et pessimisme
- Difficulté à ignorer les stimuli sonores environnementaux ce qui semble être frustrant et perturber sa concentration et son endormissement
- Comme se sent différent, n'est pas à l'aise dans les interactions sociales et n'aime pas les situations sociales avec de nombreuses personnes et a donc tendance à s'isoler

En revanche, il va apprécier les concerts / festivals alors que ceux-ci regroupent ce qui semble incarner une aversion chez lui : du bruit et de la foule. Cependant, le fait que ça ait un lien avec la musique et qu'il capte des "vibes" positives (fait écho à sa capacité à capter toutes les émotions environnantes tout en se concentrant trop sur les émotions négatives) joue un rôle important dans l'expérience positive vécue. Pour moi, comme il a tendance à plus ressentir les émotions négatives que positives au quotidien, les festivals/concerts sont des événements où il n'y a que du positif chez les gens : ils sont heureux d'être là et donc ça permet à Sven de pouvoir ressentir que les émotions positives et de ne pas devoir faire face à des émotions négatives qui vont écraser celles positives. De manière additionnelle, la musique l'aide à canaliser les émotions donc de manière générale, les concerts/festivals sont pour Sven un moyen de volontairement se mettre dans une situation où il va pouvoir ressentir des émotions positives en lien avec les ondes positives des gens et l'écoute de la musique.

Sa sensibilité est vue comme avantageuse à travers l'empathie permettant de mieux comprendre les autres et à travers l'enrichissement de l'expérience émotionnelle lié à l'art en général : il apprécie le fait de pouvoir vivre intensément les œuvres comme la musique ou les séries / films et le fait de pouvoir comprendre l'état d'esprit de l'artiste à l'origine de l'œuvre. Sa sensibilité est vue comme désavantageuse à travers une vulnérabilité aux émotions négatives des autres

entrainant des changements comportementaux et émotionnels ainsi que des difficultés de concentration et d'endormissement liée à une susceptibilité accrue aux distractions sensorielles. Globalement, la sensibilité enrichit sa vie à travers une expérience émotionnelle accrue via les émotions positives mais présente des défis à gérer à travers les manifestations de la sensibilisé sensorielle et de la vulnérabilité aux émotions négatives pouvant perturber son équilibre émotionnel et affecter son bien-être.

Sven utilisation les MS proposant un fil d'actu (Tiktok, Instagram) pour enrichir son expérience musicale en suivant l'actualité liée à la musique ou en regardant des vidéos. Il a une utilisation qui gravite autour de la musique (donc concentration de l'utilisation sur ce qui lui apporte du positif). N'est actif que sur LinkedIn (publication de contenus en lien avec l'activité professionnelle) et Instagram (publication de story et photos). Sven est convaincu qu'il faut utiliser peu de MS pour privilégier les interactions sociales réelles et préserver le bien-être.

Sven a déjà mené une activité militante sur Instagram en publiant du contenu ou en republiant en story mais a arrêté en raison d'un conflit d'intérêt avec son activité professionnelle et préfère contribuer avec des activités réelles comme des associations. Il semble maintenant uniquement repartager des story mais l'activité de militantisme semblait prendre beaucoup de place dans son utilisation car lui a permis d'échanger des idées et également de se confronter à des avis contraires. Comme il semble s'identifier comme allant contre les normes, il a orienté son activité pour lutter pour l'égalité et accorde de l'importance à se sentir utile sur les MS de ce point de vue. Il poursuit cette lutte dans son activité professionnelle.

Les émotions négatives sur les MS émergent de l'exposition non consentie et contrôlée à des contenus allant à l'encontre de ses valeurs personnelles (lutte contre les normes sociales, lutte de genre, lutte d'égalité, etc). Cette exposition survient au moins une fois par jour et génère à chaque fois des réactions intenses d'agressivité et d'énervement, perturbant son bien-être émotionnel. Cela montre une nouvelle fois le rôle des suggestions sur les MS dans le fait d'exposer de manière non consentie des individus à des contenus qui peuvent susciter des émotions négatives intenses et ce, parfois de manière disproportionnée notamment pour les PHS. Ce qui est intéressant, c'est qu'il n'évite pas particulièrement l'exposition à ces contenus car se nourrit des émotions négatives et de la frustration comme d'un carburant pour poursuivre sa lutte, mieux comprendre les individus et enrichir ses réflexions. Il décrit être d'ailleurs attiré

plus fortement par les contenus qui vont susciter ces émotions négatives. Cela peut nuire à ses liens sociaux réels et créer des conflits lors de confrontation à des opinions divergentes.
Bien qu'il utilise les MS pour se détendre, il les utilise également pour générer volontairement des réactions émotionnelles intenses et complexes (forme de contradiction déclarée par Sven). Ses émotions lui permettant de se sentir plus vivant car le fait d'avoir une activité professionnelle intellectuelle et non stimulante au niveau émotionnel le pousse à utiliser les MS pendant les pauses pour justement stimuler son besoin de réaction émotionnelle peu importe la valence des émotions.
Il utilise les MS de la même manière que la musique : pour ressentir des émotions, s'échapper et se sentir apaisé. Il décrit également une la relation complexe et ambivalente exprimée avec les émotions "c'est comme si on essayait d'éviter des émotions mais qu'au final on essayait quand même de les capter". Les émotions sont donc utilisées comme un gouvernail permettant de guider, de motiver et se sentir vivant.

De manière générale, il utilise les MS comme un support pour enrichir son expérience musicale : Discord pour suivre plus intimement et de manière communautaire ses artistes, Instagram pour suivre les sorties musicales et les artistes, Tiktok pour voir des vidéos de danse ou de concert d'artistes...

Pour les PHS, Sven a décrit les MS comme pouvant exacerber des symptômes de stress ou d'anxiété à travers l'exposition à des contenus normatifs et anxiogènes pouvant faire écho à des problématiques personnelles. Pour favoriser un usage sain chez les PHS, il conseille de prendre de la distance si on est confronté à des contenus négatifs et d'utiliser les fonctionnalités de gestion de contenu pour limiter les comparaisons négatives. Les MS peuvent permettre pour les PHS peuvent permettre à travers une forme de proximité avec les artistes d'enrichir l'expérience artistique, d'interagir positivement avec les proches et de se nourrir des émotions négatives ressenties pour encourager et stimuler le militantisme (lutter pour des valeurs).

H.11. Participant 11 : Julie

Julie a décrit en premier les manifestations de la sensibilité sensorielle et ce, pour tous les sens : sensibilité sensorielle élevée aux odeurs, bruits, lumière... Elle est en permanence à l'écoute de l'environnement afin de s'adapter et éviter les surstimulations ce qui est énergivore.

Elle se décrit comme une personne très émotive et avec une très forte réactivité émotionnelle. Elle a choisi sa carrière professionnelle (infirmière) pour qu'elle puisse plus facilement exprimer ses émotions. Dans la sphère privée, a très peu d'ami en raison d'une difficulté à maintenir des liens amicaux car a des attentes élevées, peut facilement être contrariée de manière générale, et a des difficultés à gérer les déceptions tout en étant rancunière.
Les manifestations émotionnelles de la sensibilité semblent compliquées à appréhender au quotidien en raison du poids que ça peut représenter pour les autres et du caractère omniprésent et écrasant de ses émotions dans les relations interpersonnelles ce qui entache la qualité et la stabilité des liens qu'ils soient romantiques ou amicaux. Elle évoque pour plaisanter le fait qu'un bouton off pour les émotions serait bénéfique et déclare avoir recours à la solution médicamenteuse pour réduire ses émotions ce qui illustre bien l'importance et l'influence des émotions dans la vie quotidienne, en plus du fait qu'elle qualifie "vivre à travers ses émotions". Le manque d'accès manifesté et décrit à des stratégies efficaces de régulation émotionnelle rend la sensibilité compliquée à appréhender, elle a accepté avec le temps que les réactions émotionnelles intenses nécessitent simplement du temps pour se dissiper. Cette idée est confirmée à la fin de l'entretien quand Julie informe qu'elle effectue un suivi thérapeutique pour accepter sa sensibilité et mieux gérer ses émotions. Chose intéressante, la créativité n'est pas mentionnée une seule fois, tout comme chez Kamel qui lui aussi semble avoir une relation malsaine avec les MS -> peut-être que l'utilisation des MS à des fins de recherche d'inspiration est très importante pour les HSP et que de manière générale, la créativité et l'utilisation des MS vont de pair pour encourager une utilisation positive chez les PHS.

Sa sensibilité est perçue comme un atout dans l'activité professionnelle car lui permet d'être plus attentive au bien-être des patients grâce à l'aspect de forte empathie et grâce à la capacité de détection à percevoir des détails dans l'environnement. Sa sensibilité est perçue comme désavantageuse à travers la sollicitation permanente de l'environnement et la susceptibilité à être impactée qui suscite une forte charge mentale entrainant une extrême fatigue.

Julie a tendance à être touchée par le fait d'être exposée au contenu romantisant la vie des autres et à être impactée par la comparaison sociale négative (frustration en voyant que ses proches / amis font la fête et sont festifs -> fait écho à l'expérience similaire décrite par Morgan). Cela a engendré la suppression de Snapchat et l'évitement d'Instagram lors d'états émotionnels instables.

A déjà supprimé Tiktok, Twitter et Snapchat pour 3 raisons différentes :
- A supprimé Twitter car était négativement impactée par la malveillance fortement prévalente dans les interactions entre utilisateurs
- A supprimé Tiktok car avait un sentiment de perte de temps qui contrastait avec ses responsabilités familiales et professionnelles et voyait le potentiel addictif de la plateforme dont elle souffrait
- A supprimé Snapchat en raison d'un manque d'intérêt perçu et de positivité suscité par l'exposition lors du partage de moments conviviaux et festifs de connaissances et amitiés
A appris à s'écouter et à identifier au fil de l'usage des MS ce qui procurait du négatif.

Julie a décrit un cerveau en permanence traversé par un flot de pensées et questionnements au quotidien notamment sur les situations sociales. Cela se répercute sur l'usage des MS notamment à travers une tendance à se demander si quelqu'un l'ignore intentionnellement si il/elle ne regarde sa story ce qui a simplement eu pour conséquence un arrêt des publications de story pour se prémunir de ces ruminations.

Sa motivation d'utilisation des MS a évolué avec le temps et surtout à cause d'un bouleversement dans sa vie perso qui a entrainé un besoin contextuel de protéger sa vie privée en réduisant son exposition médiatique. Au début, ce qui coïncide avec sa génération et l'essor des MS, les MS étaient utilisés pour rencontrer un maximum de personnes et pour accroître le plus possible son réseau social et maintenant, les MS sont simplement utilisés pour combler l'ennui et garder le contact avec les proches tout en essayant de maintenir la vie privée. C'est intéressant car ça montre comment l'utilisation des MS est conditionnée par des événements de la vie réelle et personnelle et s'aligne avec les besoins.

Julie ressent des émotions négatives sur les MS lorsqu’exposée à des contenus d’injustice sociale, de comparaison négative avec des célébrités ou encore des contenus incitant à s’accepter qui sont perçus comme culpabilisants. Après utilisation des MS, elle a décrit un état similaire à un lavage de cerveau (« je me sens vidée »), apathique, ramollie. Elle considère que les MS participent à exacerber un stress / une anxiété déjà présente à travers l’exposition à des contenus anxiogènes (ceux décrits avant).

Elle utilise beaucoup les fonctionnalités de gestion de contenus sur les MS car accorde une grande importance à ne pas s'ajouter du négatif et n'hésite pas à modifier son utilisation quand

fait face à des émotions négatives (ne plus poster de story pour ne pas ruminer sur les personnes qui ont vu ou non ses story ou interagir de manière neutre dans les espaces commentaires pour ne pas être victime d'agression verbale comme ce fut le cas dans le passé). Le fait d'être exposée de manière non contrôlée à des contenus anxiogènes que ça concerne des éléments de la vie perso (suggestion d'amies de son conjoint suscitant de la vive jalousie) ou bien liée à l'actualité (informations anxiogène) entache la qualité de son expérience d'utilisation et alimente son désir progressif de quitter les MS.

I. Détail des autres thèmes évoqués durant les entretiens

Choix d'utilisation des MS

10 répondants ont partagé à travers 22 thèmes divers critères d'utilisation des MS. Ceux-ci décrivent les raisons pour lesquelles les usagers choisissent ou évitent certains MS. Parmi les plus cités : inutilité perçue (n=6), suivre la norme (n=6), éviter un MS (n=5), la capacité de répondre à un besoin (n=4), l'image (n=3) et la réputation négative (n=3) du MS.

Activités réalisées

Tous les participants ont fait la mention des différentes activités réalisées lorsqu'ils utilisent les MS. Neuf répondants ont déclaré regarder des vidéos que cela soit sur YouTube pour des formats longs et TikTok ou Instagram pour des formats courts. Six individus ont partagé consulter des contenus sur les fils d'actualité des différents MS et deux ont déclaré fréquemment « liker » des contenus, par exemple pour soutenir des artistes. Cinq participants ont décrit avoir un usage plutôt passif, avec par exemple l'inexistence d'un intérêt quelconque à être actif pour un répondant.

Préoccupations éthiques sur les MS

Neuf participants ont évoqué différentes préoccupations éthiques liées aux MS. Les préoccupations liées à la vie privée (n=3) ou à la protection et l'exploitation des données (n=3) ont été évoquées ainsi que celles liées à la négativité en ligne (n=2) et à l'influence que les MS peuvent exercer à plusieurs niveaux (n=3).

Intensité d'utilisation

L'intensité d'utilisation a été discutée par sept participants. Parmi eux, quatre ont partagé avoir ou avoir rencontré des difficultés à réguler leur usage. En particulier, un besoin notable de s'informer en période électorale a contribué à ce phénomène mais de manière contextuelle

pour un participant. Deux autres répondants ont exprimé des difficultés à se détacher ou à arrêter l'utilisation d'Instagram ainsi que le défilement continu des vidéos sur TikTok. Un quatrième participant a reconnu des difficultés dans la régulation de l'usage de Facebook et Twitter, générant des sentiments de frustration et de culpabilité quant à la difficulté éprouvée à cesser de scroller sur les MS. Cinq répondants ont également déclaré un usage présent ou passé excessif, intensif, impulsif ou compulsif et deux personnes ont partagé ne pas avoir de difficulté actuelle à contrôler leur usage.

Préférence pour les interactions en face-à-face

Six participants se sont exprimés sur leur préférence pour les interactions réelles plutôt que virtuelles. Deux ont évoqué la présence des signaux non verbaux, ce qui participe à rendre les interactions réelles plus confortables (n=1) en permettant de mieux comprendre l'interlocuteur et éviter de surinterpréter. Une autre personne a partagé une aisance croissante pour exprimer les émotions en face-à-face de manière directe et intime, entrainant une préférence progressive pour les interactions réelles. Un individu a également qualifié les interactions réelles d'authentiques et plus bienveillantes, suscitant occasionnellement de l'émerveillement. Un cinquième participant a déclaré privilégier les échanges réels, décrits comme plus profonds et plus construits. Le sixième et dernier répondant préfère les interactions réelles quand il s'agit d'échanger avec des amis.

Usage utilitaire sur les MS

L'aspect utilitaire des MS a été discuté par cinq participants. Trois ont déclaré utiliser les MS d'une certaine manière afin d'être ou de se sentir utile : mettre des étoiles sur Google Map, partager des contenus utiles ou sentiment d'accomplissement après avoir milité sur les MS. Trois participants ont également évoqué la consommation d'informations utiles sur les MS, par exemple à travers l'actualité liée aux transports en commun ou le caractère utile et l'intérêt sociétal que suscitent certaines informations sur les MS. Enfin, pour une personne, les MS permettent également de soutenir les proches si ceux-ci lancent par exemple une activité indépendante.

Format des contenus

Quatre individus se sont exprimés davantage sur le rôle des formats des contenus dans l'expérience d'utilisation des MS. Trois répondants ont reconnu l'importance du format dans les contenus consommés avec notamment un participant décrivant utiliser YouTube pour

consommer des vidéos plus longues que sur d'autres plateformes. Deux participants ont évoqué le rôle de la fonctionnalité de défilement continu de vidéos courtes, suggérant une influence du format sur l'intensité d'usage pour l'un à travers un phénomène d'enchainement rapide et incontrôlé de consommation de vidéos sur TikTok. Un répondant a mentionné le rôle de la fatigue sur le choix du format des contenus à consommer, préférant ainsi regarder des vidéos qui nécessitent selon lui moins d'attention cognitive lorsqu'il se sent fatigué. Un dernier participant a partagé privilégier la vidéo pour s'informer plutôt que l'écrit.

Gestion d'une communauté en ligne

Un seul participant parmi ceux interrogés possédaient une communauté en ligne à travers plus de 15 000 « followers » sur Instagram. Il a déclaré rencontrer des difficultés à faire face aux critiques et a évoqué différents questionnements en lien avec la gestion des attaques personnelles. En parallèle, il a souligné le rôle de la bienveillance de sa communauté, l'aidant à ne pas appréhender les réactions suscitées par ses interactions et publications. Avec le temps, il a appris à écouter sa communauté et a identifié les contenus à publier qui suscitent de l'intérêt tout en inspirant les gens avec des contenus positifs afin de maintenir le taux d'engagement et éviter une perte d'activité professionnelle.

Annexes de l’étude 2

J. Exemple de documents envoyés aux participants pour les guider dans leur participation

J.1. Arborescence de l’espace drive mis à disposition des participants



Figure 58. Arborescence de l’espace drive mis à disposition des participants. Sur cet espace, ils pouvaient accéder à différents documents pour faciliter leur participation, notamment des tutoriels vidéo et imagés pour toutes les étapes.

J.2. Schéma de participation

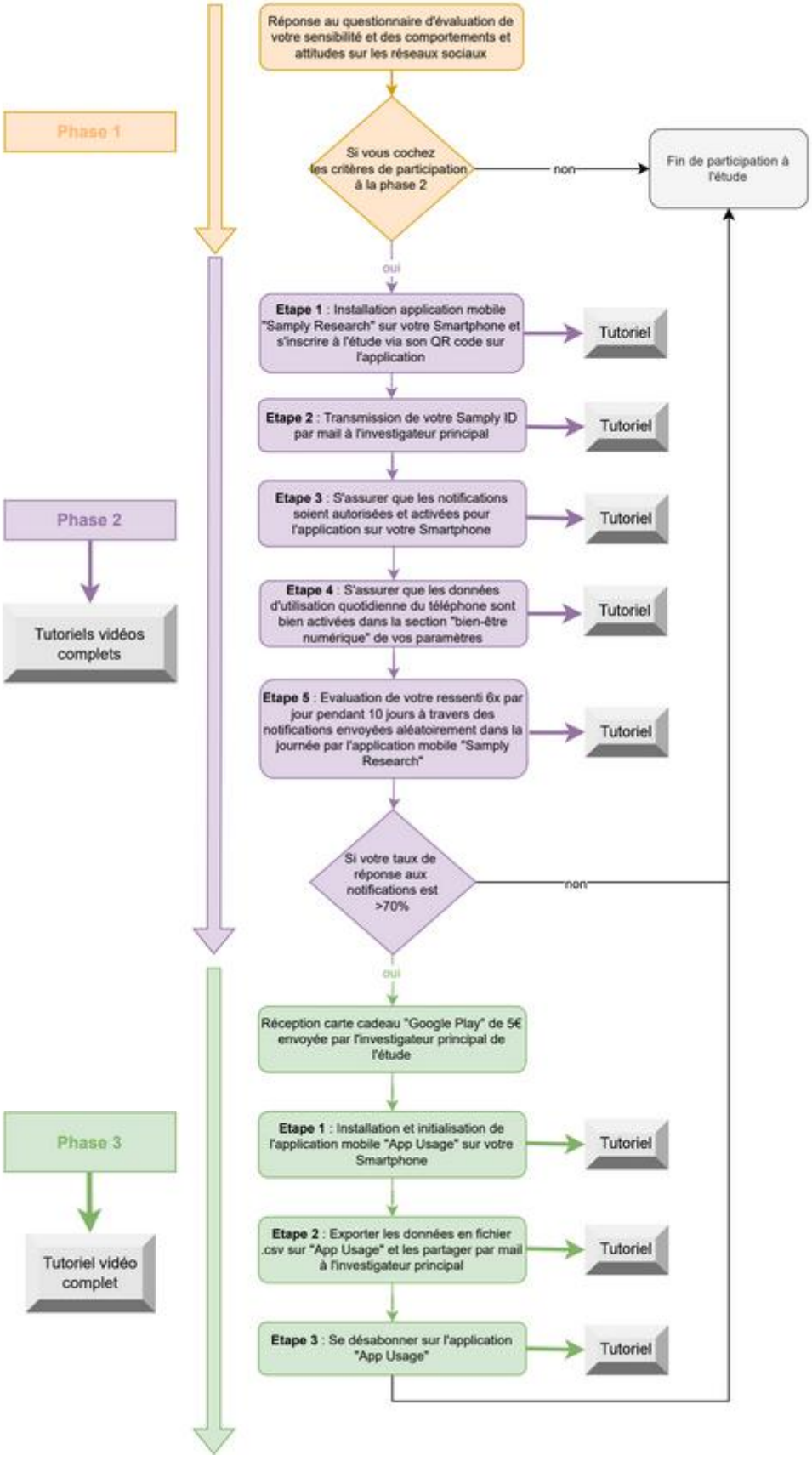


Figure 59. Schéma de participation envoyé aux participants. Les boutons étaient cliquables et renvoyaient aux tutoriels correspondant.

