

Plus de connexions, moins de relations?

Comprendre les liens entre l'usage des
réseaux sociaux et le sentiment de
solitude

Andrée-Anne Légaré, PhD, professeure au
Service sur les dépendances de l'UdeS



LA SOLITUDE

- État émotionnel souffrant
- Écart de satisfaction entre le lien social perçu et souhaité

ISOLEMENT SOCIAL

- Manque objectif de relations et de contacts sociaux

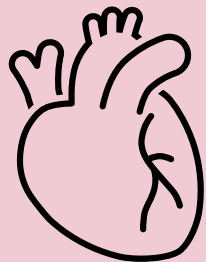


S A N T É
B I E N - Ê T R E
N U M É R I Q U E

Québec 

Hawkley et Cacioppo, 2010; Lisitsa et al., 2020; WHO, 2025

LA SOLITUDE



S A N T É
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Hawley et Cacioppo, 2010; Nausheen et al., 2007; WHO, 2025

Québec 

Le poison de l'isolement social



PRESSE ÉTR

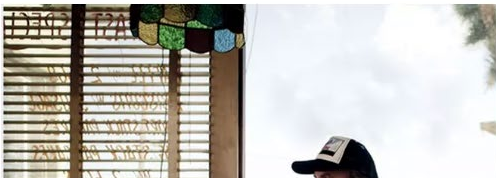
La solitude, cette épidémie du terrain aux

Le sentiment de solitude progresse parmi la société socio-économiques. Des élus républicains et démocrates, le phénomène aux répercussions

Ajouter à mes articles

Commenter

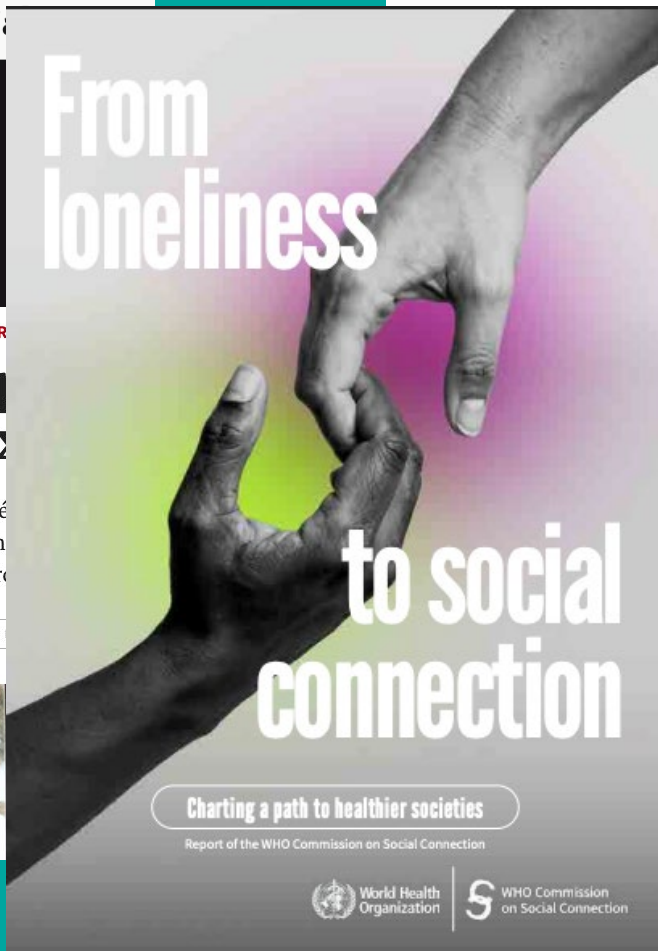
Partager



SANTÉ
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Une personne sur quatre se sent régulièrement "en situation de précarité sanitaire majeure", selon un rapport

"situation de précarité sanitaire majeure", qui n'épargne pas les Français, est synonyme de précarité pour 80% de ceux qui se sentent seuls, révèle la Fondation de

World Health
OrganizationWHO Commission
on Social Connection

Le Monde

Se connecter

Débats

Culture

Le Goût du Monde

Services

« Solitude » se répand chez

« Solitude » se répand chez les personnes âgées, les plus jeunes sont nombreux à se sentir seuls, ce qui peut avoir de sérieuses conséquences sur la santé

24 octobre 2024 à 18h22 - Lecture 6 min. - [Read in English](#)