J.3. Checklist des étapes

Bienvenue sur cette checklist !
Ce document sert à vous repérer pour les deux dernières phases de cette étude.
Nous vous invitons à le télécharger et à le garder précieusement à côté de vous (du moins facilement accessible). Veillez à bien cocher les différentes étapes au fur et à mesure de leur réalisation pour savoir où vous en êtes. Pour chacune des étapes, vous avez un lien vous redirigeant vers le tutoriel correspondant.

Phase 1 : Évaluation de ma sensibilité et mes comportements et attitudes sur les réseaux sociaux

- ☑ ~~Répondre au questionnaire~~

Phase 2 : Evaluation répétée de mon ressenti 6x par jour pendant 10j avec l'application "Samply Research" :

- ☑ ~~Etre recontacté par l'investigateur principal afin d'avoir accès à :~~
  - ☑ ~~Schéma récapitulatif~~
  - ☑ ~~Checklist~~
- ☐ Regarder la vidéo d'introduction
- ☐ Télécharger, signer et envoyer le formulaire de consentement à l'investigateur principal
- ☐ Etape 1 : Installer "Samply Research" et s'inscrire à l'étude en scannant le QR code
- ☐ Etape 2 : Transmettre mon Samply ID par mail à l'investigateur
- ☐ Etape 3 : S'assurer que les notifications sont autorisées et activées pour l'application "Samply" sur mon smartphone
- ☐ Etape 4 : S'assurer que l'utilisation quotidienne du téléphone est activée dans l'option "Gérer vos données" de la section "Bien-être numérique" dans les paramètres de mon smartphone
- ☐ Etape 5 : *Dure 10 jours* - Évaluation de mon ressenti 6x par jour pendant 10 jours à travers des notifications envoyées aléatoirement dans la journée par l'application mobile "Samply"
  - ☐ J'ai été recontacté par l'investigateur principal afin de m'assurer que tout va bien

Phase 3 : Exportation de mes données d'intensité d'utilisation des réseaux sociaux en fichier .csv avec l'application "App Usage"

- ☐ Réception de la carte cadeau "Google Play" de 5€ envoyée par l'investigateur principal
- ☐ Etape 1 : Installation et initialisation de l'application mobile "App Usage" sur mon Smartphone
- ☐ Etape 2 : Exporter les données en fichier .csv sur "App Usage" et les partager par mail à l'investigateur principal
- ☐ Etape 3 : Se désabonner sur l'application "App Usage"

Figure 60. Checklist envoyée aux participants pour les aider dans leur participation.

J.4. FAQ

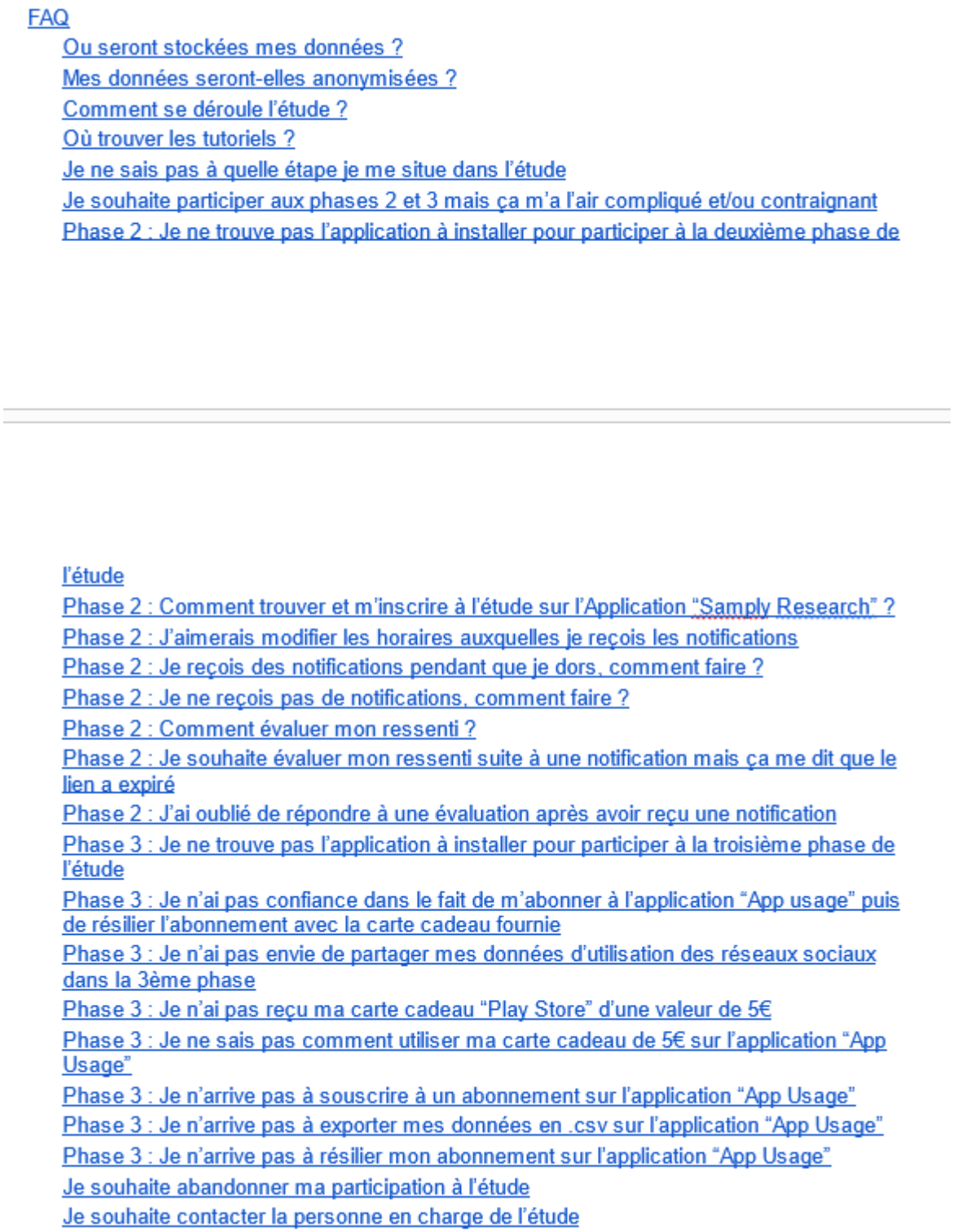


Figure 61. Une FAQ a été mise à disposition des participants. A travers la réponse à différentes questions présentées sur la figure, elle avait pour but de les aider dans leur participation.

K. Questionnaires

K.1. PANAS adapté pour l'étude

Ce questionnaire contient des adjectifs qui décrivent des sentiments et des émotions. Lis chacun de ces adjectifs. Pour chacun de ces adjectifs, tu dois indiquer à quel point il *décrit comment tu te sens présentement*. Pour ce faire, tu dois utilizer le choix de réponses suivant:

1. Très peu ou pas du tout
2. Peu
3. Modérément
4. Beaucoup
5. Énormément

N'oublie pas, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Nous voulons savoir **comment TU te sens présentement.**

	Très peu ou pas du tout	Peu	Modérément	Beaucoup	Énormément
1. Intéressé(e)	1	2	3	4	5
2. Angoissé(e)	1	2	3	4	5
3. Excité(e)	1	2	3	4	5
4. Fâché(e)	1	2	3	4	5
5. Fort(e)	1	2	3	4	5
6. Coupable	1	2	3	4	5
7. Effrayé(e)	1	2	3	4	5
8. Hostile	1	2	3	4	5
9. Enthousiaste	1	2	3	4	5
10. Fier(e)	1	2	3	4	5
11. Irrité(e)	1	2	3	4	5
12. Alerte	1	2	3	4	5
13. Honteux(se)	1	2	3	4	5
14. Inspiré(e)	1	2	3	4	5
15. Nerveux(se)	1	2	3	4	5
16. Déterminé(e)	1	2	3	4	5
17. Attentif(ve)	1	2	3	4	5
18. Agité(e)	1	2	3	4	5
19. Actif(ve)	1	2	3	4	5
20. Craintif(ve)	1	2	3	4	5

Figure 62. Echelle des affects (Gaudreau et al.,2006) utilisés. Les items encadrés représentent ceux qui ont été sélectionnés pour l'étude.

K.2. Echelle de sensibilité aux contenus sur les MS

Prenez un moment pour considérer vos actions et vos émotions habituelles lors de l'utilisation des réseaux sociaux. Evaluez pour chacune de ces affirmations à quel degré vous êtes d'accord en utilisant l'échelle indiquée allant de "Pas du tout d'accord" à "Totalement d'accord".* Le terme "contenus" qui revient fréquemment dans ce questionnaire fait référence à tous les types de contenus auxquels vous pouvez être exposé(e) sur les réseaux sociaux, sans distinguer les contenus qui vous sont adressés directement de ceux qui ne le sont pas : fils d'actualités, statuts, photos, vidéos courtes ou longues, story, articles, messages privés, espaces commentaires, etc.

* Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses

* Répondez aussi honnêtement que possible, toutes les réponses sont anonymes et confidentielles

Quand vous êtes sur les réseaux sociaux (ou les médias sociaux), à quel point êtes-vous d'accord avec ces affirmations ?

De manière générale, sur les réseaux sociaux…	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt d'accord	D'accord	Totalement d'accord

1. Il m'arrive souvent de ressentir des émotions intenses
2. Je suis très sensible à la manière dont les contenus positifs peuvent contribuer à créer une atmosphère encourageante et bienveillante
3. Je suis très touché(e) lorsque je vois quelqu'un être virulent ou agressif avec un autre utilisateur
4. (cotation inversée) Je me sens peu affecté(e) en général par les différents contenus auxquels je suis exposé(e)
5. Les émotions et vécus des créateurs derrière les contenus que je visionne résonnent en moi
6. Les contenus qui célèbrent la diversité et l'inclusion me touchent profondément et renforcent mon engagement envers ces valeurs
7. Lorsque je fais face à un contenu négatif, cela peut m'affecter durant le reste de la journée
8. Il arrive que certains contenus me mettent hors de moi
9. Je suis facilement ému(e) par les contenus auxquels je suis exposé(e)

10. Je prends beaucoup de plaisir quand je vois des contenus qui mettent en valeur les aspects positifs de la vie et qui suscitent l'espoir et l'optimisme
11. (cotation inversée) Je prends facilement du recul face aux contenus auxquels je suis exposé(e)
12. Je ressens beaucoup de joie en voyant des histoires de réussite et des moments de bonheur partagés par d'autres utilisateurs
13. (cotation inversée) Je suis capable de voir des contenus choquants ou dérangeants sans me sentir excessivement perturbé(e)
14. Il est important pour moi de ne pas ou être peu exposé(e) à des contenus qui peuvent me susciter des émotions intenses

K.3. Questionnaire des stratégies de préservation sur les MS

Prenez un moment pour considérer vos actions et vos émotions habituelles lors de l'utilisation des réseaux sociaux. Evaluez pour chacune de ces affirmations à quel degré vous êtes d'accord en utilisant l'échelle indiquée allant de "Pas du tout d'accord" à "Totalement d'accord".* Le terme "contenus" qui revient fréquemment dans ce questionnaire fait référence à tous les types de contenus auxquels vous pouvez être exposé(e) sur les réseaux sociaux, sans distinguer les contenus qui vous sont adressés directement de ceux qui ne le sont pas : fils d'actualités, statuts, photos, vidéos courtes ou longues, story, articles, messages privés, espaces commentaires, etc.

* Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses

* Répondez aussi honnêtement que possible, toutes les réponses sont anonymes et confidentielles

Quand vous êtes sur les réseaux sociaux (ou les médias sociaux), à quel point êtes-vous d'accord avec ces affirmations ?

De manière générale, sur les réseaux sociaux…	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Plutôt pas d'accord	Plutôt d'accord	D'accord	Totalement d'accord

1. Je fais activement en sorte de n'être exposé(e) qu'aux contenus qui correspondent à mes préférences et mes valeurs
2. J'estime avoir réussi à créer des espaces sains et réconfortants sur les réseaux sociaux que j'utilise

3. Je prends très souvent le temps de signaler, bloquer ou masquer les contenus haineux ou discriminatoires même s'ils ne me visent pas directement
4. Il est très important pour moi de pouvoir contrôler ce qui apparaît sur mon fil d'actualité
5. J'évite ou j'arrête de suivre certains comptes car je sais que leurs contenus peuvent m'affecter
6. Il est très important pour moi de paramétrer la confidentialité pour contrôler qui peut voir mes publications et mes informations personnelles
7. Je cherche activement à uniquement suivre des comptes ou rejoindre des groupes qui publient régulièrement des contenus qui correspondent à mes valeurs et préférences
8. Il est très important pour moi de paramétrer qui peut s'abonner, m'ajouter en ami(e) ou interagir avec mes contenus
9. Je suis conscient(e) des effets des algorithmes de recommandation et je prends des mesures pour ajuster mes préférences et favoriser les contenus pertinents et de qualité
10. (cotation inversée) Il m'importe peu d'absolument contrôler tous les contenus auxquels je suis exposé
11. Je révise périodiquement mes abonnements et les comptes que je suis pour m'assurer qu'ils restent alignés avec mes intérêts actuels et mes valeurs
12. (cotation inversée) Je ne ressens pas spécialement le besoin de filtrer, bloquer, signaler ou éviter les contenus négatifs ou perturbants
13. (cotation inversée) Je partage mes opinions sur certains sujets même si cela peut entraîner des réactions négatives à mon égard
14. Je limite mes interactions en ligne uniquement aux personnes que je connais afin de réduire les risques d'agressivité verbale
15. Il est très important pour moi de ne m'exprimer ou publier que sur des espaces restreints et bienveillants
16. (cotation inversée) Lorsque j'ai envie de publier quelque chose, je le fais sans hésiter ni me poser de questions
17. Je préfère observer plutôt que de participer aux discussions pour éviter les conflits et les tensions

18. Il m'arrive fréquemment de m'abstenir de réagir à certaines publications ou propos même si j'en ressens l'envie car je suis conscient(e) que cela peut me rendre vulnérable à des réactions agressives
19. Lorsque je publie un contenu, je fais en sorte de minimiser les risques d'exposition à des réactions négatives
20. Je privilégie les conversations en face-à-face car j'ai tendance à ruminer les échanges sur les réseaux sociaux
21. Je souhaiterais m'impliquer davantage en partageant des contenus ou en interagissant plus fréquemment mais j'appréhende les réactions que cela pourrait susciter
22. J'ai parfois besoin de laisser mes émotions se dissiper avant de poursuivre l'utilisation
23. J'essaie de maintenir un équilibre entre la prise de conscience des problèmes sociaux et la préservation de mon bien-être émotionnel
24. Je fais attention à ne pas franchir mes limites émotionnelles durant mon utilisation
25. J'évite de les utiliser à certains moments de la journée pour me préserver
26. (cotation inversée) Je n'ai pas besoin de prendre des pauses car je ne ressens pas particulièrement de stress ou de surstimulation en ligne
27. Mes niveaux de fatigue mentale et émotionnelle rythment mon utilisation
28. J'évite les réseaux sociaux avec une ambiance malsaine ou malveillante
29. J'essaye d'identifier ce qui me perturbe durant l'utilisation et je fais en sorte que ça ne se reproduise plus
30. Je mets en place des limites claires sur mon utilisation pour préserver mon bien-être émotionnel

L. Liste des MS qui ont été retenus pour les analyses de la deuxième étude

Tableau 26. Liste des MS retenus pour les analyses de la deuxième étude.

Discord	Reddit	Strava	Telegram	IntraMuros	Tumblr	OkCupid
Instagram	Snapchat	Facebook	Hinge	happn	Spond	Slack
Pinterest	TikTok	QooApp	Knockk	Zoe	Untappd	
WhatsApp	Twitch	Bubble	Signal	FamilyWall	Skello	
YouTube	X/Twitter	Fruitz	Threads	Connect	Holy	

Boo	BeReal.	LinkedIn	SoundCloud	Viber	Feeld
HER	Messenger	Letterboxd	Famileo	Patreon	JOYCE

Les MS suivants auraient pu dans une certaine mesure être gardés mais ne l'ont pas été en raison de leur non-adéquation à la définition des MS utilisée : Vinted, Leboncoin, YouTube Studio, Plato, Etsy.