PUBLICITÉ

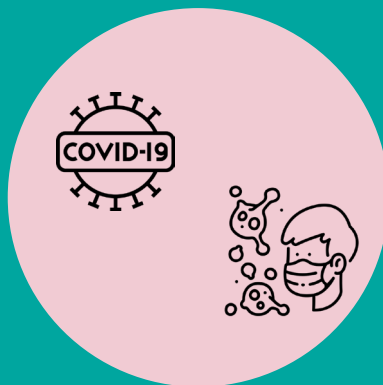
AD

LA SOLITUDE

Parmi les explications à « l'épidémie de solitude »



Changements
démographiques



Pandémie et mesures
sanitaires



Transformation du monde
du travail



Numérisation et usage
des technologies



S A N T É
B I E N - Ê T R E
N U M É R I Q U E

Hawkey et Cacioppo, 2010; WHO, 2025

Québec 

Are You Suffering From Social Media-Induced Loneliness?

Social media can hurt mental health, but it can also help

Mark Travers Contributor
I write about the world of technology and its impact on society.

Actualités



0



Listen to:

Actualité publiée il y a 9 mois 3 semaines 6 jours

Personality and Social Psychology Bulletin



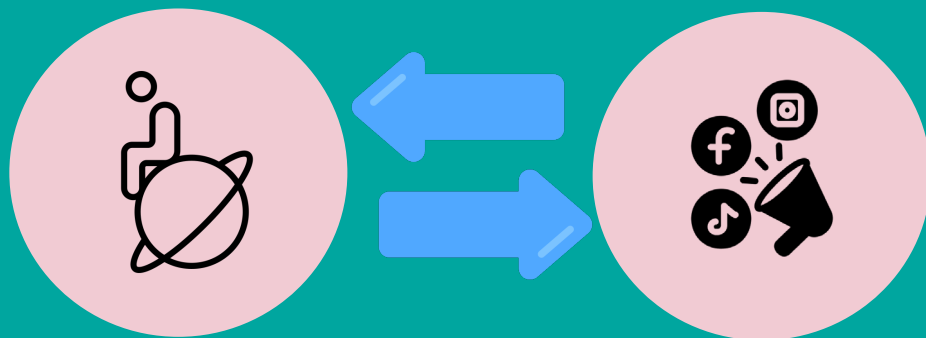
Oui, le temps passé en ligne sur les réseaux sociaux est inversement associé au sentiment de solitude éprouvé : c'est l'épée à double tranchant des médias sociaux décrite par cette équipe de sociologues et psychologues de la Baylor University (Texas) qui établit aujourd'hui un lien significatif entre l'utilisation active ou passive des médias sociaux et **ce sentiment croissant de solitude en population générale**, en particulier chez les jeunes.



Katie Smith

Updated: MAY 24, 2023 / 03:31 PM CDT

SOLITUDE ET RÉSEAUX SOCIAUX



Association démontrée entre la participation aux RS et la solitude

- Direction peu explorée, mais...

Les facteurs explicatifs à cette relation sont:

- Vulnérabilité individuelle (isolement, anxiété)
- Le temps passé sur les RS
- Types d'utilisation des RS (passif, actif)

Manque d'information sur :

- Plateforme autre que Facebook
- Les activités spécifiques
- Les canadien.ne.s



S A N T É
B I E N - Ê T R E
N U M É R I Q U E



OBJECTIF

Examiner dans quelle mesure différentes activités réalisées sur les réseaux sociaux (Instagram, TikTok, SnapChat, Reddit) sont associées au sentiment de solitude dans la population générale canadienne.



MÉTHODE

Source des données



- Enquête nationale transversale en ligne (N = 4674)
- Panel web
- Pondération basée sur genre, âge, région (Statistique Canada)

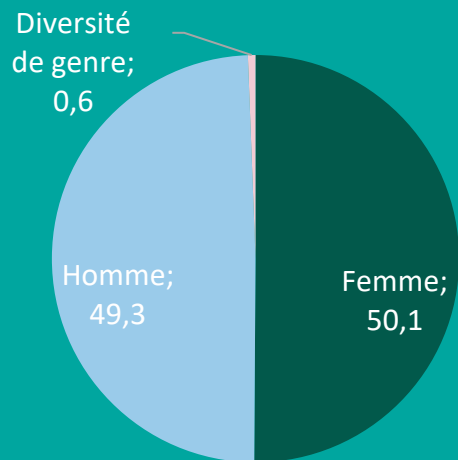
Outils de collecte des données

- UCLA Loneliness Scale – 3 items
- Temps d'écran et d'utilisation des RS
- Fréquence d'activités spécifiques sur les RS