M. Heatmap des corrélations entre items pour le questionnaire des stratégies de préservation sur les MS

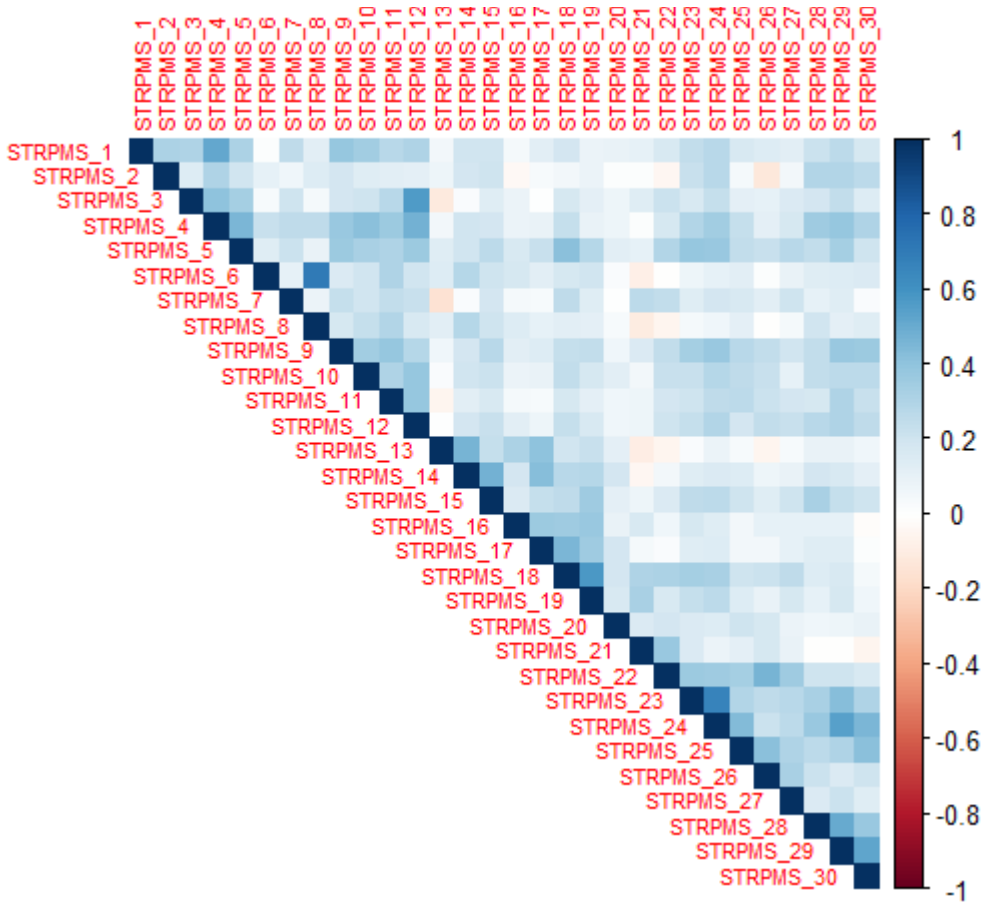


Figure 63. Carte de chaleur des corrélations entre les items du questionnaire des stratégies de préservation sur les MS. Les corrélations positive tendent vers le bleu tandis que les négatives sont signalées en rouge.

N. Tableau des VIF moyens pour le questionnaire des stratégies de préservation sur les MS

Tableau 27. Représente le VIF moyen pour chaque item en utilisant un modèle de régression linéaire multiple où chaque item est pris comme variable dépendante, et les autres items comme prédicteurs. VIF = Variance Inflation Factor.

Variable	VIF moyen	Variable	VIF moyen
STRPMS_20	1.76	STRPMS_26	1.73
STRPMS_27	1.75	STRPMS_28	1.73
STRPMS_2	1.74	STRPMS_3	1.72
STRPMS_7	1.74	STRPMS_4	1.72
STRPMS_9	1.74	STRPMS_14	1.72
STRPMS_10	1.74	STRPMS_19	1.72
STRPMS_11	1.74	STRPMS_22	1.72
STRPMS_16	1.74	STRPMS_30	1.72
STRPMS_1	1.73	STRPMS_12	1.71
STRPMS_5	1.73	STRPMS_18	1.71
STRPMS_13	1.73	STRPMS_29	1.71
STRPMS_15	1.73	STRPMS_23	1.70
STRPMS_17	1.73	STRPMS_6	1.69
STRPMS_21	1.73	STRPMS_8	1.69
STRPMS_25	1.73	STRPMS_24	1.69

O. Tableau des VIF max pour chaque item pour le questionnaire des stratégies de préservation sur les MS

Tableau 28. Sont représentés pour chaque variable dépendante le VIF le plus élevé parmi les prédicteurs ainsi que l'item prédictif (VI) associé à ce VIF. VD = Variable dépendante, VI = Variable indépendante, VIF = Variance Inflation Factor..

VD	VI	VIF	VD	VI	VIF
STRPMS_23	STRPMS_6	2.22	STRPMS_1	STRPMS_24	2.54
STRPMS_24	STRPMS_6	2.22	STRPMS_10_R	STRPMS_24	2.54
STRPMS_25	STRPMS_24	2.43	STRPMS_11	STRPMS_24	2.54
STRPMS_26_R	STRPMS_24	2.53	STRPMS_12_R	STRPMS_24	2.54
STRPMS_27	STRPMS_24	2.54	STRPMS_13_R	STRPMS_24	2.53
STRPMS_28	STRPMS_24	2.54	STRPMS_14	STRPMS_24	2.54
STRPMS_29	STRPMS_24	2.45	STRPMS_15	STRPMS_24	2.54
STRPMS_3	STRPMS_24	2.54	STRPMS_16_R	STRPMS_24	2.54
STRPMS_30	STRPMS_24	2.50	STRPMS_17	STRPMS_24	2.54

STRPMS_4	STRPMS_24	2.54	STRPMS_18	STRPMS_24	2.53
STRPMS_5	STRPMS_24	2.54	STRPMS_19	STRPMS_24	2.53
STRPMS_6	STRPMS_24	2.54	STRPMS_2	STRPMS_24	2.52
STRPMS_7	STRPMS_24	2.53	STRPMS_20	STRPMS_24	2.54
STRPMS_8	STRPMS_24	2.53	STRPMS_21	STRPMS_24	2.51
STRPMS_9	STRPMS_24	2.54	STRPMS_22	STRPMS_24	2.52

P. Tableau des moyennes de corrélation pour chaque item pour le questionnaire des stratégies de préservation sur les MS

Tableau 29. Présente les corrélations moyennes de chaque item des stratégies de préservation sur les MS.

Item	Corrélation moyenne	Item	Corrélation moyenne
STRPMS_20	0,11	STRPMS_19	0,2
STRPMS_21	0,12	STRPMS_1	0,21
STRPMS_13	0,12	STRPMS_25	0,21
STRPMS_16	0,14	STRPMS_11	0,21
STRPMS_2	0,14	STRPMS_28	0,22
STRPMS_8	0,15	STRPMS_15	0,22
STRPMS_17	0,15	STRPMS_10	0,22
STRPMS_6	0,15	STRPMS_12	0,24
STRPMS_7	0,16	STRPMS_23	0,24
STRPMS_27	0,17	STRPMS_18	0,25
STRPMS_26	0,18	STRPMS_29	0,25
STRPMS_3	0,18	STRPMS_9	0,25
STRPMS_14	0,19	STRPMS_4	0,26
STRPMS_30	0,2	STRPMS_5	0,26
STRPMS_22	0,2	STRPMS_24	0,28

Q. Analyses complémentaires à partir des données récoltées pour l'étude 2

Q.1. Heatmap du temps d'utilisation moyen quotidien par application

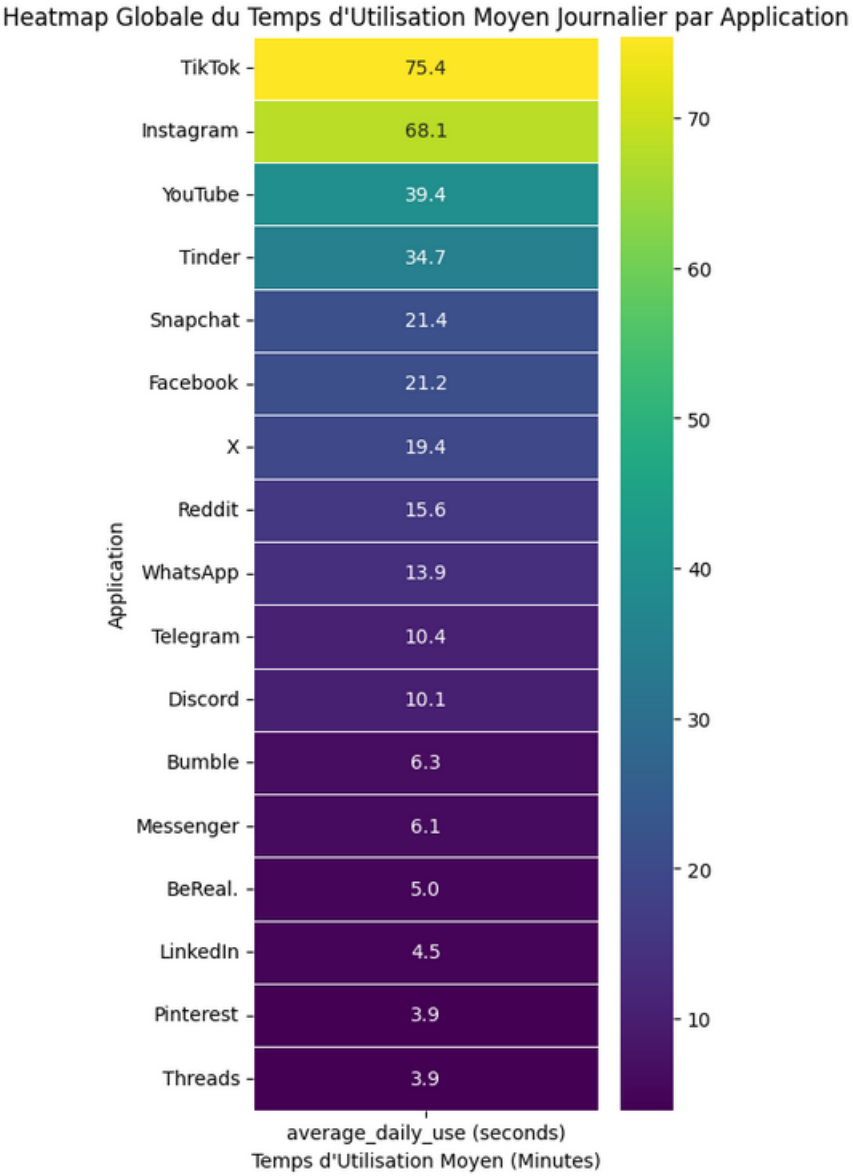


Figure 64. Le temps moyen d'utilisation journalière par application a été calculé à partir de toutes les données d'utilisation des participants. Les utilisateurs de TikTok ayant participé à l'étude passait en moyenne 75 minutes sur l'application.

Q.2. Heatmap du pourcentage d'utilisateurs par application

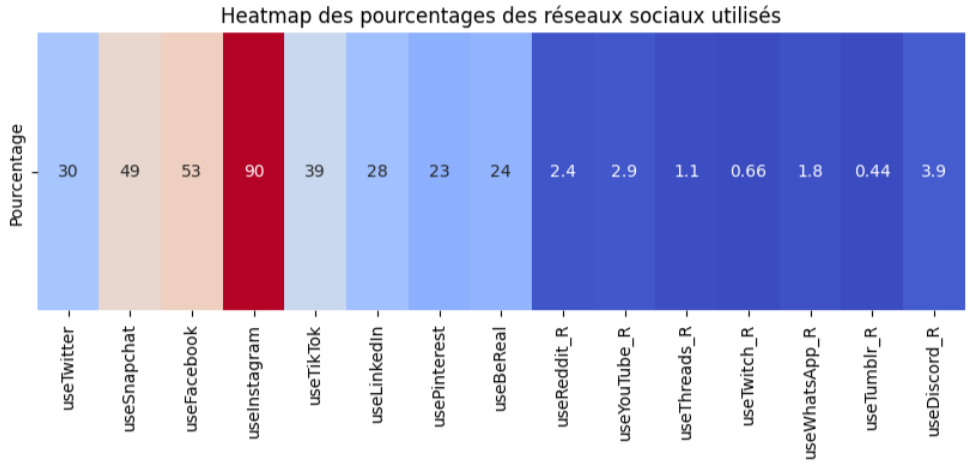


Figure 65. 90% des utilisateurs durant la phase de pré-sélection ont indiqué utiliser Instagram tandis que seulement 23% utilisaient Pinterest.

Q.3. Heatmap qui résume l'intensité d'utilisation moyenne des MS moyenne par jour par participant et par application

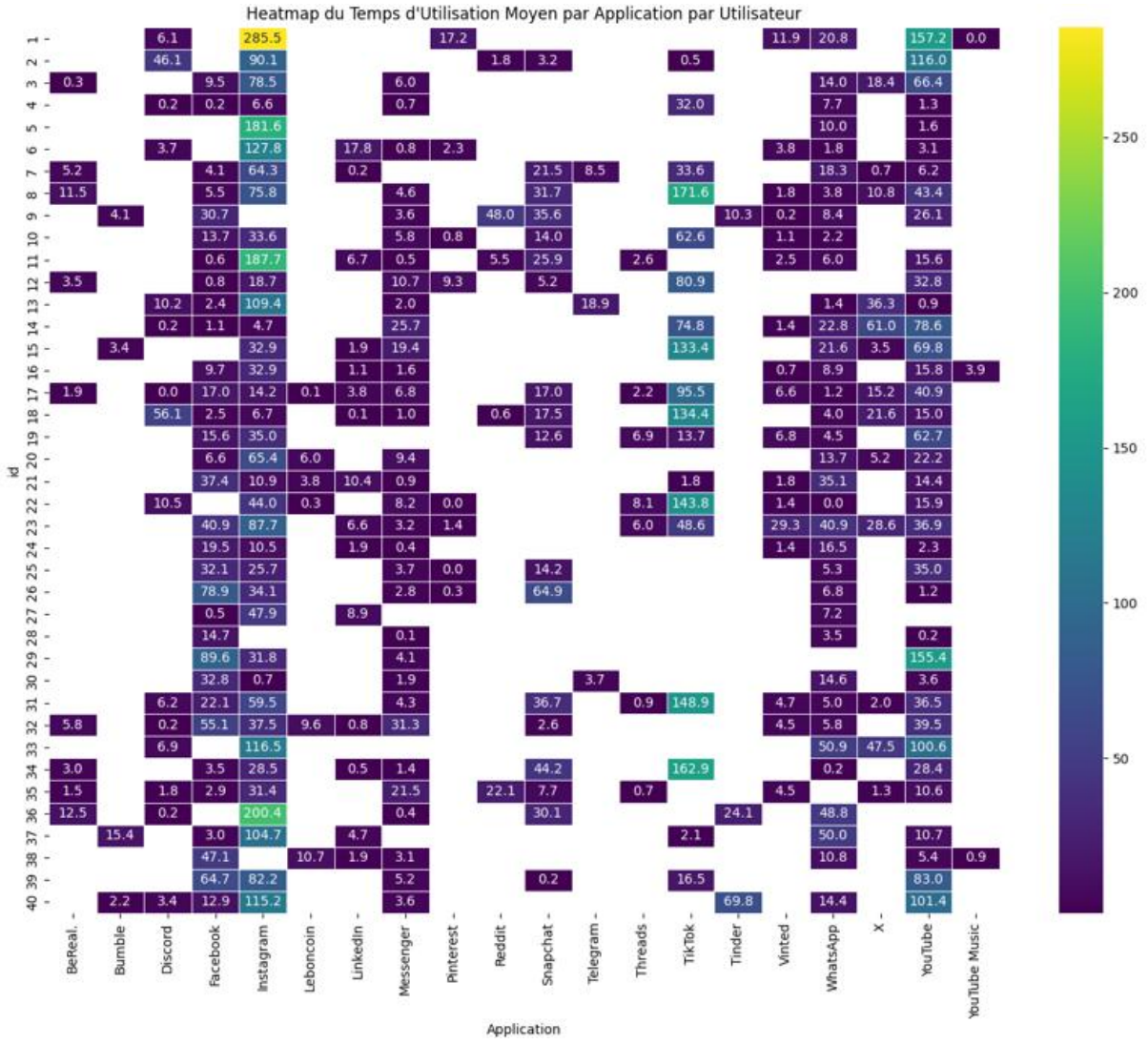


Figure 66. Illustration permettant d'avoir un rapide aperçu du nombre de MS utilisés par participant et du temps moyen quotidien d'utilisation par application (en minutes). Par exemple, le participant 1 (id = 1) a utilisé en moyenne Instagram près de 285 minutes par jour durant les 10 jours où il a participé à l'étude.

Q.4. Distribution des temps d'utilisation moyens quotidiens par application

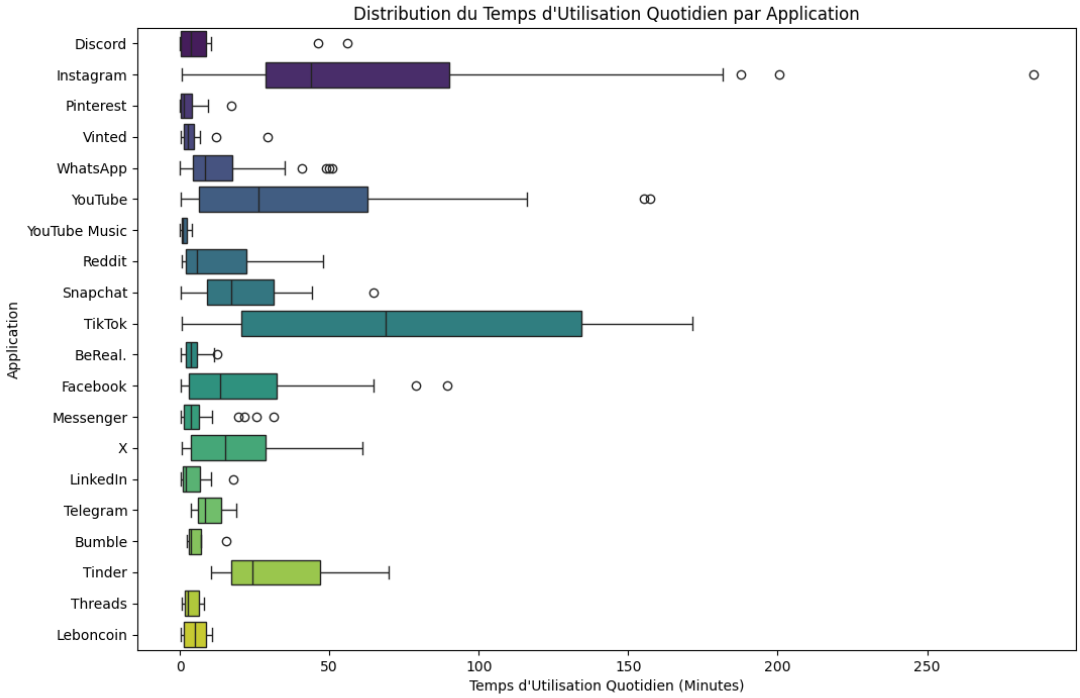


Figure 67. Cette illustration de voir comment se distribue l'intensité d'utilisation au quotidien par application. Par exemple, l'utilisation de TikTok semble très dispersée, avec 50% des utilisateurs passant en moyenne entre 20 minutes et 140 minutes par jour sur l'application.

Bibliographie

Abualrish, M. A., & Khasawneh, M. A. S. (2024). Using Social Media as a Platform of Communication Between School Administration and the Local Communities to Promote Inclusive Education for Children with Special Needs. *Studies in Media and Communication*, *12*(2), 79. https://doi.org/10.11114/smc.v12i2.6560

Acar, S., Neumayer, M., & Burnett, C. (2021). Social Media Use and Creativity : Exploring the Influences on Ideational Behavior and Creative Activity. *The Journal of Creative Behavior*, *55*(1), 39-52. https://doi.org/10.1002/jocb.432

Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain : An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, *4*(4), 580-594. https://doi.org/10.1002/brb3.242

Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, *14*(6), 359-373.

Acevedo, B. P., Santander, T., Marhenke, R., Aron, A., & Aron, E. (2021). Sensory Processing Sensitivity Predicts Individual Differences in Resting-State Functional Connectivity Associated with Depth of Processing. *Neuropsychobiology*, *80*(2), 185-200. https://doi.org/10.1159/000513527

Ahadi, B., & Basharpoor, S. (2010). Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Personality Dimensions and Mental Health. *Journal of Applied Sciences*, *10*(7), 570-574. https://doi.org/10.3923/jas.2010.570.574

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media : A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *24*(4), 215-222. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134

Alkvist Cetin, E. (2022). Why do we stare at our screens more than we intend? : A case study on awareness of persuasive technology among young Swedes. *School of Electrical Engineering and Computer Science (EECS)*. http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kth:diva-320522

Alzahrani, M. G. (2017). The Effect of Using Online Discussion Forums on Students' Learning. *Turkish Online Journal of Educational Technology - TOJET*, *16*(1), 164-176.

Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, *26*(6), 1289-1295. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.018

Anderson, M. (2019, juin 13). Mobile Technology and Home Broadband 2019. *Pew Research Center*. https://www.pewresearch.org/internet/2019/06/13/mobile-technology-and-home-broadband-2019/

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem : Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287-293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Andresen, M., Goldmann, P., & Volodina, A. (2018). Do Overwhelmed Expatriates Intend to Leave? The Effects of Sensory Processing Sensitivity, Stress, and Social Capital on Expatriates' Turnover Intention. *European Management Review*, *15*(3), 315-328. https://doi.org/10.1111/emre.12120

Appel, M., Marker, C., & Gnambs, T. (2020). Are Social Media Ruining Our Lives? A Review of Meta-Analytic Evidence. *Review of General Psychology*, *24*(1), 60-74. https://doi.org/10.1177/1089268019880891

Araujo, T., Wonneberger, A., Neijens, P., & de Vreese, C. (2017). How Much Time Do You Spend Online? Understanding and Improving the Accuracy of Self-Reported Measures of Internet Use. *Communication Methods and Measures*, *11*(3), 173-190. https://doi.org/10.1080/19312458.2017.1317337

Arikewuyo, A. O., Lasisi, T. T., Abdulbaqi, S. S., Omoloso, A. I., & Arikewuyo, H. O. (2022). Evaluating the use of social media in escalating conflicts in romantic relationships. *Journal of Public Affairs*, *22*(1), e2331. https://doi.org/10.1002/pa.2331

Arness, D. C., & Ollis, T. (2022). A mixed-methods study of problematic social media use, attention dysregulation, and social media use motives. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03472-6

Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., & Gabrieli, J. D. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *5*(2-3), 219-226. https://doi.org/10.1093/scan/nsq028

Aron, E. N. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person : Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients* (p. xii, 276). Routledge/Taylor & Francis Group. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781135967567_A25776224/preview-9781135967567_A25776224.pdf

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(2), 345-368. https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.345

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness : The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*(2), 181-197. https://doi.org/10.1177/0146167204271419

Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity : A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, *16*(3), 262-282. https://doi.org/10.1177/1088868311434213

Aron, E. N., Aron, A., Nardone, N., & Zhou, S. (2019). Sensory Processing Sensitivity and the Subjective Experience of Parenting : An Exploratory Study. *Family Relations*, *68*(4), 420-435. https://doi.org/10.1111/fare.12370

Assary, E., Zavos, H., Krapohl, E., Keers, R., & Pluess, M. (2021). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components : A twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, *26*, 1-9. https://doi.org/10.1038/s41380-020-0783-8

Baccarella, C. V., Wagner, T. F., Kietzmann, J. H., & McCarthy, I. P. (2018). Social media? It's serious! Understanding the dark side of social media. *European Management Journal*, *36*(4), 431-438. https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.07.002

Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out : Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, *2*(3), 275-282. https://doi.org/10.1037/tps0000075

Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, *53*(3), 341-346. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.006

Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *17*(3), 327-335.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, *37*(2), 122-147. https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122

Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, *14*(4), 413-445. https://doi.org/10.1007/BF00922627

Bartle, R. A. (2004). *Designing Virtual Worlds*.

Bartsch, M., & Subrahmanyam, K. (2015). Technology and Self-Presentation. In *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society* (p. 339-357). John Wiley & Sons, Ltd. https://doi.org/10.1002/9781118771952.ch19

Baryła-Matejczuk, M., Poleszak, W., & Porzak, R. (2021). Short Polish version of the Highly Sensitive Person Scale – exploring its multidimensional structure in a sample of emerging adults. *Current Issues in Personality Psychology*, *11*(1), 72-86. https://doi.org/10.5114/cipp.2021.107339

Baryła-Matejczuk, M., Porzak, R., & Poleszak, W. (2022). HSPS-10—Short Version of the Highly Sensitive Person Scale for Students Aged 12–25 Years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(23), Article 23. https://doi.org/10.3390/ijerph192315775

Bates, D., Mächler, M., Bolker, B., & Walker, S. (2015). Fitting Linear Mixed-Effects Models Using lme4. *Journal of Statistical Software*, *67*, 1-48. https://doi.org/10.18637/jss.v067.i01

Bauer, R., Bauer, M., Spiessl, H., & Kagerbauer, T. (2013). Cyber-support : An analysis of online self-help forums (online self-help forums in bipolar disorder). *Nordic Journal of Psychiatry*, *67*(3), 185-190. https://doi.org/10.3109/08039488.2012.700734

Baughan, A., Zhang, M. R., Rao, R., Lukoff, K., Schaadhardt, A., Butler, L. D., & Hiniker, A. (2022). “I Don’t Even Remember What I Read” : How Design Influences Dissociation on Social Media. *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1-13. https://doi.org/10.1145/3491102.3501899

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong : Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information : Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, *35*(2), 180-191. https://doi.org/10.1177/0165551508095781

Bayer, J. B., Triệu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, *71*, 471-497. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944

Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(2), 132-135. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0291

Bekalu, M. A., McCloud, R. F., & Viswanath, K. (2019). Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health : Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. *Health Education & Behavior*, *46*(2_suppl), 69S-80S. https://doi.org/10.1177/1090198119863768

Belsky, J., & Pluess, M. (2009). The Nature (and Nurture?) of Plasticity in Early Human Development. *Perspectives on Psychological Science*, *4*(4), 345-351. https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01136.x

Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person : Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, *40*(7), 1433-1440. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021

Bennett, B. L., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Wagner, A. F., Latner, J. D., Stefano, E. C., & Beauchamp, M. T. (2020). Examining the impact of social media on mood and body dissatisfaction using ecological momentary assessment. *Journal of American College Health*, *68*(5), 502-508. https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583236

Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond : Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, *1*(2), 99-112. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x

Bernard, P. (2022, septembre 4). *« Il est temps de considérer l'enfermement mental induit par certains réseaux sociaux comme une question majeure de santé publique »*. https://www.lemonde.fr/idees/article/2022/09/04/il-est-temps-de-considerer-l-enfermement-mental-induit-par-certains-reseaux-sociaux-comme-une-question-majeure-de-sante-publique_6140123_3232.html

Berry, N., Lobban, F., Belousov, M., Emsley, R., Nenadic, G., & Bucci, S. (2017). #WhyWeTweetMH : Understanding Why People Use Twitter to Discuss Mental Health Problems. *Journal of Medical Internet Research*, *19*(4), e6173. https://doi.org/10.2196/jmir.6173

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing : A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, *41*, 27-36. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. J. (2016). Social Work and Social Media : Online Help-Seeking and the Mental Well-Being of Adolescent Males. *The British Journal of Social Work*, *46*(1), 257-276. https://doi.org/10.1093/bjsw/bcu130

Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, *10*(1), 10763. https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7

Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2021). Ethics of the Attention Economy : The Problem of Social Media Addiction. *Business Ethics Quarterly*, *31*(3), 321-359. https://doi.org/10.1017/beq.2020.32

Bhat, A. (2015). *A RUDIMENTARY UNDERSTANDING OF RESEARCH IN SOCIAL SCIENCES*. https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4935.0565

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 156-162. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y

Black, B., & Kern, M. (2020). A qualitative exploration of individual differences in wellbeing for highly sensitive individuals. *Palgrave Communications*, *6*, 103. https://doi.org/10.1057/s41599-020-0482-8

Blomfield neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use : Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, *66*(1), 56-64. https://doi.org/10.1111/ajpy.12034

Boase, J., & Ling, R. (2013). Measuring Mobile Phone Use : Self-Report Versus Log Data. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *18*(4), 508-519. https://doi.org/10.1111/jcc4.12021

Bodell, S., & Hook, A. (2011). Using Facebook for Professional Networking : A Modern-Day Essential. *British Journal of Occupational Therapy*, *74*(12), 588-590. https://doi.org/10.4276/030802211X13232584581533

Boele, S., Bülow, A., Haan, A. de, Denissen, J. J. A., & Keijsers, L. (2024). Better, for worse, or both? Testing environmental sensitivity models with parenting at the level of individual families. *Development and Psychopathology*, *36*(2), 674-690. https://doi.org/10.1017/S0954579422001493

Boer, J. de. (2022). *Adolescents' social media disorder in relation to sensory processing sensitivity : Examining the role of positive parenting* [Master thesis, University of Utrecht]. https://studenttheses.uu.nl/handle/20.500.12932/42148

Böhmer, J. F. (2022). *Social media use and its relationship with well-being : The associations between social media use, need fulfilment, negative side effects, and well-being* [Bachelor, University of Twente]. http://essay.utwente.nl/91615/

Bond, R. M., Fariss, C. J., Jones, J. J., Kramer, A. D. I., Marlow, C., Settle, J. E., & Fowler, J. H. (2012). A 61-million-person experiment in social influence and political mobilization. *Nature*, *489*(7415), Article 7415. https://doi.org/10.1038/nature11421

Bonilla-Zorita, G., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2023). Dating App Use and Wellbeing : An Application-Based Pilot Study Employing Ecological Momentary Assessment and Objective Measures of Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(9), Article 9. https://doi.org/10.3390/ijerph20095631

Bood, S. A., Sundequist, U., Kjellgren, A., Nordstrom, G., & Norlander, T. (2005). Effects of Flotation-Restricted Environmental Stimulation Technique on Stress-Related Muscle Pain : What Makes the Difference in Therapy - Attention-Placebo or the Relaxation Response? *Pain Research and Management*, *10*(4), 547467. https://doi.org/10.1155/2005/547467

Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *87*, 24-29. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020

Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R., & Begotti, T. (2015). Internet use and developmental tasks : Adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*, *52*, 49-58. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029

Bordarie, J., Aguerre, C., & Bolteau, L. (2021). A longitudinal approach of lockdown effects on quality of life and the expression of anxiety-depressive disorders according to sensory processing sensitivity. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12. https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1968012

Bordarie, J., Aguerre, C., & Bolteau, L. (2022). Validation and study of psychometric properties of a French version of the Highly Sensitive Person Scale (HSPS-FR). *European Review of Applied Psychology*, *72*(4), 100781. https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100781

Bordarie, J., & Mourtialon, C. (2023). Study of the Relationship between Sensory Processing Sensitivity and Burnout Syndrome among Speech and Language Therapists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(23), Article 23. https://doi.org/10.3390/ijerph20237132

Borsboom, D., Mellenbergh, G. J., & van Heerden, J. (2004). The Concept of Validity. *Psychological Review*, *111*(4), 1061-1071. https://doi.org/10.1037/0033-295X.111.4.1061

Boterberg, S., & Warreyn, P. (2016). Making sense of it all : The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, *92*, 80-86. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022

Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context : I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, *17*(2), 271-301. https://doi.org/10.1017/S0954579405050145

Boyd, D. (2014). *It's Complicated : The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press. https://www.jstor.org/stable/j.ctt5vm5gk

Boyd, D. (2015). Social Media : A Phenomenon to be Analyzed. *Social Media + Society*, *1*(1), 2056305115580148. https://doi.org/10.1177/2056305115580148

Boyle, S. C., Baez, S., Trager, B. M., & LaBrie, J. W. (2022). Systematic Bias in Self-Reported Social Media Use in the Age of Platform Swinging : Implications for Studying Social Media Use in Relation to Adolescent Health Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16), Article 16. https://doi.org/10.3390/ijerph19169847

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018). What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students. *PLoS ONE*, *13*(1). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191810

Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM) ! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, *113*, 106511. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511

Bridges, D. (2018). *Neurosensitivity : Implications for Cognition and Creativity.* [Thesis, University of Plymouth]. https://pearl.plymouth.ac.uk/handle/10026.1/12822

Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). The sensitive, open creator. *Personality and Individual Differences*, *142*, 179-185. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.016

Bridgstock, R. (2019). Employability and Career Development Learning through Social Media : Exploring the Potential of LinkedIn. In *Challenging Future Practice Possibilities* (p. 143-152). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004400795_012

Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, *67*. https://doi.org/10.1111/ajpy.12084

Bröhl, A. S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., De Fruyt, F., Bastin, M., Weyn, S., Goossens, L., & Bijttebier, P. (2020). First look at the five-factor model personality facet associations with sensory processing sensitivity. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00998-5

Brooks, S., Longstreet, P., & Califf, C. (2017). Social Media Induced Technostress and its Impact on Internet Addiction : A Distraction-conflict Theory Perspective. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*, *9*(2), 99-122.

Brown, V. A. (2021). An Introduction to Linear Mixed-Effects Modeling in R. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, *4*(1), 2515245920960351. https://doi.org/10.1177/2515245920960351

Brusilovskiy, E., Townley, G., Snethen, G., & Salzer, M. S. (2016). Social media use, community participation and psychological well-being among individuals with serious mental

illnesses. *Computers in Human Behavior*, *65*, 232-240. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.036

Bryant, K., & Sheldon, P. (2017). Cyber dating in the age of mobile apps : Understanding motives, attitudes, and characteristics of users. *American Communication Journal*, *19*, 1-15.

Bucher, T., & Helmond, A. (2018). The Affordances of Social Media Platforms. In J. Burgess, A. Marwick, & T. Poell, *The SAGE Handbook of Social Media* (p. 233-253). SAGE Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781473984066.n14

Buck, A. (2012). Examining Digital Literacy Practices on Social Network Sites. *Research in the Teaching of English*, *47*(1), 9-38. https://doi.org/10.58680/rte201220670

Buijs, V. L., Jeronimus, B. F., Lodder, G. M. A., Steverink, N., & De Jonge, P. (2021). Social Needs and Happiness : A Life Course Perspective. *Journal of Happiness Studies*, *22*(4), 1953-1978. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00287-9

Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *21*(4), 265-281. https://doi.org/10.1111/jcc4.12162

Burmeister, M., McInnis, M. G., & Zöllner, S. (2008). Psychiatric genetics : Progress amid controversy. *Nature Reviews. Genetics*, *9*(7), 527-540. https://doi.org/10.1038/nrg2381

Burnell, K., George, M. J., & Underwood, M. K. (2020). Browsing Different Instagram Profiles and Associations With Psychological Well-Being. *Frontiers in Human Dynamics*, *2*. https://doi.org/10.3389/fhumd.2020.585518

Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). The Ethics of Digital Well-Being : A Thematic Review. *Science and Engineering Ethics*, *26*(4), 2313-2343. https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8

Cain, M. S., Leonard, J. A., Gabrieli, J. D. E., & Finn, A. S. (2016). Media multitasking in adolescence. *Psychonomic Bulletin & Review*, *23*(6), 1932-1941. https://doi.org/10.3758/s13423-016-1036-3

Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users : An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior*, *81*, 10-18. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.035

Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media : Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, *23*(1), 46-65. https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282

Castaño-Pulgarín, S. A., Suárez-Betancur, N., Vega, L. M. T., & López, H. M. H. (2021). Internet, social media and online hate speech. Systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, *58*, 101608. https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101608

Castells, M., Fernández-Ardèvol, M., Qiu, J. L., & Sey, A. (2006). *Mobile Communication and Society : A Global Perspective*. The MIT Press. https://doi.org/10.7551/mitpress/4692.001.0001

Castillo Esparcia, A., Caro Castaño, L., & Almansa-Martínez, A. (2023). Evolution of digital activism on social media : Opportunities and challenges. *Profesional de La Información, 32(3).* https://doi.org/10.3145/epi.2023.may.03

Chacón, A., Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M. L., & López-Jiménez, A. M. (2021). Cross-Cultural Adaptation and Validation of the Highly Sensitive Person Scale to the Adult Spanish Population (HSPS-S). *Psychology Research and Behavior Management*, *Volume 14*, 1041-1052. https://doi.org/10.2147/PRBM.S321277

Cheah, J.-H., Sarstedt, M., Ringle, C. M., Ramayah, T., & Ting, H. (2018). Convergent validity assessment of formatively measured constructs in PLS-SEM : On using single-item versus multi-item measures in redundancy analyses. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, *30*(11), 3192-3210. https://doi.org/10.1108/IJCHM-10-2017-0649

Cheek, J., Bourgeois, M., Theran, S., Grimes, J., & Norem, J. (2009). *Interpreting the factors of the Highly Sensitive Person scale. Tampa : Poster session presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology* [Poster]. Annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology.

Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, *41*(2), 330-339. https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330

Cheikh-Ammar, M. (2020). The bittersweet escape to information technology : An investigation of the stress paradox of social network sites. *Information & Management*, *57*(8), 103368. https://doi.org/10.1016/j.im.2020.103368

Chen, C., Xiu, D., Chen, C., Moyzis, R., Xia, M., He, Y., Xue, G., Li, J., He, Q., Lei, X., Wang, Y., Liu, B., Chen, W., Zhu, B., & Dong, Q. (2015). Regional Homogeneity of Resting-State

Brain Activity Suppresses the Effect of Dopamine-Related Genes on Sensory Processing Sensitivity. *PLOS ONE*, *10*(8), e0133143. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133143

Chen, C., Zhang, K. Z. K., Xiang, G., & Lee, M. (2019). Dual mechanisms of reinforcement reward and habit in driving smartphone addiction : The role of smartphone features. *Internet Research*, *29*(6), 1551-1570. https://doi.org/10.1108/INTR-11-2018-0489

Chen, H.-T., & Chen, W. (2015). Couldn't or Wouldn't? The Influence of Privacy Concerns and Self-Efficacy in Privacy Management on Privacy Protection. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(1), 13-19. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0456

Cheung, C. M. K., Chiu, P.-Y., & Lee, M. K. O. (2011). Online social networks : Why do students use facebook? *Computers in Human Behavior*, *27*(4), 1337-1343. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.028

Choi, J., Lee, S. Y., & Ji, S. W. (2021). Engagement in Emotional News on Social Media : Intensity and Type of Emotions. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, *98*(4), 1017-1040. https://doi.org/10.1177/1077699020959718

Choi, M., & Toma, C. L. (2014). Social sharing through interpersonal media : Patterns and effects on emotional well-being. *Computers in Human Behavior*, *36*, 530-541. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.026

Choi, T. R., Sung, Y., Lee, J. A., & Choi, S. M. (2017). Get behind my selfies : The Big Five traits and social networking behaviors through selfies. *Personality and Individual Differences*, *109*, 98-101. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.057

Chow, T. S., & Wan, H. Y. (2017). Is there any 'Facebook Depression'? Exploring the moderating roles of neuroticism, Facebook social comparison and envy. *Personality and Individual Differences*, *119*, 277-282. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.032

Cingel, D. P., Carter, M. C., & Krause, H.-V. (2022). Social media and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101304. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101304

Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A. (2020). How Can Adolescents Benefit from the Use of Social Networks? The iGeneration on Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(19), 6952. https://doi.org/10.3390/ijerph17196952

Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social Network Sites and Well-Being : The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, *27*(1), 32-37. https://doi.org/10.1177/0963721417730833

Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The Extended iSelf : The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *20*(2), 119-135. https://doi.org/10.1111/jcc4.12109

Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, *50*(12), 975-990. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008

Constine, J. (2011, novembre 30). Facebook Ups Character Limit to 60,000, Google+'s Is Still Bigger. *TechCrunch*. https://techcrunch.com/2011/11/30/status-update-character-limit/

Conway, C. C., Forbes, M. K., Forbush, K. T., Fried, E. I., Hallquist, M. N., Kotov, R., Mullins-Sweatt, S. N., Shackman, A. J., Skodol, A. E., South, S. C., Sunderland, M., Waszczuk, M. A., Zald, D. H., Afzali, M. H., Bornovalova, M. A., Carragher, N., Docherty, A. R., Jonas, K. G., Krueger, R. F., … Eaton, N. R. (2019). A Hierarchical Taxonomy of Psychopathology Can Transform Mental Health Research. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, *14*(3), 419-436. https://doi.org/10.1177/1745691618810696

Coopersmith, A. (2022). *Exploring the Interaction of Trauma History and Sensory-Processing Sensitivity on Cortical Arousal—ProQuest* [University of Hartford]. https://www.proquest.com/openview/0bf7ba0c10d20019424574f51135b1a0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Cordier, A. (2024, mai 9). *« Interdire les écrans » ou « éduquer au numérique » : L'insoutenable alternative*. The Conversation. http://theconversation.com/interdire-les-ecrans-ou-eduquer-au-numerique-linsoutenable-alternative-229397

Cordier, A., & Erhel, S. (2023). *Les enfants et les écrans* (Teacher's édition). RETZ.