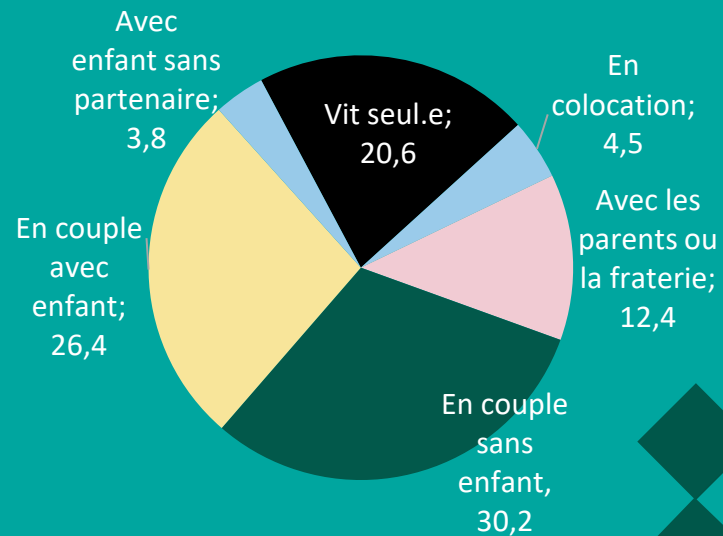
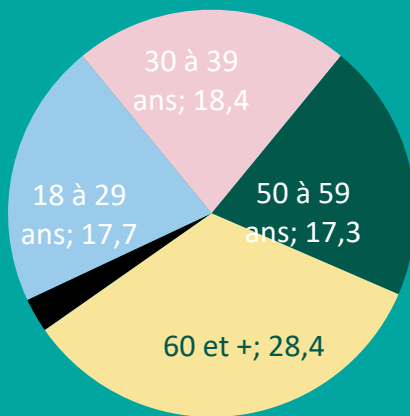
Autres mesures standardisées:

- PHQ9, GAD7, AUDIT, CUDIT

DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON



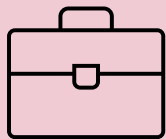
16 à 17 ans; 2,3



SANTÉ
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Québec

TEMPS D'ÉCRAN



5,27 heures par jour



5,05 heures par jour



N = 2890

Moins d'une heure par jour	38,6%
-------------------------------	-------

1 à 2 heures par jour	34,9%
--------------------------	-------

2 à 4 heures par jours	19,5%
---------------------------	-------

4 à 6 heures par jours	5,1%
---------------------------	------

Plus de 6 heures	1,8%
------------------	------



SANTÉ
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Québec 

SOLITUDE ÉLEVÉE (N = 1916)



♀ 53% | ♂ 46% | ♀ 1,2%



42,9 ans



Vit seul.e : 25%
Vit avec un parent : 17%
Vit avec un.e partenaire : 49%



Temps d'écran travail : 5,7h
Temps d'écran personnel : 5,6h



0 à 2h par jour : 67,9%
2 à 4h : 22,7%
4h et + : 9,4%

SOLITUDE FAIBLE (N = 2758)



♀ 48,5% | ♂ 51% | ♀ 0,2%



50,3 ans



Vit seul.e : 17%
Vit avec un parent : 8,9%
Vit avec un.e partenaire : 65,3%



Temps d'écran travail : 5h
Temps d'écran personnel : 4,6h



0 à 2h par jour : 78,4%
2 à 4h : 16,9%
4h et + : 4,8%



S A N T É
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Québec

SOLITUDE ÉLEVÉE (N = 1916)



Abstinence: 30,2%
Risque faible/modéré: 60,2%
Dépendance probable: 9,7%



Abstinence: 69,7%
Risque faible/modéré: 19,9%
Dépendance probable: 10,4%



Absence : 27,5%
Légère/modérée: 59%
Sévère : 13,5%



Absence : 24,4%
Légère/modérée: 50,9%
Sévère : 25,7%

SOLITUDE FAIBLE (N = 2758)