Costa-López, B., Ruiz-Robledillo, N., Moreno, O., Albaladejo-Blázquez, N., Hernandez, C., Baryła-Matejczuk, M., & Ferrer-Cascales, R. (2024). Sensory processing sensitivity as a predictor of health-related quality of life outcomes via stress and sleep quality. *Scientific Reports*, *14*(1), 22707. https://doi.org/10.1038/s41598-024-72657-9

Côté, G., Gosselin, P., & Dagenais, I. (2013). Évaluation multidimensionnelle de la régulation des émotions : Propriétés psychométriques d'une version francophone du Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, *23*, 63-72. https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2013.01.005

Course-Choi, J., & Hammond, L. (2021). Social Media Use and Adolescent Well-Being : A Narrative Review of Longitudinal Studies. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *24*(4), 223-236. https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0020

Crocetti, E. (2017). Identity Formation in Adolescence : The Dynamic of Forming and Consolidating Identity Commitments. *Child Development Perspectives*, *11*(2), 145-150. https://doi.org/10.1111/cdep.12226

Dale, K., Raney, A., Ji, Q., Janicke-Bowles, S., Baldwin, J., Rowlett, J., Wang, C., & Oliver, M. B. (2019). Self-Transcendent Emotions and Social Media : Exploring the Content and Consumers of Inspirational Facebook Posts. *New Media & Society*, *22*, 146144481986572. https://doi.org/10.1177/1461444819865720

Damatac, C. G., Avest, M. J. T., Wilderjans, T. F., De Gucht, V., Woestenburg, D., Landeweerd, L., Galesloot, T., Geerligs, L., Homberg, J. R., & Greven, C. (2023). *Sensory processing sensitivity associations with mental and somatic health in positive and negative environments : Evidence for differential susceptibility*. https://doi.org/10.31234/osf.io/375gb

Datareportal. (2024). *Digital 2024 : Global Overview Report* (p. 561). Datareportal. https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report

David, M. E., & Roberts, J. A. (2024). TikTok Brain : An Investigation of Short-Form Video Use, Self-Control, and Phubbing. *Social Science Computer Review*, 08944393241279422. https://doi.org/10.1177/08944393241279422

David, S., Brown, L. L., Heemskerk, A. M., Aron, E., Leemans, A., & Aron, A. (2022). Sensory processing sensitivity and axonal microarchitecture : Identifying brain structural characteristics for behavior. *Brain Structure and Function*, *227*(8), 2769-2785. https://doi.org/10.1007/s00429-022-02571-1

De Waal, F. B. M. (2008). Putting the Altruism Back into Altruism : The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*, *59*(1), 279-300. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093625

De Wolf, R., Ling, R., & Vanden Abeele, M. (2018). Mobile media and social space : How anytime, anyplace connectivity structures everyday life. *Media and Communication*, *6*(2), 5-14. https://doi.org/10.17645/mac.v6i2.1399

December, J. (1996). Units of Analysis for Internet Communication. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *1*(4), 0-0. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.1996.tb00173.x

Delefosse, M. S., & Carral, M. del R. (2017). Chapitre 1. Recherche qualitative, sciences sociales et humaines, et psychologie : Des paradigmes en concurrence. In *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé* (p. 7-32). Dunod. https://doi.org/10.3917/dunod.santi.2017.01.0007

DellaVigna, S., & La Ferrara, E. (2015). Chapter 19—Economic and Social Impacts of the Media. In S. P. Anderson, J. Waldfogel, & D. Strömberg (Éds.), *Handbook of Media Economics* (Vol. 1, p. 723-768). North-Holland. https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63685-0.00019-X

DeLuca, K. (2018). Shared Passions, Shared Compositions : Online Fandom Communities and Affinity Groups as Sites for Public Writing Pedagogy. *Computers and Composition*, *47*, 75-92. https://doi.org/10.1016/j.compcom.2017.12.003

Demidov, A., & Lomteva, E. (2022). Behavior of young people in the media environment. *Медиаобразование*, *4*, Article 4.

Deters, F. große, & Mehl, M. R. (2013). Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. *Social psychological and personality science*, *4*(5), 10.1177/1948550612469233. https://doi.org/10.1177/1948550612469233

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, *40*, 141-152. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Dodemaide, P., Merolli, M., Hill, N., & Joubert, L. (2022). Do Social Media Impact Young Adult Mental Health and Well-Being? A Qualitative Study. *The British Journal of Social Work*, *52*(8), 4664-4683. https://doi.org/10.1093/bjsw/bcac078

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), Article 3. https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/89

Doherty, K., Balaskas, A., & Doherty, G. (2020). The Design of Ecological Momentary Assessment Technologies. *Interacting with Computers*, *32*(1), 257-278. Interacting with Computers. https://doi.org/10.1093/iwcomp/iwaa019

Donelan, H. (2016). Social media for professional development and networking opportunities in academia. *Journal of Further and Higher Education*, *40*(5), 706-729. https://doi.org/10.1080/0309877X.2015.1014321

Dorum, K., Bartle, C., & Pennington, M. (2010). *The Effect of Online Social Networking on Facilitating Sense of Belonging among University Students Living Off Campus*. 529-535. https://www.learntechlib.org/primary/p/34688/

Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, *6*, 90-95. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002

Dunbar, R. I. M., & Shultz, S. (2007). Evolution in the Social Brain. *Science*, *317*(5843), 1344-1347. https://doi.org/10.1126/science.1145463

Dunn, W. (2001). The Sensations of Everyday Life : Empirical, Theoretical, and Pragmatic Considerations. *The American Journal of Occupational Therapy*, *55*(6), 608-620. https://doi.org/10.5014/ajot.55.6.608

Durbin, J., & Watson, G. S. (1950). Testing for Serial Correlation in Least Squares Regression : I. *Biometrika*, *37*(3/4), 409-428. https://doi.org/10.2307/2332391

Edosomwan, S., Prakasan, S. K., Kouamé, D., Watson, J., & Seymour, T. (2011). The History of Social Media and its Impact on Business. *The journal of applied management and entrepreneurship*. https://www.semanticscholar.org/paper/The-History-of-Social-Media-and-its-Impact-on-Edosomwan-Prakasan/3f00eb1fdb5086f48583f04da28363b9199401fd?utm_source=consensus

Egger, J., & Blach, C. (2015). Highly sensitive persons. An empirical investigation to a complex phenomenon. *Psychologische Medizin*, *26*, 36-36.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2007). Prosocial Development. In W. Damon & R. M. Lerner (Éds.), *Handbook of Child Psychology* (1re éd.). Wiley. https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0311

Elahi, M., Jannach, D., Skjærven, L., Knudsen, E., Sjøvaag, H., Tolonen, K., Holmstad, Ø., Pipkin, I., Throndsen, E., Stenbom, A., Fiskerud, E., Oesch, A., Vredenberg, L., & Trattner, C. (2022). Towards responsible media recommendation. *AI and Ethics*, *2*(1), 103-114. https://doi.org/10.1007/s43681-021-00107-7

Elhai, J. D., Tiamiyu, M., & Weeks, J. (2018). Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use : The prominent role of rumination. *Internet Research*, *28*(2), 315-332. https://doi.org/10.1108/IntR-01-2017-0019

Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van Ijzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment : An evolutionary--neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, *23*(1), 7-28. https://doi.org/10.1017/S0954579410000611

Ellison, N. B., Pyle, C., & Vitak, J. (2022). Scholarship on well-being and social media : A sociotechnical perspective. *Current Opinion in Psychology*, *46*, 101340. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101340

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *12*(4), 1143-1168. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Elst, T. V., Sercu, M., Broeck, A. V. den, Hoof, E. V., Baillien, E., & Godderis, L. (2019). Who is more susceptible to job stressors and resources? Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor. *PLOS ONE*, *14*(11), e0225103. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225103

Enders, C., & Tofighi, D. (2007). Centering Predictor Variables in Cross-Sectional Multilevel Models : A New Look at An Old Issue. *Psychological methods*, *12*, 121-138. https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.2.121

Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., & Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image*, *34*, 38-45. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007

Ershova, R. V., Yarmotz, E. V., Koryagina, T. M., Semeniak, I. V., Shlyakhta, D. A., & Tarnow, E. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale : The components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*, *15*(6). https://doi.org/10.29333/ejgm/100634

Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity : Two constructs or one? *Personality and Individual Differences*, *44*(1), 108-118. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016

Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, *15*(2), 189-198. https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189

Eysenck, H. J. (1983). 2 - Psychophysiology and Personality : Extraversion, Neuroticism and Psychoticism. In A. Gale & J. A. Edwards (Éds.), *Individual Differences and Psychopathology* (Vol. 3, p. 13-30). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-273903-3.50007-9

Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1968). *Manual for the Eysenck personality inventory*. Educational Industrial Testing Service. https://search.worldcat.org/fr/title/Manual-for-the-Eysenck-personality-inventory/oclc/9259124

Faelens, L., Hoorelbeke, K., Soenens, B., Van Gaeveren, K., De Marez, L., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). Social media use and well-being : A prospective experience-sampling study. *Computers in Human Behavior*, *114*, 106510. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106510

Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., & Chalil Madathil, K. (2022). Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adult's participation in viral social media challenges on TikTok. *Human Factors in Healthcare*, *2*, 100014. https://doi.org/10.1016/j.hfh.2022.100014

Feshchenko, A., Matsuta, V., Mundrievskaya, J., Peshkovskaya, A., & Goiko, V. (2020). Psychological safety of students in social networks : The search for dangerous content and identifying its consumers. *EDULEARN20 Proceedings*, 5228-5238. 12th International Conference on Education and New Learning Technologies. https://doi.org/10.21125/edulearn.2020.1370

Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., Alvarez-Jimenez, M., Gleeson, J., Vancampfort, D., Armitage, C. J., & Sarris, J. (2019). The "online brain" : How the

Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry*, *18*(2), 119-129. https://doi.org/10.1002/wps.20617

Garcia Peraza, P. (2019). *Guidelines to Conducting, Transcribing, and Analyzing Interview* (Guidelines to Interviews, p. 12). JK Lakshmipat University. https://www.studocu.com/in/document/jk-lakshmipat-university/bachelor-of-law/interview-guidelines/52870565

Gaudreau, P., Sanchez, X., & Blondin, J.-P. (2006). Positive and Negative Affective States in a Performance-Related Setting. *European Journal of Psychological Assessment*, *22*(4), 240-249. https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.4.240

Gearhart, C., & Bodie, G. (2012). Sensory-Processing Sensitivity and Communication Apprehension : Dual Influences on Self-Reported Stress in a College Student Sample. *Communication Reports*, *25*, 27-39. https://doi.org/10.1080/08934215.2012.672216

Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM) : Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, *117*, 81-90. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034

Gerstenberg, F. X. R. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. *Personality and Individual Differences*, *53*(4), 496-500. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.019

Ghahari, S., Mohammadi, -Hasel Kourosh, Malakouti, S. K., & Roshanpajouh, M. (2020). Mindfulness-based cognitive therapy for generalised anxiety disorder : A systematic review and meta-analysis. *East Asian Archives of Psychiatry*, *30*(2), 52-56. https://doi.org/10.3316/informit.310704814356937

Ghorbani Taghlidabad, B., & Tasbihsazan Mashhadi, R. (2018). Investigating the Relationship Between Sensory Processing Sensitivity and Life Style With Stress in Patients With Irritable Bowel Syndrome. *Practice in Clinical Psychology*, *6*, 239-248. https://doi.org/10.32598/jpcp.6.4.239

Giedinghagen, A. (2023). The tic in TikTok and (where) all systems go : Mass social media induced illness and Munchausen's by internet as explanatory models for social media associated abnormal illness behavior. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *28*(1), 270-278. https://doi.org/10.1177/13591045221098522

Gil de Zúñiga, H., Jung, N., & Valenzuela, S. (2012). Social Media Use for News and Individuals' Social Capital, Civic Engagement and Political Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *17*(3), 319-336. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01574.x

Giumetti, G. W., & Kowalski, R. M. (2022). Cyberbullying via social media and well-being. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101314. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101314

Glonek, K., Nash, E., Shields, V., Sawyer, C. R., & Behnke, R. R. (2007). *Communication adaptability as a function of nervous system mobility and sensory processing sensitivity*. meeting of the National Communication Association, Chicago, IL.

Goldberg, A., & Dionigi, A. (2021). Sensory Processing Sensitivity, Caregiving Strategies, and Well-Being of Medical Clowns. *Israeli Journal of Humor Research*, *10*(1), 20.

Golonka, K., & Gulla, B. (2021). Individual Differences and Susceptibility to Burnout Syndrome : Sensory Processing Sensitivity and Its Relation to Exhaustion and Disengagement. *Frontiers in Psychology*, *12*, 751350. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751350

Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., Wu, M., & Galea, S. (2020). Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018 : Rapid increases among young adults. *Journal of Psychiatric Research*, *130*, 441-446. https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.014

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *30*(4), 315-315. https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4

Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, *8*(3), 249-266. https://doi.org/10.1016/0005-7967(70)90069-0

Gray, J. A., Feldon, J., Rawlins, J. N. P., Hemsley, D. R., & Smith, A. D. (1991). The neuropsychology of schizophrenia. *Behavioral and Brain Sciences*, *14*(1), 1-20. https://doi.org/10.1017/S0140525X00065055

Gray, J. A., & McNaughton, N. (2003). *The Neuropsychology of Anxiety : An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System* (2. ed., repr). Oxford Univ. Press. https://dev00psarchive.nyc3.cdn.digitaloceanspaces.com/archive-books/neuroscience/The_Neuropsychology_Of_Anxiety.pdf

Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity : A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *98*, 287-305. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009

Griffioen, N., Rooij, M. van, Lichtwarck-Aschoff, A., & Granic, I. (2020). Toward Improved Methods in Social Media Research. *Technology, Mind, and Behavior*, *1*(1). https://doi.org/10.1037/tmb0000005

Griffiths, M. D. (2017). The Myth of 'Addictive Personality'. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, *3*(2). https://doi.org/10.19080/GJARM.2017.03.555610

Grimen, H. L., & Diseth, Å. (2016). Sensory Processing Sensitivity : Factors of the Highly Sensitive Person Scale and Their relationships to Personality and Subjective Health Complaints. *Perceptual and Motor Skills*, *123*(3), 637-653. https://doi.org/10.1177/0031512516666114

Grosser, B. (2020). *Not For You* [Logiciel]. https://bengrosser.com/projects/not-for-you/

Guess, A., Nagler, J., & Tucker, J. (2019). Less than you think : Prevalence and predictors of fake news dissemination on Facebook. *Science Advances*, *5*(1), eaau4586. https://doi.org/10.1126/sciadv.aau4586

Habets, J., Heijmans, M., Herff, C., Simons, C., Leentjens, A. F., Temel, Y., Kuijf, M., & Kubben, P. (2020). Mobile Health Daily Life Monitoring for Parkinson Disease : Development and Validation of Ecological Momentary Assessments. *JMIR mHealth and uHealth*, *8*(5), e15628. https://doi.org/10.2196/15628

Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R : A Workbook*. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7

Hall, J. A. (2020). *Relating Through Technology*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108629935

Haltigan, J. D., Pringsheim, T. M., & Rajkumar, G. (2023). Social media as an incubator of personality and behavioral psychopathology : Symptom and disorder authenticity or psychosomatic social contagion? *Comprehensive Psychiatry*, *121*, 152362. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2022.152362

Hamelink, C. J. (1997). *New information and communication technologies, social development and cultural change* (No. 86; URISD Discussion Paper, p. 44). Faculty of Social and Behavioural Sciences (FMG). https://dare.uva.nl/search?identifier=efb69e8e-fd82-4f8d-a468-bc5cf85eb12f

Happer, C., & Philo, G. (2013). The Role of the Media in the Construction of Public Belief and Social Change. *Journal of Social and Political Psychology*, *1*, 321-336. https://doi.org/10.5964/JSPP.V1I1.96

Haythornthwaite, C. (2005). Social networks and Internet connectivity effects. *Information, Communication & Society*, *8*(2), 125-147. https://doi.org/10.1080/13691180500146185

Hayton, J. C., Allen, D. G., & Scarpello, V. (2004). Factor Retention Decisions in Exploratory Factor Analysis : A Tutorial on Parallel Analysis. *Organizational Research Methods*, *7*(2), 191-205. https://doi.org/10.1177/1094428104263675

Hefferon, K., Ashfield, A., Waters, L., & Synard, J. (2017). Understanding optimal human functioning—The 'call for qual' in exploring human flourishing and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *12*(3), 211-219. https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1225120

Hellwig, S., & Roth, M. (2021). Conceptual ambiguities and measurement issues in sensory processing sensitivity. *Journal of Research in Personality*, *93*, 104130. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104130

Henrich, N., & Henrich, J. (2007). *Why Humans Cooperate : A Cultural and Evolutionary Explanation*. Oxford University Press. https://henrich.fas.harvard.edu/publications/why-humans-cooperate-cultural-and-evolutionary-explanation-0

Hjetland, G. J., Schønning, V., Hella, R. T., Veseth, M., & Skogen, J. C. (2021). How do Norwegian adolescents experience the role of social media in relation to mental health and well-being : A qualitative study. *BMC Psychology*, *9*(1), 78. https://doi.org/10.1186/s40359-021-00582-x

Hoffmann, A., Marhenke, R., & Sachse, P. (2022). Sensory processing sensitivity predicts performance in an emotional antisaccade paradigm. *Acta Psychologica*, *222*, 103463. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103463

Hoffner, C. A., & Bond, B. J. (2022). Parasocial relationships, social media, & well-being. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101306. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101306

Hofmann, S. G., & Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder : Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders*, *21*(7), 944-954. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.12.003

Hox, J., Moerbeek, M., & Schoot, R. van de. (2017). *Multilevel Analysis : Techniques and Applications, Third Edition* (3e éd.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315650982

Hu, Y. (2023). Sensory Processing Sensitivity and Children Development in the Context of Environmental Sensitivity. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, *8*, 2082-2088. https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4649

Hu, Y., Farnham, S. D., & Monroy-Hernández, A. (2013). Whoo.ly : Facilitating information seeking for hyperlocal communities using social media. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 3481-3490. https://doi.org/10.1145/2470654.2466478

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO : Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *37*(10), 751-768. https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751

Iida, M., Shrout, P. E., Laurenceau, J.-P., & Bolger, N. (2012). Using diary methods in psychological research. In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 1 : Foundations, planning, measures, and psychometrics* (p. 277-305). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13619-016

Iimura, S. (2021). Highly sensitive adolescents : The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. *British Journal of Psychology (London, England: 1953)*, *112*(4), 1103-1129. https://doi.org/10.1111/bjop.12505

Iimura, S. (2022). Sensory-processing sensitivity and COVID-19 stress in a young population : The mediating role of resilience. *Personality and Individual Differences*, *184*, 111183. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111183

Iimura, S., & Kibe, C. (2020). Highly sensitive adolescent benefits in positive school transitions : Evidence for vantage sensitivity in Japanese high-schoolers. *Developmental Psychology*, *56*(8), 1565-1581. https://doi.org/10.1037/dev0000991

Iimura, S., & Takasugi, S. (2022). Sensory Processing Sensitivity and Gastrointestinal Symptoms in Japanese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(16), Article 16. https://doi.org/10.3390/ijerph19169893

Indian, M., & Grieve, R. (2014). When Facebook is easier than face-to-face : Social support derived from Facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, *59*, 102-106. https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.016

Irvine, C., Wilson, B., & Saunders, J. (2023). Mediators and the trait of sensory processing sensitivity : Study reveals a significant correlation. *Mediation Theory and Practice*, *7*(1), Article 1.