Abstinence: 26,2%
Risque faible/modéré: 70,7%
Dépendance probable: 3,8%



Abstinence: 79,3%
Risque faible/modéré: 16,6%
Dépendance probable: 4%



Absence : 68,2%
Légère/modérée: 29,5%
Sévère : 2,4%



Absence : 68,9%
Légère/modérée: 26,4%
Sévère : 4,6%



PASSER DES COMPARAISONS AUX MODÈLES EXPLICATIFS

Objectif des analyses

- Examiner quelles activités sur les RS sont associées à la solitude
- Identifier quels groupes présentent un risque différencié

Approche analytique

Régression logistique binaire ajustée

1. Modèle complet: Effets moyens dans l'échantillon
2. Modèle stratifié (genre): Effets différenciés entre sous-groupes

Comparaisons descriptives
(Solitude Faible VS Élevée)



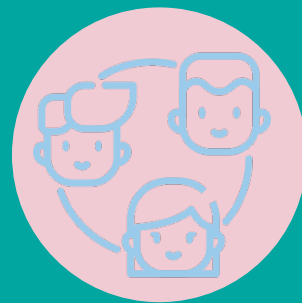
Modèle logistique
(Identifier les associations)



Stratification
(Qui porte l'effet?)



Variables d'intérêt



SANTÉ
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

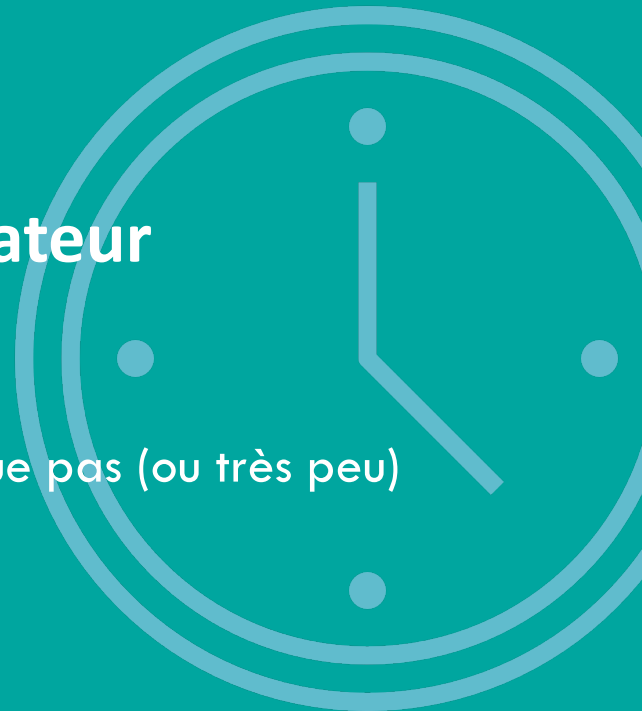
Québec 



Le temps passé sur les RS : Un indicateur trompeur

Le temps passé quotidiennement sur les RS n'explique pas (ou très peu)
le sentiment de solitude

Selon les analyses, aucune comparaison significative



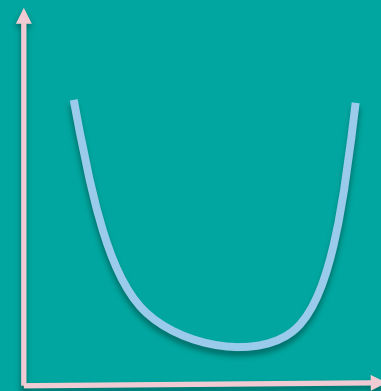
S A N T É
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Québec 

Temps d'écran global : une relation non linéaire

Relation en U entre le temps d'écran global et la solitude

- Solitude associée au temps d'écran très élevé
- Solitude associée au temps d'écran très faible



Selon les analyses: Passer 10h et + est associé à 2 fois plus de risque de solitude qu'une utilisation de 3h (10 h vs 3h = OR 1,95)