Ishibashi, S., Murata, J., Tokunaga, A., Imamura, A., Kawano, K., Iwanaga, R., & Tanaka, G. (2022). Relationship between Sensitivity Tendency and Psychological Stress Reactivity in Healthy Students. *Healthcare*, *10*(5), Article 5. https://doi.org/10.3390/healthcare10050949

Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *44*(2), 185-199. https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *6*(1), 38-47. https://doi.org/10.1093/scan/nsq001

Jiang, L. C., Bazarova, N. N., & Hancock, J. T. (2013). From Perception to Behavior : Disclosure Reciprocity and the Intensification of Intimacy in Computer-Mediated Communication. *Communication Research*, *40*(1), 125-143. https://doi.org/10.1177/0093650211405313

Jongepier, F., & Klenk, M. (Éds.). (2022). *The philosophy of online manipulation*. Routledge.

Jonsen, K., & Jehn, K. A. (2009). Using triangulation to validate themes in qualitative studies. *Qualitative Research in Organizations and Management: An International Journal*, *4*(2), 123-150. https://doi.org/10.1108/17465640910978391

Jonsson, K., Grim, K., & Kjellgren, A. (2014). Do Highly Sensitive Persons Experience More Nonordinary States of Consciousness During Sensory Isolation? *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *42*(9), 1495-1506. https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.9.1495

Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy : Temperament in human nature*. New York : Basic Books.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow* (1st ed). Farrar, Straus and Giroux.

Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, *39*(1), 31-36. https://doi.org/10.1007/BF02291575

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite ! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, *53*(1), 59-68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P., Dwivedi, Y. K., & Nerur, S. (2018). Advances in Social Media Research : Past, Present and Future. *Information Systems Frontiers*, *20*(3), 531-558. https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y

Karahanna, E., Xu, S. X., Xu, Y., & Zhang, N. (Andy). (2018). The Needs–Affordances–Features Perspective for the Use of Social Media. *MIS Quarterly*, *42*(3), 737-A23.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review : The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, *25*(1), 79-93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health : Findings From the UK Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine*, *6*, 59-68. https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Kender, K., & Frauenberger, C. (2022). The Shape of Social Media : Towards Addressing (Aesthetic) Design Power. *Proceedings of the 2022 ACM Designing Interactive Systems Conference*, 365-376. https://doi.org/10.1145/3532106.3533470

Keum, B. T., Wang, Y.-W., Callaway, J., Abebe, I., Cruz, T., & O'Connor, S. (2022). Benefits and harms of social media use : A latent profile analysis of emerging adults. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 1. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03473-5

Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M., & Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education : Differential susceptibility in Japanese adolescents. *PLOS ONE*, *15*(9), e0239002. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239002

Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, *54*(3), 241-251. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005

Kiou, J. L. (2018). *Embodiment and its Effects. How Creativity, Perception and Sensory Processing Sensitivity Link with Empathy and Theory of Mind Mechanisms*. https://bradscholars.brad.ac.uk/handle/10454/16919

Kjellgren, A., Lindahl, A., & Norlander, T. (2009). Altered States of Consciousness and Mystical Experiences during Sensory Isolation in Flotation Tank : Is the Highly Sensitive Personality Variable of Importance? *Imagination, Cognition and Personality*, *29*(2), 135-146. https://doi.org/10.2190/IC.29.2.d

Kleiman, E. M., & Nock, M. K. (2017). Advances in Scientific Possibilities Offered by Real-Time Monitoring Technology. *Psychiatry*, *80*(2), 118-124. https://doi.org/10.1080/00332747.2017.1325661

Konrad, S., & Herzberg, P. Y. (2019). Psychometric Properties and Validation of a German High Sensitive Person Scale (HSPS-G). *European Journal of Psychological Assessment*, *35*(3), 364-378. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000411

Kopytoff, V. G. (2011, juillet 6). Facebook Offers Video Chat in Arrangement With Skype. *The New York Times*. https://www.nytimes.com/2011/07/07/technology/facebook-introduces-video-chat-in-a-partnership-with-skype.html

Koroleva, K., Krasnova, H., Veltri, N. F., & Günther, O. (2011). *It's all about networking ! Empirical investigation of social capital formation on social network sites*. 1-20. https://boris.unibe.ch/47120/

Koukaras, P., Tjortjis, C., & Rousidis, D. (2020). Social Media Types : Introducing a data driven taxonomy. *Computing*, *102*(1), 295-340. https://doi.org/10.1007/s00607-019-00739-y

Koutamanis, M., Vossen, H. G. M., & Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents' comments in social media : Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk? *Computers in Human Behavior*, *53*, 486-494. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.016

Krause, H.-V., Baum, K., Baumann, A., & Krasnova, H. (2021). Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem : A systematic literature review. *Media Psychology*, *24*(1), 10-47. https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1656646

Kumar, V., & Nanda, P. (2024). Social Media as a Learning Tool : A Perspective on Formal and Informal Learning. *International Journal of Educational Reform*, *33*(2), 157-182. https://doi.org/10.1177/10567879221094303

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction : Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(3), Article 3. https://doi.org/10.3390/ijerph14030311

Kutner, M. H., Nachtsheim, C. J., Neter, J., & Li, W. (2005). *Applied Linear Statistical Models*. McGraw-Hill Irwin. https://users.stat.ufl.edu/~winner/sta4211/ALSM_5Ed_Kutner.pdf

Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., Van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R., & Dalgleish, T. (2016). Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse : An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry*, *73*(6), 565. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076

Kuznetsova, A., Brockhoff, P. B., & Christensen, R. H. B. (2017). lmerTest Package : Tests in Linear Mixed Effects Models. *Journal of Statistical Software*, *82*, 1-26. https://doi.org/10.18637/jss.v082.i13

LaMore, L. T. (2022). *The Simulated Life : A Psychological and Philosophical Examination of Contemporary Social Media Use of Adolescents*. DePauw.

Lampropoulos, G., Anastasiadis, T., Siakas, K., & Siakas, E. (2022). The Impact of Personality Traits on Social Media Use and Engagement : An Overview. *International Journal on Social and Education Sciences*, *4*(1), 34-51.

Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Experience Sampling Method. In M. Csikszentmihalyi (Éd.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology : The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (p. 21-34). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_2

Lavis, A., & Winter, R. (2020). #Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *61*(8), 842-854. https://doi.org/10.1111/jcpp.13245

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, *28*(4), 563-575. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x

Lenhart, A. (2015, août 6). Chapter 4 : Social Media and Friendships. *Pew Research Center*. https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/chapter-4-social-media-and-friendships/

Leong, C., Pan, S. L., Bahri, S., & Fauzi, A. (2019). Social media empowerment in social movements : Power activation and power accrual in digital activism. *European Journal of Information Systems*, *28*(2), 173-204. https://doi.org/10.1080/0960085X.2018.1512944

Li, Z., Sturge-Apple, M. L., & Davies, P. T. (2021). Family context in association with the development of child sensory processing sensitivity. *Developmental Psychology*, *57*(12), 2165-2178. https://doi.org/10.1037/dev0001256

Li, Z., Sturge-Apple, M. L., Jones-Gordils, H. R., & Davies, P. T. (2022). Sensory processing sensitivity behavior moderates the association between environmental harshness, unpredictability, and child socioemotional functioning. *Development and Psychopathology*, *34*(2), 675-688. https://doi.org/10.1017/S0954579421001188

Liao, Y., Chou, C.-P., Huh, J., Leventhal, A., & Dunton, G. (2017). Examining acute bi-directional relationships between affect, physical feeling states, and physical activity in free-living situations using electronic ecological momentary assessment. *Journal of behavioral medicine*, *40*(3), 445-457. https://doi.org/10.1007/s10865-016-9808-9

Licht, C., Mortensen, E., Hjordt, L., Stenbæk, D., Arentzen, T., Nørremølle, A., & Knudsen, G. (2020). Serotonin transporter gene (SLC6A4) variation and sensory processing sensitivity—Comparison with other anxiety-related temperamental dimensions. *Molecular Genetics & Genomic Medicine*, *8*. https://doi.org/10.1002/mgg3.1352

Linder, R., Snodgrass, C., & Kerne, A. (2014). Everyday ideation : All of my ideas are on pinterest. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2411-2420. https://doi.org/10.1145/2556288.2557273

Lindsay, J. S. (2017). *The Highly Sensitive Teacher : Sensory-Processing Sensitivity, Burnout, and Self-Efficacy in Urban Public School Teachers* [UCLA]. https://escholarship.org/uc/item/7m76t4jk

Ling, R. (2004). *The mobile connection : The cell phone's impact on society*. https://www.researchgate.net/publication/331149811_The_mobile_connection_The_cell_phone%27s_impact_on_society

Ling, R. (2008). Taken for granted : The infusion of the mobile phone in society. *Interactions*, *15*(6), 55-58. https://doi.org/10.1145/1409040.1409054

Lionetti, F., Aron, A., Aron, E., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids : Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, *8*. https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6

Lionetti, F., Aron, E. N., Aron, A., Klein, D. N., & Pluess, M. (2019). Observer-rated environmental sensitivity moderates children's response to parenting quality in early childhood. *Developmental Psychology*, *55*(11), 2389-2402. https://doi.org/10.1037/dev0000795

Lionetti, F., Klein, D. N., Pastore, M., Aron, E. N., Aron, A., & Pluess, M. (2022). The role of environmental sensitivity in the development of rumination and depressive symptoms in childhood : A longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *31*(11), 1815-1825. https://doi.org/10.1007/s00787-021-01830-6

Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect : A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *81*, 138-152. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013

Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, *45*(3), 255-259. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, *39*(8), 1429-1439. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007

Liu, D., & Campbell, W. K. (2017). The Big Five personality traits, Big Two metatraits and social media : A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, *70*, 229-240. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.08.004

Livingstone, S. (1996). *On the continuing problems of media effects research* (J. Curran & M. Gurevitch, Éds.; p. 305-324). Edward Arnold. http://www.arnoldpublishers.com/

Lönnqvist, J.-E., & große Deters, F. (2016). Facebook friends, subjective well-being, social support, and personality. *Computers in Human Behavior*, *55*, 113-120. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.002

Lowry, P. B., Zhang, J., Wang, C., & Siponen, M. (2016). Why Do Adults Engage in Cyberbullying on Social Media? An Integration of Online Disinhibition and Deindividuation Effects with the Social Structure and Social Learning Model. *Information Systems Research*, *27*(4), 962-986. https://doi.org/10.1287/isre.2016.0671

Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad? : Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(5), 247-252. https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560

Lyngs, U., Lukoff, K., Slovak, P., Seymour, W., Webb, H., Jirotka, M., Zhao, J., Van Kleek, M., & Shadbolt, N. (2020). 'I Just Want to Hack Myself to Not Get Distracted' : Evaluating Design Interventions for Self-Control on Facebook. *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1-15. https://doi.org/10.1145/3313831.3376672

Lyons, D., Kiyak, C., & Cetinkaya, D. (2022). *Design and Development of a Mobile Application to Combat Digital Addiction and Dissociative States During Phone Usage*. 7.

Lysenstøen, C., Bøe, T., Hjetland, G. J., & Skogen, J. C. (2021). A Review of the Relationship Between Social Media Use and Online Prosocial Behavior Among Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.579347

Maftei, A., Merlici, I.-A., & Dănilă, O. (2023). Social media use as a coping mechanism during the COVID-19 pandemic : A multidimensional perspective on adolescents' well-being. *Frontiers in Public Health*, *10*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1062688

Malik, P., & Nudrat, J. (2021). Internet Addiction And Its Relationship With Adverse Childhood Experiences Among Adolescents : A Narrative Review. *Journal of Xi-an Shiyou University*. https://doi.org/10.17605/OSF.IO/PCR6A

Malinakova, K., Novák, L., Trnka, R., & Tavel, P. (2021). Sensory Processing Sensitivity Questionnaire : A Psychometric Evaluation and Associations with Experiencing the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12962. https://doi.org/10.3390/ijerph182412962

Mamonov, S., Koufaris, M., & Benbunan-Fich, R. (2016). The Role of the Sense of Community in the Sustainability of Social Network Sites. *International Journal of Electronic Commerce*, *20*(4), 470-498. https://doi.org/10.1080/10864415.2016.1171974

Mar, R. A. (2011). The Neural Bases of Social Cognition and Story Comprehension. *Annual Review of Psychology*, *62*(Volume 62, 2011), 103-134. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145406

Marino, C., Canale, N., Melodia, F., Spada, M. M., & Vieno, A. (2021). The Overlap Between Problematic Smartphone Use and Problematic Social Media Use : A Systematic Review. *Current Addiction Reports*, *8*(4), 469-480. https://doi.org/10.1007/s40429-021-00398-0

Marquez, M., & Karling, N. (2022). *Impact of Social Media on Mental Health : A Look At Cohort Differences* [Undergraduate Honors Theses, University of Northern Colorado]. https://digscholarship.unco.edu/honors/70

Masciantonio, A., & Bourguignon, D. (2023). Motivation Scale for Using Social Network Sites : Comparative Study between Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat and LinkedIn. *Psychologica Belgica*, *63*(1), 30-43. https://doi.org/10.5334/pb.1161

Masciantonio, A., Résibois, M., Bouchat, P., & Bourguignon, D. (2023). Social Network Sites and Well-Being : Is it Only a Matter of Content? *International Review of Social Psychology*, *36*(1). https://doi.org/10.5334/irsp.736

Massey Jr., F. J. (1951). The Kolmogorov-Smirnov Test for Goodness of Fit. *Journal of the American Statistical Association*, *46*(253), 68-78. https://doi.org/10.1080/01621459.1951.10500769

Matook, S., Cummings, J., & Bala, H. (2015). Are You Feeling Lonely? The Impact of Relationship Characteristics and Online Social Network Features on Loneliness. *Journal of Management Information Systems*, *31*, 278-310. https://doi.org/10.1080/07421222.2014.1001282

May, A. K., Norris, S. A., Richter, L. M., & Pitman, M. M. (2020). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale in ethnically and culturally heterogeneous South African samples. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00988-7

Mayer, E. (2000). The neurobiology of stress and gastrointestinal disease. *Gut*, *47*(6), 861. https://doi.org/10.1136/gut.47.6.861

McCombie, C., Esponda, G. M., Schmidt, U., & Lawrence, V. (2024). Qualitative Diary Methods in Mental Health Research. *European Psychologist*, *29*(1), 3-16. https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000511

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An Introduction to the Five-Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, *60*(2), 175-215. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x

McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, *99*, 1-8. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027

McIntyre, K. (2014). The Evolution of Social Media from 1969 to 2013 : A Change in Competition and a Trend Toward Complementary, Niche Sites. *Social media and society*. https://thejsms.org/index.php/JSMS/article/view/89

McQuail, D. (2010). *McQuail's mass communication theory* (6. ed). SAGE. https://books.google.fr/books/about/McQuail_s_Mass_Communication_Theory.html?id=CvcvLsDxhvEC&redir_esc=y

McQuarrie, A. M., Smith, S. D., & Jakobson, L. S. (2023). Alexithymia and sensory processing sensitivity account for unique variance in the prediction of emotional contagion and empathy. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1072783

Meier, A., & Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media : A critical review. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101302. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302

Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-Mediated Communication, Social Media, and Mental Health : A Conceptual and Empirical Meta-Review. *Communication Research*, *48*(8), 1182-1209. https://doi.org/10.1177/0093650220958224

Meier, A., & Reinecke, L. (2023). Social media and mental health : Reviewing effects on eudaimonic well-being. In *Emotions in the digital world : Exploring affective experience and expression in online interactions* (p. 215-234). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197520536.003.0012

Meier, A., & Schäfer, S. (2018). The Positive Side of Social Comparison on Social Network Sites : How Envy Can Drive Inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(7), 411-417. https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708

Meta. (2016, octobre 3). *Introducing Marketplace : Buy and Sell With Your Local Community*. https://about.fb.com/news/2016/10/introducing-marketplace-buy-and-sell-with-your-local-community/

Meyer, B., Ajchenbrenner, M., & Bowles, D. P. (2005). Sensory Sensitivity, Attachment Experiences, and Rejection Responses Among Adults with Borderline and Avoidant Features. *Journal of Personality Disorders*, *19*(6), 641-658. https://doi.org/10.1521/pedi.2005.19.6.641

Meyerson, J., Gelkopf, M., Eli, I., & Uziel, N. (2020). Burnout and professional quality of life among Israeli dentists : The role of sensory processing sensitivity. *International Dental Journal*, *70*(1), 29-37. https://doi.org/10.1111/idj.12523

Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, *22*(1), 67. https://doi.org/10.4103/aca.ACA_157_18

Moghavvemi, S., Sulaiman, A., Jaafar, N. I., & Kasem, N. (2018). Social media as a complementary learning tool for teaching and learning : The case of youtube. *The International Journal of Management Education*, *16*(1), 37-42. https://doi.org/10.1016/j.ijme.2017.12.001

Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research : Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, *110*(3), 406-425. https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.406

Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(14), Article 14. https://doi.org/10.3390/ijerph16142612

Montoya-Pérez, K., Montes-Delgado, R., De la Roca-Chiapas, J. M., Montoya-Pérez, R., & Padrós, F. (2021). Sensory Processing Sensitivity and Adult Attachment in Emotional Regulation Difficulties. *Psychology*, *12*, 1848-1862. https://doi.org/10.4236/psych.2021.1211111

Montoya-Pérez, K. S., Ortega, J. I. M., Montes-Delgado, R., Padrós-Blázquez, F., De la Roca-Chiapas, J. M., & Montoya-Pérez, R. (2019). Psychometric Properties Of The Highly Sensitive Person Scale In Mexican Population. *Psychology Research and Behavior Management*, *Volume 12*, 1081-1086. https://doi.org/10.2147/PRBM.S224808

Morales-Gómez, D., & Melesse, M. (1998). Utilising information and communication technologies for development : The social dimensions. *Information Technology for Development*, *8*(1), 3-13.

Moscardino, U., Scrimin, S., Lionetti, F., & Pluess, M. (2021). Environmental sensitivity and cardiac vagal tone as moderators of the relationship between family support and well-being in low SES children : An exploratory study. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*, 026540752110211. https://doi.org/10.1177/02654075211021164

Müller, S., Stanoevska-Slabeva, K., & Meckel, M. (2017). *The Bright Side of Social Media Escapism*. https://www.alexandria.unisg.ch/handle/20.500.14171/102362

Myin-Germeys, I., Kasanova, Z., Vaessen, T., Vachon, H., Kirtley, O., Viechtbauer, W., & Reininghaus, U. (2018). Experience sampling methodology in mental health research : New insights and technical developments. *World Psychiatry*, *17*(2), 123-132. https://doi.org/10.1002/wps.20513

Myrick, J. G. (2015). Emotion regulation, procrastination, and watching cat videos online : Who watches Internet cats, why, and to what effect? *Computers in Human Behavior*, *52*, 168-176. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.001

Neal, J. A., Edelmann, R. J., & Glachan, M. (2002). Behavioural inhibition and symptoms of anxiety and depression : Is there a specific relationship with social phobia? *British Journal of Clinical Psychology*, *41*(4), 361-374. https://doi.org/10.1348/014466502760387489

Neuman, W. R., & Guggenheim, L. (2011). The Evolution of Media Effects Theory : A Six-Stage Model of Cumulative Research. *Communication Theory*, *21*(2), 169-196. https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01381.x

Nguyen, M. H., Büchi, M., & Geber, S. (2024). Everyday disconnection experiences : Exploring people's understanding of digital well-being and management of digital media use. *New Media & Society*, *26*(6), 3657-3678. https://doi.org/10.1177/14614448221105428

Nicolson, S., Carron, S., & Paul, C. (2022). Supporting early infant relationships and reducing maternal distress with the Newborn Behavioral Observations : A randomized controlled effectiveness trial. *Infant Mental Health Journal*, imhj.21987. https://doi.org/10.1002/imhj.21987

Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The Personality Trait of Environmental Sensitivity Predicts Children's Positive Response to School-Based Antibullying Intervention. *Clinical Psychological Science*, *6*(6), 848-859. https://doi.org/10.1177/2167702618782194

Nongpong, S., & Charoensukmongkol, P. (2016). I Don't Care Much as Long as I Am Also on Facebook : Impacts of Social Media Use of Both Partners on Romantic Relationship Problems. *The Family Journal*, *24*(4), 351-358. https://doi.org/10.1177/1066480716663199

Odgers, C. L., & Jensen, M. (2020). Adolescent Mental Health in the Digital Age : Facts, Fears and Future Directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, *61*(3), 336. https://doi.org/10.1111/jcpp.13190

Oliver, M. B. (2022). Social media use and eudaimonic well-being. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101307. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101307

Oliver, M. B., Raney, A., Slater, M., Appel, M., Hartmann, T., Bartsch, A., Schneider, F., Janicke-Bowles, S., Krämer, N., Mares, M., Vorderer, P., Rieger, D., Dale, K., & Das, E. (2018). Self-transcendent Media Experiences : Taking Meaningful Media to a Higher Level. *Journal of Communication*, *68*, 380-389. https://doi.org/10.1093/joc/jqx020

Orben, A. (2020). The Sisyphean Cycle of Technology Panics. *Perspectives on Psychological Science*, *15*(5), 1143-1157. https://doi.org/10.1177/1745691620919372

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, *3*(2), 173-182. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

O'Regan, G. (2016). *The Smartphone and Social Media*. 179-187. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33138-6_15

O'Reilly, M., Levine, D., Donoso, V., Voice, L., Hughes, J., & Dogra, N. (2022). Exploring the potentially positive interaction between social media and mental health; the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13591045221106573. https://doi.org/10.1177/13591045221106573

O'Riordan, S., Feller, J., & Nagle, T. (2012). Exploring the affordances of social networking sites : An analysis of three networks. *ECIS 2012 Proceedings*, 177-13. https://cora.ucc.ie/handle/10468/5168

Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., & Verbrugge, L. M. (1999). Subjective Well-Being and Social Production Functions. *Social Indicators Research*, *46*(1), 61-90. https://doi.org/10.1023/A:1006907811502

Ostendorf, S., Müller, S. M., & Brand, M. (2020). Neglecting Long-Term Risks : Self-Disclosure on Social Media and Its Relation to Individual Decision-Making Tendencies and Problematic Social-Networks-Use. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.543388

Our World In Data. (2019). *Daily hours spent with digital media in the United States* [Jeu de données]. BOND Internet Trends. https://ourworldindata.org/grapher/daily-hours-spent-with-digital-media-per-adult-user

Ozimek, P., Brailovskaia, J., & Bierhoff, H.-W. (2023). Active and passive behavior in social media : Validating the Social Media Activity Questionnaire (SMAQ). *Telematics and Informatics Reports*, *10*, 100048. https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100048

Pal, A., & Kaye, B. (2024, novembre 7). Australia proposes « world-leading » ban on social media for children under 16. *Reuters*. https://www.reuters.com/technology/cybersecurity/australia-proposes-ban-social-media-those-under-16-2024-11-06/

Palmier-Claus, J. E., Myin-Germeys, I., Barkus, E., Bentley, L., Udachina, A., Delespaul, P. a. E. G., Lewis, S. W., & Dunn, G. (2011). Experience sampling research in individuals with mental illness : Reflections and guidance. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *123*(1), 12-20. https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2010.01596.x

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(2), 252-259. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49

Panta, S. R. (2024). The Effects of TikTok on Family Relationships and Life. *Dhaulagiri Journal of Contemporary Issues*, *2*(1), Article 1. https://doi.org/10.3126/djci.v2i1.67464

Parkin, S. (2018, mars 4). Has dopamine got us hooked on tech? *The Observer*. https://www.theguardian.com/technology/2018/mar/04/has-dopamine-got-us-hooked-on-tech-facebook-apps-addiction

Parry, D. A., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., Sewall, C. J. R., & Davidson, B. I. (2022). Social media and well-being : A methodological perspective. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101285. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.005

Parsakia, K., & Jafari, M. (2023). The Dynamics of Online Fandom Communities : A Qualitative Study on Engagement and Identity. *AI and Tech in Behavioral and Social Sciences*, *1*(3), 4-11. https://doi.org/10.61838/kman.aitech.1.3.2

Paul, K. (2022, février 22). Facebook launches Reels globally, betting on « fastest growing » format. *The Guardian*. https://www.theguardian.com/technology/2022/feb/22/facebook-launches-reels-globally-betting-on-fastest-growing-format

Paul, K., & Milmo, D. (2021, octobre 4). Facebook putting profit before public good, says whistleblower Frances Haugen. *The Guardian*. https://www.theguardian.com/technology/2021/oct/03/former-facebook-employee-frances-haugen-identifies-herself-as-whistleblower

Pennycook, G., Epstein, Z., Mosleh, M., Arechar, A. A., Eckles, D., & Rand, D. G. (2021). Shifting attention to accuracy can reduce misinformation online. *Nature*, *592*(7855), 590-595. https://doi.org/10.1038/s41586-021-03344-2

Pepper, S. C. (1969). Survival Value. *Zygon®*, *4*(1), 4-11. https://doi.org/10.1111/j.1467-9744.1969.tb00889.x

Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Rivera, F., Chacón, A., & Avargues-Navarro, M. L. (2024). Analysis of the moderator effect of overstimulation on the relationships between indicators of health-related quality of life, extraversion and maladaptive coping strategies in people with sensory processing sensitivity. *Current Psychology*, *43*(36), 29143-29153. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06507-2

Pérez-Chacón, M., Chacón, A., Borda-Mas, M., & Avargues-Navarro, M. L. (2021). Sensory Processing Sensitivity and Compassion Satisfaction as Risk/Protective Factors from Burnout and Compassion Fatigue in Healthcare and Education Professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(2), Article 2. https://doi.org/10.3390/ijerph18020611

Perugini, M. L. L., & Solano, A. C. (2021). Normal and Maladaptive Personality Traits as Predictors of Motives for Social Media Use and Its Effects on Well-Being. *Psychological Reports*, *124*(3), 1070-1092. https://doi.org/10.1177/0033294120922495

Pfeffer, T. (2012). The Evolution of Information and Communication Technologies. In T. Pfeffer (Éd.), *Virtualization of Universities : Digital Media and the Organization of Higher Education Institutions* (p. 5-20). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2065-1_2

Pietkiewicz, I., & Smith, J. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *CPPJ*, *20*, 7-14. https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7

Pilatti, A., Bravo, A. J., Michelini, Y., Aguirre, P., & Pautassi, R. M. (2021). Self-control and problematic use of social networking sites : Examining distress tolerance as a mediator among Argentinian college students. *Addictive Behaviors Reports*, *14*, 100389. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100389

Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, *9*(3), 138-143. https://doi.org/10.1111/cdep.12120

Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children : Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, *54*(1), 51-70. https://doi.org/10.1037/dev0000406

Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity : Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, *139*(4), 901-916. https://doi.org/10.1037/a0030196

Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program : Evidence of Vantage Sensitivity. *Personality and Individual Differences*, *82*, 40-45. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011

Pluess, M., De Brito, S. A., Bartoli, A. J., McCrory, E., & Viding, E. (2022). Individual differences in sensitivity to the early environment as a function of amygdala and hippocampus volumes : An exploratory analysis in 12-year-old boys. *Development and Psychopathology*, *34*(3), 901-910. https://doi.org/10.1017/S0954579420001698

Pluess, M., Lionetti, F., Aron, E. N., & Aron, A. (2023). People differ in their sensitivity to the environment : An integrated theory, measurement and empirical evidence. *Journal of Research in Personality*, *104*, 104377. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104377

Ponce-Valencia, A., Jiménez-Rodríguez, D., Simonelli-Muñoz, A. J., Gallego-Gómez, J. I., Castro-Luna, G., & Echevarría Pérez, P. (2022). Adaptation of the Highly Sensitive Person Scale (HSP) and Psychometric Properties of Reduced Versions of the Highly Sensitive Person Scale (R-HSP Scale) in Spanish Nursing Students. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *10*(5), 932. https://doi.org/10.3390/healthcare10050932

Popat, A., & Tarrant, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being – A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *28*(1), 323-337. https://doi.org/10.1177/13591045221092884

Postmes, T., Spears, R., & Lea, M. (1998). Breaching or Building Social Boundaries? : SIDE-Effects of Computer-Mediated Communication. *Communication Research*, *25*(6), 689-715. https://doi.org/10.1177/009365098025006006

Pouwels, J. L., Keijsers, L., & Odgers, C. (2022). Who benefits most from using social media, the socially rich or the socially poor? *Current Opinion in Psychology*, *47*, 101351. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101351

Preston, S. D., & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy : Its ultimate and proximate bases. *The Behavioral and Brain Sciences*, *25*(1), 1-20; discussion 20-71. https://doi.org/10.1017/s0140525x02000018

Primack, B. A., Karim, S. A., Shensa, A., Bowman, N., Knight, J., & Sidani, J. E. (2019). Positive and Negative Experiences on Social Media and Perceived Social Isolation. *American Journal of Health Promotion*, *33*(6), 859-868. https://doi.org/10.1177/0890117118824196

Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety : A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, *69*, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, *53*(1), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841-1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Rae, J. R., & Lonborg, S. D. (2015). Do motivations for using Facebook moderate the association between Facebook use and psychological well-being? *Frontiers in Psychology*, *6*. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.00771

Rafaeli, S. (1988). Interactivity : From new media to communication. *Sage Annual Review of Communication Research: ...*. https://www.academia.edu/533664/Interactivity_From_new_media_to_communication

Redfearn, R. A., van Ittersum, K. W., & Stenmark, C. K. (2020). The impact of sensory processing sensitivity on stress and burnout in nurses. *International Journal of Stress Management*, *27*(4), 370-379. https://doi.org/10.1037/str0000158

Reimann, L.-E., Ozimek, P., Rohmann, E., & Bierhoff, H.-W. (2023). Post more ! The mediating role of social capital between Instagram use and satisfaction with life. *Current Psychology*, *42*(14), 12175-12189. https://doi.org/10.1007/s12144-021-02579-6

Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101296. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.008

Restivo, L., Julian-Reynier, C., & Apostolidis, T. (2018). Pratiquer l'analyse interprétative phénoménologique : Intérêts et illustration dans le cadre de l'enquête psychosociale par entretiens de recherche. *Pratiques Psychologiques*, *24*(4), 427-449. https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.12.001

Rhee, L., Bayer, J. B., Lee, D. S., & Kuru, O. (2021). Social by definition : How users define social platforms and why it matters. *Telematics and Informatics*, *59*, 101538. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101538

Rinn, A. N., Mullet, D. R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory processing sensitivity among high-ability individuals : A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, *40*(3), 166-175. https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840

Robinson, M. E., Riley, J. L. I., Myers, C. D., Sadler, I. J., Kvaal, S. A., Geisser, M. E., & Keefe, F. J. (1997). The Coping Strategies Questionnaire : A Large Sample, Item Level Factor Analysis. *The Clinical Journal of Pain*, *13*(1), 43.

Rodgers, R. F., Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Tylka, T. L., & Harriger, J. A. (2022). #Bopo : Enhancing body image through body positive social media- evidence to date and research directions. *Body Image*, *41*, 367-374. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.008

Romiszowski, A., & Mason, R. (2004). Computer-mediated Communication. In *Handbook of Research on Educational Communications and Technology* (2e éd.). Routledge. https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781410609519-23/computer-mediated-communication-alexander-romiszowski-robin-mason

Rothbart, M. K. (1991). Temperament. In J. Strelau & A. Angleitner (Éds.), *Explorations in Temperament : International Perspectives on Theory and Measurement* (p. 61-74). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0643-4_5

Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In *Handbook of child psychology : Social, emotional, and personality development, Vol. 3, 6th ed* (p. 99-166). John Wiley & Sons, Inc.

Roxburgh, E. C. (2023). "It's like feeling and experiencing everything in HD" : An interpretative phenomenological analysis of sensory processing sensitivity. *The Humanistic Psychologist*, *51*(4), 377-396. https://doi.org/10.1037/hum0000297

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO) : Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, *171*, 110546. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546

Rubaltelli, E., Scrimin, S., Moscardino, U., Priolo, G., & Buodo, G. (2018). Media exposure to terrorism and people's risk perception : The role of environmental sensitivity and psychophysiological response to stress. *British Journal of Psychology*, *109*(4), 656-673. https://doi.org/10.1111/bjop.12292

Ruparel, N., Bhardwaj, S., Seth, H., & Choubisa, R. (2023). Systematic literature review of professional social media platforms : Development of a behavior adoption career development framework. *Journal of Business Research*, *156*, 113482. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.113482

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, *52*(Volume 52, 2001), 141-166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryan, T., Reece, J., Chester, A., & Xenos, S. (2016). Who gets hooked on Facebook? An exploratory typology of problematic Facebook users. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *10*(3), Article 3. https://doi.org/10.5817/CP2016-3-4

Sadowski, S. K., & Szpitalak, M. (2022). Sensory processing sensitivity and its relation to susceptibility to misinformation. *Polish Psychological Bulletin*, *53*(2), 79-87. https://doi.org/10.24425/PPB.2022.141135

Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences : Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, *35*, 359-363. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.003

Saraswathi, K., Mohanraj, V., Suresh, Y., & Senthilkumar, J. (2023). Deep Learning Enabled Social Media Recommendation Based on User Comments. *Computer Systems Science and Engineering*, *44*(2), 1691-1702. https://doi.org/10.32604/csse.2023.027987

Sassenberg, K., & Ditrich, L. (2019). Research in Social Psychology Changed Between 2011 and 2016 : Larger Sample Sizes, More Self-Report Measures, and More Online Studies. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, *2*(2), 107-114. https://doi.org/10.1177/2515245919838781

Schaefer, M., Kühnel, A., & Gärtner, M. (2022). Sensory processing sensitivity and somatosensory brain activation when feeling touch. *Scientific Reports*, *12*(1), Article 1. https://doi.org/10.1038/s41598-022-15497-9

Scharkow, M. (2016). The Accuracy of Self-Reported Internet Use—A Validation Study Using Client Log Data. *Communication Methods and Measures*, *10*, 13-27. https://doi.org/10.1080/19312458.2015.1118446

Schemer, C., Masur, P. K., Geiß, S., Müller, P., & Schäfer, S. (2021). The Impact of Internet and Social Media Use on Well-Being : A Longitudinal Analysis of Adolescents Across Nine

Years. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *26*(1), 1-21. https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa014

Schmitt, J. B., Debbelt, C. A., & Schneider, F. M. (2018). Too much information? Predictors of information overload in the context of online news exposure. *Information, Communication & Society*, *21*, 1151-1167. https://doi.org/10.1080/1369118X.2017.1305427

Schmückle, M., Lindert, J., & Schmolz, G. (2017). Psychological well-being of highly-sensitive persons in transition to parenthood-A cross-sectional study. *Das Gesundheitswesen*, *79*(12), e126-e133. https://doi.org/10.1055/s-0035-1549984

Schnauber-Stockmann, A., Meier, A., & Reinecke, L. (2018). Procrastination out of Habit? The Role of Impulsive Versus Reflective Media Selection in Procrastinatory Media Use. *Media Psychology*, *21*(4), 640-668. https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1476156

Scott, B. A., Colquitt, J. A., Paddock, E. L., & Judge, T. A. (2010). A daily investigation of the role of manager empathy on employee well-being. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *113*(2), 127-140. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2010.08.001

Scrimin, S., Osler, G., Pozzoli, T., & Moscardino, U. (2018). Early adversities, family support, and child well-being : The moderating role of environmental sensitivity. *Child: Care, Health and Development*, *44*(6), 885-891. https://doi.org/10.1111/cch.12596

Seib-Pfeifer, L.-E., Pugnaghi, G., Beauducel, A., & Leue, A. (2017). On the replication of factor structures of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Personality and Individual Differences*, *107*, 201-207. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.053

Şengül-İnal, G., & Sümer, N. (2020). Exploring the Multidimensional Structure of Sensory Processing Sensitivity in Turkish Samples. *Current Psychology*, *39*(1), 194-206. https://doi.org/10.1007/s12144-017-9751-0

Setti, A., Lionetti, F., Kagari, R., Motherway, L., & Pluess, M. (2022). The Temperament Trait of Environmental Sensitivity is Associated with Connectedness to Nature and Affinity to Animals. *Heliyon*, e09861. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09861

Shao, Z., Zhang, L., Chen, K., & Zhang, C. (2020). Examining user satisfaction and stickiness in social networking sites from a technology affordance lens : Uncovering the moderating effect of user experience. *Industrial Management & Data Systems*, *120*(7), 1331-1360. https://doi.org/10.1108/IMDS-11-2019-0614

Shapiro, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples). *Biometrika*, *52*(3/4), 591-611. https://doi.org/10.2307/2333709

Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2018). Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms : A Cluster Analysis. *American Journal of Health Behavior*, *42*(2), 116-128. https://doi.org/10.5993/AJHB.42.2.11

Shevchenko, Y., Kuhlmann, T., & Reips, U.-D. (2021). Samply : A user-friendly smartphone app and web-based means of scheduling and sending mobile notifications for experience-sampling research. *Behavior Research Methods*, *53*(4), 1710-1730. https://doi.org/10.3758/s13428-020-01527-9

Simoncic, T. E., Kuhlman, K. R., Vargas, I., Houchins, S., & Lopez-Duran, N. L. (2014). Facebook use and depressive symptomatology : Investigating the role of neuroticism and extraversion in youth. *Computers in Human Behavior*, *40*, 1-5. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.039

Skogen, J. C., Andersen, A. I. O., Finserås, T. R., Ranganath, P., Brunborg, G. S., & Hjetland, G. J. (2023). Commonly reported negative experiences on social media are associated with poor mental health and well-being among adolescents : Results from the "LifeOnSoMe"-study. *Frontiers in Public Health*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1192788

Slagt, M., Dubas, J. S., van Aken, M. A. G., Ellis, B. J., & Deković, M. (2018). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. *Developmental Psychology*, *54*(3), 543-558. https://doi.org/10.1037/dev0000431

Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. In G. M. Breakwell (Éd.), *Doing Social Psychology Research* (p. 229-254). The British Psychological Society and Blackwell Publishing Ltd. https://doi.org/10.1002/9780470776278.ch10

Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis : Theory, Method and Research. In *Qualitative Research in Psychology* (Vol. 6). https://www.researchgate.net/publication/221670349_Interpretative_Phenomenological_Analysis_Theory_Method_and_Research