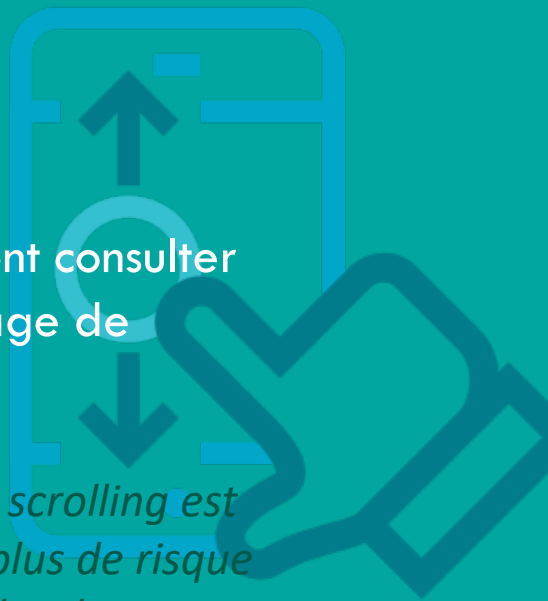
Passer 0h sur les écrans est associé à 3 fois plus de risque de solitude qu'une utilisation de 3h (0h vs 3h et + OR ≈ 3,1–4,9)



Le scrolling

La tendance à utiliser les réseaux sociaux pour fréquemment consulter les fils d'actualités, sans interaction, est associée à davantage de solitude... surtout chez les hommes

Selon les analyses, le fait de toujours utiliser les RS pour faire du scrolling est associé à près de 1,6 fois plus de risque de solitude, voire 2 fois plus de risque chez les hommes (Toujours VS Rarement = OR 1,66 et OR= 2,2 chez les hommes





Converser avec des proches

Utiliser les RS dans pour discuter, échanger, converser avec des amis ou de la famille montre un effet protecteur vis-à-vis la solitude, surtout chez les hommes

Selon les analyses, le fait de toujours utiliser des RS pour échanger avec les proches est associé à 50% moins de solitude chez les hommes (OR 0,5)



S A N T É
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Québec 



Publier et diffuser du contenu



La tendance à publier et diffuser du contenu est associée à la présence de solitude... chez les femmes

Selon les analyses, publier souvent du contenu vs rarement est associée à 1,7 fois plus de risque de vivre de la solitude chez les femmes (Souvent VS Rarement = OR 1,77)



S A N T É
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Québec 



Participation aux échanges collectifs

Le fait de participer fréquemment à des échanges collectifs en ligne est associé à moins de solitude, particulièrement chez les hommes

Selon les analyses, le fait de toujours utiliser les RS pour participer à des échanges collectifs est associé à 43% moins de risque de ressentir de la solitude chez les hommes. Le fait de ne jamais le faire serait associé à 1,8 fois plus de risque de vivre de la solitude (Toujours VS Jamais = OD 0,43 | Jamais VS souvent = OD 1,83)



S A N T É
B I E N - Ê T R E
N U M É R I Q U E

Québec 

Facteurs cliniques associés à la solitude



3 à 5 x plus de risque



1,7 à 2 x plus de risque



1,8 x plus de risque



S A N T É
B I E N - Ê T R E
N U M É R I Q U E

Québec 

Facteurs sociaux associés à la solitude



1,6 à 2,6 x plus de risque



2,4 x plus de risque



SANTÉ
BIEN-ÊTRE
NUMÉRIQUE

Québec 

Facteurs non associés à la solitude



Réseaux sociaux = solitude?

Temps sur les RS
Faible contribution



Types d'activités sur les RS
Contribution variable



Facteurs cliniques et sociaux
Contribution majeure



Why are men so lonely?



Since 1990, the share of men who lack a single close friend quintupled to 15%, according to a 2021 study by the Survey Center on American Life. (Mel Melcon / Los Angeles Times)



Male Loneliness Epidemic

Silent Crisis Among Young Men



Retombées pour la prévention et la promotion du bien-être numérique

Aller au-delà du temps d'écran

- Le temps d'écran explique peu la solitude
- Importance de la qualité et de la fonction des usages

Encourager les usages relationnels

- Participation sociale en ligne
- Engagement
- Rétroaction reçue et sentiment de connexion

Considérer la solitude dans l'intervention

- Indicateur transversal de vulnérabilité
- Élément à considérer davantage



MERCI

Les résultats de ce projet s'inscrivent dans la lignée des initiatives **Connexion** de l'Équipe SBEN. Ces projets visent à mieux comprendre la relation complexe entre les activités en ligne et la solitude.



Pour suivre nos travaux



<http://bit.ly/3Ojoarf>



@SBEN.ca



sben.ca



S A N T É
B I E N - Ê T R E
N U M É R I Q U E

Québec 