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale : The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, *40*(6), 1269-1279. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022

Smyth, J. M., & Stone, A. A. (2003). Ecological Momentary Assessment Research in Behavioral medicine. *Journal of Happiness Studies*, *4*(1), 35-52. https://doi.org/10.1023/A:1023657221954

Sobocko, K., & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being : Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, *83*, 44-49. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.045

Sonck, N., Livingstone, S., Kuiper, E., & de Haan, J. (2011). *Digital literacy and safety skills* (London: EU Kids Online, London School of Economics & Political Science, p. 4). Research Institute of Child Development and Education (RICDE). https://dare.uva.nl/search?metis.record.id=356186

Sonnentag, S., Mojza, E. J., Binnewies, C., & Scholl, A. (2008). Being engaged at work and detached at home : A week-level study on work engagement, psychological detachment, and affect. *Work & Stress*, *22*(3), 257-276. https://doi.org/10.1080/02678370802379440

Soons, I., Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, *6*(4), 148-169. https://doi.org/10.5964/ejop.v6i4.228

Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-Disclosure in Intimate Relationships : Associations with Individual and Relationship Characteristics Over Time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(6), 857-877. https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803

Statista. (2023). *Social media usage in France—Statistics & Facts*. Statista. https://www.statista.com/topics/6278/social-media-usage-in-france/

Statista. (2024). *Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2024*. Statista. https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/

Statt, N. (2020, mai 26). Facebook reportedly ignored its own research showing algorithms divided users. *The Verge*. https://www.theverge.com/2020/5/26/21270659/facebook-division-news-feed-algorithms

Stead, H., & Bibby, P. A. (2017). Personality, fear of missing out and problematic internet use and their relationship to subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, *76*, 534-540. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.016

Stecula, D. A., & Pickup, M. (2021). Social Media, Cognitive Reflection, and Conspiracy Beliefs. *Frontiers in Political Science*, *3*. https://doi.org/10.3389/fpos.2021.647957

Steinert, S., & Dennis, M. J. (2022). Emotions and Digital Well-Being : On Social Media's Emotional Affordances. *Philosophy & Technology*, *35*(2), 36. https://doi.org/10.1007/s13347-022-00530-6

Steinfield, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites : A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *29*(6), 434-445. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002

Stenmark, C. K., & Redfearn, R. (2022). The role of sensory processing sensitivity and analytic mind-set in ethical decision-making. *Ethics & Behavior*, *32*(4), 344-358. https://doi.org/10.1080/10508422.2021.1906247

Stieger, S., & Lewetz, D. (2018). A Week Without Using Social Media : Results from an Ecological Momentary Intervention Study Using Smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *21*(10), 618-624. https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0070

Stone, A. A., & Shiffman, S. (1994). Ecological Momentary Assessment (Ema) in Behavioral Medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, *16*(3), 199-202. https://doi.org/10.1093/abm/16.3.199

Stone, C., & Wang, Q. (2018). From Conversations to Digital Communication : The Mnemonic Consequences of Consuming and Producing Information via Social Media. *Topics in Cognitive Science*, *11*. https://doi.org/10.1111/tops.12369

Suprayogi, M. N., & Shahab, I. (2023). The Role of Self-Control in Using TikTok Social Media on Student Academic Procrastination. *Proceedings of the 8th International Conference on Sustainable Information Engineering and Technology*, 365-369. https://doi.org/10.1145/3626641.3626939

Svoboda, N. N. (2022). *Mindful User Experience : Designing for Purposeful Attention* [Guarini School of Graduate and Advanced Studies]. https://www.proquest.com/openview/4d1011e526a23d1311416620d99c53cd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Takahashi, A. (2016). Development of Japanese version of the 19-item Highly Sensitive Person Scale (HSPS-J19). *THE JAPANESE JOURNAL OF RESEARCH ON EMOTIONS*, *23*(2), 68-77. https://doi.org/10.4092/jsre.23.2_68

Tamir, D. I., Templeton, E. M., Ward, A. F., & Zaki, J. (2018). Media usage diminishes memory for experiences. *Journal of Experimental Social Psychology*, *76*, 161-168. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.01.006

Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, *2*, 53-55. https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd

Taylor, S. H., Zhao, P., & Bazarova, N. N. (2022). Social media and close relationships : A puzzle of connection and disconnection. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101292. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.004

Tesi, A. (2018). Social network sites addiction, Internet addiction and individual differences : The role of Big-Five personality traits, behavioral inhibition/activation systems and loneliness. *BPA Applied Psychology Bulletin*, *66*(282), 32-44. https://doi.org/10.26387/bpa.282.3

Tessier, L., & Saint-Martin, A. (2020). *Les dossiers de l'écran*. Editions du Croquant. https://shs.cairn.info/les-dossiers-de-l-ecran--9782365122573

Theocharis, Y., Cardenal, A., Jin, S., Aalberg, T., Hopmann, D. N., Strömbäck, J., Castro, L., Esser, F., Van Aelst, P., de Vreese, C., Corbu, N., Koc-Michalska, K., Matthes, J., Schemer, C., Sheafer, T., Splendore, S., Stanyer, J., Stępińska, A., & Štětka, V. (2021). Does the platform matter? Social media and COVID-19 conspiracy theory beliefs in 17 countries. *New Media & Society*, 14614448211045666. https://doi.org/10.1177/14614448211045666

Thomaes, S., Reijntjes, A., Orobio de Castro, B., Bushman, B. J., Poorthuis, A., & Telch, M. J. (2010). I like me if you like me : On the interpersonal modulation and regulation of preadolescents' state self-esteem. *Child Development*, *81*(3), 811-825. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01435.x

Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development* (p. xv, 270). Brunner/Mazel. https://psycnet.apa.org/record/1978-03178-000

Tidwell, L. C., & Walther, J. B. (2002). Computer-Mediated Communication Effects on Disclosure, Impressions, and Interpersonal Evaluations : Getting to Know One Another a Bit at

a Time. *Human Communication Research*, *28*(3), 317-348. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2002.tb00811.x

Tillmann, T., El Matany, K., & Duttweiler, H. (2018). Measuring Environmental Sensitivity in Educational Contexts : A Validation Study With German-Speaking Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, *8*(2), 17. https://doi.org/10.5539/jedp.v8n2p17

Tobin, S. J., Vanman, E. J., Verreynne, M., & Saeri, A. K. (2015). Threats to belonging on Facebook : Lurking and ostracism. *Social Influence*, *10*(1), 31-42. https://doi.org/10.1080/15534510.2014.893924

Tomasello, M., Carpenter, M., Call, J., Behne, T., & Moll, H. (2005). Understanding and sharing intentions : The origins of cultural cognition. *Behavioral and Brain Sciences*, *28*(5), 675-691. https://doi.org/10.1017/S0140525X05000129

Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ) : A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, *19*(6), 349-357. https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042

Trå, H. V., Volden, F., & Watten, R. G. (2022). High Sensitivity : Factor structure of the highly sensitive person scale and personality traits in a high and low sensitivity group. Two gender—matched studies. *Nordic Psychology*, 1-23. https://doi.org/10.1080/19012276.2022.2093778

Trimbur, M., Plancke, L., & Sibeoni, J. (2023). *Réaliser une étude qualitative en santé—Guide méthodologique* (p. 33). F2RSM Psy. https://www.f2rsmpsy.fr/fichs/30731.pdf

Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic Use of Social Networking Sites : Antecedents and Consequence from a Dual-System Theory Perspective. *Journal of Management Information Systems*, *33*(4), 1087-1116. https://doi.org/10.1080/07421222.2016.1267529

Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, *21*(5), 512-528. https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1

Twenge, J. M. (2017). *iGen : Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. Simon and Schuster. https://books.google.fr/books?hl=fr&lr=&id=HiKaDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Twe

nge+J.+M.+(2018).+iGen:+Why+today%E2%80%99s+super-connected+kids+are+growing+up+less+rebellious,+more+tolerant,+less+happy%E2%80%94and+completely+unprepared+for+adulthood.+New+York,+NY:+Atria+Books.&ots=aRWRd0dTV0&sig=_DdsGtfgg7001OXw6mdm7aX3Uvw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being : Evidence from Three Datasets. *Psychiatric Quarterly*, *90*(2), 311-331. https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7

Utz, S., Tanis, M., & Vermeulen, I. (2012). It Is All About Being Popular : The Effects of Need for Popularity on Social Network Site Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(1), 37-42. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0651

Valinsky, J. (2023, juillet 24). *Elon Musk rebrands Twitter as X*. https://edition.cnn.com/2023/07/24/tech/twitter-rebrands-x-elon-musk-hnk-intl/index.html

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being : What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101294. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006

Valkenburg, P. M., Beyens, I., Meier, A., & Vanden Abeele, M. M. P. (2022). Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, *47*, 101357. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101357

Valkenburg, P. M., & Cantor, J. (2000). Children's likes and dislikes of entertainment programs. In *Media entertainment : The psychology of its appeal* (p. 135-152). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. https://psycnet.apa.org/record/2000-07809-008

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health : An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 58-68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents : A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, *18*(1), 1-5. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online Communication Among Adolescents : An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, *48*(2), 121-127. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The Differential Susceptibility to Media Effects Model. *Journal of Communication*, *63*(2), 221-243. https://doi.org/10.1111/jcom.12024

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, *9*(5), 584-590. https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584

Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the internet. *New Media & Society*, *7*(3), 383-402. https://doi.org/10.1177/1461444805052282

Valojää, A. (2015). *The effect of sensory-processing sensitivity on social preference for online interaction and associated outcome on psychological wellbeing*. https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/45765

Van Berkel, N., Ferreira, D., & Kostakos, V. (2018). The Experience Sampling Method on Mobile Devices. *ACM Computing Surveys*, *50*(6), 1-40. https://doi.org/10.1145/3123988

van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., Sumter, S. R., & Valkenburg, P. M. (2015). The consequences of media multitasking for youth : A review. *Computers in Human Behavior*, *53*, 204-215. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.035

Van Reyn, C., Koval, P., & Bastian, B. (2023). Sensory Processing Sensitivity and Reactivity to Daily Events. *Social Psychological and Personality Science*, *14*(6), 772-783. https://doi.org/10.1177/19485506221119357

Vanden Abeele, M. M. P., Halfmann, A., & Lee, E. W. J. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101295. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.007

Vanden Abeele, M. M. P., & Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity : An introduction to the Special Issue. *Mobile Media & Communication*, *10*(2), 174-189. https://doi.org/10.1177/20501579221080899

Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image : Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101289. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002

van Zoonen, W., Verhoeven, J. W. M., & Vliegenthart, R. (2017). Understanding the consequences of public social media use for work. *European Management Journal*, *35*(5), 595-605. https://doi.org/10.1016/j.emj.2017.07.006

Vaterlaus, J. M., & Winter, M. (2021). TikTok : An exploratory study of young adults' uses and gratifications. *The Social Science Journal*, 1-20. https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1969882

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being : Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(2), 480-488. https://doi.org/10.1037/xge0000057

Verhagen, S. J. W., Hasmi, L., Drukker, M., van Os, J., & Delespaul, P. A. E. G. (2016). Use of the experience sampling method in the context of clinical trials. *Evidence-Based Mental Health*, *19*(3), 86-89. https://doi.org/10.1136/ebmental-2016-102418

Vilnai-Yavetz, I., & Tifferet, S. (2015). A Picture is Worth a Thousand Words : Segmenting Consumers by Facebook Profile Images. *Journal of Interactive Marketing*, *32*(1), 53-69. https://doi.org/10.1016/j.intmar.2015.05.002

Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently online – Permanently connected : Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, *63*, 694-703. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.085

Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2024). Global Well-Being and Mental Health in the Internet Age. *Clinical Psychological Science*, *12*(5), 917-935. https://doi.org/10.1177/21677026231207791

Wadsley, M., & Ihssen, N. (2023). Restricting social networking site use for one week produces varied effects on mood but does not increase explicit or implicit desires to use SNSs : Findings from an ecological momentary assessment study. *PLOS ONE*, *18*, e0293467. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293467

Wagener, A., & Blairy, S. (2015). Version française de la Distress Tolerance Scale et de la Discomfort Intolerance Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science*, *47*, 241-250. https://doi.org/10.1037/cbs0000015

Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication : Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, *23*(1), 3-43. https://doi.org/10.1177/009365096023001001

Walther, J. B. (2022). Social media and online hate. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101298. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.010

Walther, J. B., & Burgoon, J. K. (1992). Relational Communication in Computer-Mediated Interaction. *Human Communication Research*, *19*(1), 50-88. https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1992.tb00295.x

Wang, E. S.-T., & Wang, M. C.-H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction : Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *16*(11), 843-849. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0557

Wang, J.-L., Jackson, L. A., Zhang, D.-J., & Su, Z.-Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, *28*(6), 2313-2319. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.001

Wang, L., Yan, S., Beijing CCID Industrial and Informatization Engineering Supervision Center at Qingdao Co., Ltd, China, Wang, Y., Bartlett School of Sustainable Construction, University College London, UK, Qiu, J., Chinese Academy of Science and Education Evaluation, Hangzhou Dianzi University, China, Zhang, Y., & Hangzhou Dianzi University, China. (2022). Do mobile social media undermine our romantic relationships? The influence of fear-of-missing-out on young people's romantic relationships. *Information Research: an international electronic journal*, *27*. https://doi.org/10.47989/irisic2231

Wang, X., & Li, Y. (2016). Users' Satisfaction with Social Network Sites : A Self-Determination Perspective. *Journal of Computer Information Systems*, *56*(1), 48-54. https://doi.org/10.1080/08874417.2015.11645800

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, *121*, 106788. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788

Weinstein, E., Kleiman, E. M., Franz, P. J., Joyce, V. W., Nash, C. C., Buonopane, R. J., & Nock, M. K. (2021). Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized

for suicidal behavior. *Journal of Adolescence*, *87*, 63-73. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.003

Wenninger, H., Krasnova, H., & Buxmann, P. (2019). Understanding the role of social networking sites in the subjective well-being of users : A diary study. *European Journal of Information Systems*, *28*(2), 126-148. https://doi.org/10.1080/0960085X.2018.1496883

Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C. U., Goossens, L., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Verschueren, K., Bastin, M., Van Hoof, E., De Fruyt, F., & Bijttebier, P. (2021). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender, and country. *Current Psychology*, *40*(7), 3309-3325. https://doi.org/10.1007/s12144-019-00254-5

Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, *124*, 45-50. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.030

Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media : A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, *16*(4), 362-369. https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041

Williams, J. M., & Blagrove, M. (2024). An investigation testing the perceptual advantage of Sensory Processing Sensitivity and its associations with the Big Five personality traits. *Journal of Research in Personality*, *113*, 104539. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104539

Williams, J. M., Carr, M., & Blagrove, M. (2021). Sensory Processing Sensitivity : Associations with the detection of real degraded stimuli, and reporting of illusory stimuli and paranormal experiences. *Personality and Individual Differences*, *177*, 110807. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110807

Wilson, C. (2014). *Semi-Structured Interviews* (p. 23-41). https://doi.org/10.1016/B978-0-12-410393-1.00002-8

Winter, R., Scheinert, S., Stanfill, M., Salter, A., Newton, O. B., Song, J., Fiore, S., Rand, W., & Garibay, I. (2020). A Taxonomy of User Actions on Social Networking Sites. In *Proceedings of the 31st ACM Conference on Hypertext and Social Media* (p. 233-234). Association for Computing Machinery. https://doi.org/10.1145/3372923.3404808

Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, *45*, 101305. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens : Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, *51*(1), 41-49. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008

Wright, R., Schaeffer, C., Mullins, R., Evans, A., & Cast, L. (2020). Comparison of Student Health and Well-Being Profiles and Social Media Use. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, *25*, 14-21. https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN25.1.14

Wu, C. S. T., Wong, H. T., Yu, K. F., Fok, K. W., Yeung, S. M., Lam, C. H., & Liu, K. M. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatrics*, *16*(1), 130. https://doi.org/10.1186/s12887-016-0666-y

Wyller, H., Wyller, V., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress : A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. *Scandinavian Psychologist*, *4*. https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15

Yang, Q., & Gong, X. (2021). The engagement–addiction dilemma : An empirical evaluation of mobile user interface and mobile game affordance. *Internet Research*, *31*(5), 1745-1768. https://doi.org/10.1108/INTR-11-2020-0622

Yang, Q., Yang, J., Xiang, X., Zhao, Y., Sun, X., Xing, Y., Jiang, N., Wang, Y., Ran, H., & Huang, Q. (2024). Association between sensory processing sensitivity and quality of life among cancer patients : A mediation and moderation of resilience and social determinants. *Health and Quality of Life Outcomes*, *22*(1), 68. https://doi.org/10.1186/s12955-024-02283-6

Yang, S.-Y., Wang, Y.-C., Lee, Y.-C., Lin, Y.-L., Hsieh, P.-L., & Lin, P.-H. (2022). Does Smartphone Addiction, Social Media Addiction, and/or Internet Game Addiction Affect Adolescents' Interpersonal Interactions? *Healthcare*, *10*(5), 963. https://doi.org/10.3390/healthcare10050963

Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (2019). The effects of sensory-processing sensitivity and sense of coherence on depressive symptoms in university students. *Health Psychology Open*, *6*, 205510291987163. https://doi.org/10.1177/2055102919871638

Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (2021). Sensory Processing Sensitivity Moderates the Relationships Between Life Skills and Depressive Tendencies in University Students. *Japanese Psychological Research*, *63*(3), 152-163. https://doi.org/10.1111/jpr.12289

Yano, K., & Oishi, K. (2018). The relationships among daily exercise, sensory-processing sensitivity, and depressive tendency in Japanese university students. *Personality and Individual Differences*, *127*, 49-53. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.047

Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia : Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130-137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059

Yu, X., Zaza, S., Schuberth, F., & Henseler, J. (2021). Counterpoint : Representing Forged Concepts as Emergent Variables Using Composite-Based Structural Equation Modeling. *Data Base for Advances in Information Systems*, *52*, 114-130. https://doi.org/10.1145/3505639.3505647

Yue, Z., Zhang, R., & Xiao, J. (2022). Passive social media use and psychological well-being during the COVID-19 pandemic : The role of social comparison and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, *127*, 107050. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107050

Zhao, L., Lu, Y., Wang, B., Chau, P. Y. K., & Zhang, L. (2012). Cultivating the sense of belonging and motivating user participation in virtual communities : A social capital perspective. *International Journal of Information Management*, *32*(6), 574-588. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2012.02.006

Zhou, Z., & Cheng, Q. (2022). Relationship between online social support and adolescents' mental health : A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, *94*(3), 281-292. https://doi.org/10.1002/jad.12031

Zorlular, M. (2022). *Investigating the effects of sensory Processing sensitivity, negative affectivity And conflict resolution styles on Relationship satisfaction* [Thesis for Master of Science, TED University]. https://95.183.240.85/bitstream/handle/20.500.12485/955/717686.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism by Shoshana Zuboff | PublicAffairs*. PublicAffairs. https://www.publicaffairsbooks.com/titles/shoshana-zuboff/the-age-of-surveillance-capitalism/9781610395694/

Zuckerman, M. (1999). *Vulnerability to psychopathology : A biosocial model* (p. xv, 535). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10316-000

Þórarinsdóttir, Þ. K. (2018). Psychometric Properties of the Highly Sensitive Person Scale and its Relationship to the Big Five Personality Traits in a Sample of Icelandic University Students. *Undefined*. https://www.semanticscholar.org/paper/Psychometric-Properties-of-the-Highly-Sensitive-and-%C3%9E%C3%B3rarinsd%C3%B3ttir/5ad7468abfeb6941c7032a750958484e4f3a9c02