



**LA PERCEPTION DE JEUNES ADULTES SUR LEUR SOCIALISATION EN CONTEXTE
D'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES**

par Anick Bouchard

**Mémoire présenté à l'Université du Québec à Chicoutimi dans le cadre d'un programme en
extension de l'Université du Québec en Outaouais en vue de l'obtention du grade de
maîtrise ès art (M.A.) en travail social**

Québec, Canada

© Anick Bouchard, 2026

RÉSUMÉ

Le présent mémoire explore le rôle des réseaux sociaux numériques dans la construction du capital social des jeunes adultes québécois âgés de 18 à 24 ans. À une époque où la connectivité structure les interactions humaines, ces plateformes occupent une place centrale dans les relations, la communication et la construction identitaire. Si plusieurs études soulignent les effets négatifs liés à l'utilisation, à la comparaison sociale et à la perte d'attention, peu se sont intéressées à la manière dont les jeunes perçoivent eux-mêmes les retombées positives et les défis liés à ces usages. Ce mémoire propose une lecture nuancée du phénomène à partir des expériences vécues par de jeunes adultes québécois, en mettant en lumière la manière dont le numérique s'entrelace aux dynamiques sociales et culturelles contemporaines.

Le cadre conceptuel retenu est celui du capital social subjectif de Schaefer-McDaniel. Il repose sur cinq dimensions centrales : l'inclusion, l'autonomie, la confiance, l'appartenance et la sécurité affective. Ces repères permettent d'analyser comment les jeunes adultes mobilisent les réseaux sociaux pour créer et entretenir des liens significatifs. La méthodologie s'appuie sur une approche qualitative. Vingt jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans ont participé à des entrevues semi-dirigées d'une durée moyenne de 90 minutes. Les propos recueillis ont été analysés selon une approche thématique afin de dégager les grandes tendances et les significations attribuées à leurs pratiques numériques.

Les résultats indiquent que les réseaux sociaux numériques s'inscrivent dans la routine quotidienne et façonnent les rapports aux autres. Ils servent à maintenir les liens, à combler la solitude, à gérer les émotions et à affirmer leur identité. La communication en ligne, qu'elle passe par des messages, des réactions ou des partages, alimente la continuité relationnelle et le sentiment d'appartenance. Les jeunes adultes y trouvent une source de soutien émotionnel et une forme de sécurité. Toutefois, cette connectivité permanente crée des tensions liées à la pression de réactivité, la recherche de validation et la fatigue émotionnelle.

L'interprétation des résultats met en lumière un capital social numérique ambivalent. D'un côté, les jeunes adultes mobilisent les technologies pour maintenir la proximité, renforcer la confiance et préserver la cohésion de leur réseau. De l'autre, ils doivent composer avec des normes implicites de performance sociale et des attentes de disponibilité continue. La représentation de soi devient un processus conscient et parfois exigeant : il s'agit de paraître authentique tout en respectant les codes esthétiques et relationnels du groupe. Plusieurs personnes participantes adoptent des stratégies de régulation, comme restreindre la visibilité de leurs contenus ou réduire le temps passé en ligne, afin de retrouver un équilibre entre lien et autonomie.

Dans l'ensemble, le mémoire montre que les réseaux sociaux numériques (RSN) sont à la fois des outils d'inclusion et des vecteurs de vulnérabilité. Ils contribuent à l'entretien du capital social, mais exigent des compétences relationnelles et émotionnelles accrues pour en tirer des bénéfices durables. Ces constats invitent à dépasser les discours centrés sur le temps d'écran pour privilégier une compréhension qualitative des usages c'est-à-dire des façons dont les individus interagissent avec ces plateformes, leur donnent du sens et les intègrent à leur vie quotidienne.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	ii
TABLE DES MATIÈRES	iii
LISTE DES TABLEAUX	vi
LISTE DES ABRÉVIATIONS	vii
REMERCIEMENTS	viii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1	4
PROBLÉMATIQUE	4
1.1 HISTORIQUE DU WEB ET DÉFINITION DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	5
1.1.1 HISTORIQUE DU WEB	5
1.1.2 DÉFINITIONS DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	6
1.2 AMPLEUR DE L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX	8
1.2.1 ADOPTION MONDIALE ET TENDANCES DÉMOGRAPHIQUES	8
1.2.2 CANADA ET ESSOR DU NUMÉRIQUE	9
1.3 IMPACTS DE L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES SUR LES ADULTES DE 18-24 ANS	10
1.3.1 RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES COMME OUTIL D'INTÉGRATION SOCIALE... ..	10
1.3.2 RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES COMME OUTILS D'EXCLUSION SOCIALE	12
1.3.3 IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ GLOBALE	13
1.3.4 HYBRIDATION DES SPHÈRES SOCIALES	15
1.4 PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE	15
CHAPITRE 2	18
RECENSION DES ÉCRITS	18
2.1 RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES ET MUTATIONS DE LA SOCIALISATION	19
2.1.1 SOCIALISATION DES JEUNES ADULTES (18-24 ANS) A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE ..	19
2.1.2 TRANSFORMATIONS DES NORMES SOCIALES ET DES MODES DE COMMUNICATION	20
2.1.3 IMPACT DU TEMPS D'ÉCRAN SUR LA SOCIALISATION ET LE BIEN-ÊTRE	21
2.2 USAGES DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES CHEZ LES JEUNES ADULTES.. ..	23
2.2.1 TYPES D'ACTIVITÉS ACCOMPLIES	23
2.2.2 SPÉCIFICITÉ DE LA GÉNÉRATION Z EN LIEN AVEC L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	25
2.3 RELATIONS SOCIALES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	26
2.3.1 SATISFACTION RELATIONNELLE ET SOUTIEN SOCIAL SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	27
2.3.2 CONCEPT D'AMI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	28
2.4 ATTENTES SOCIALES À TRAVERS LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	30
CHAPITRE 3	32
CADRE CONCEPTUEL	32
3.1 GRANOVETTER : LA DISTINCTION ENTRE RÉSEAU DE LIENS FORTS ET FAIBLES	33
3.1.1 DÉFINITION ET CARACTÉRISTIQUES DES LIENS FORTS ET FAIBLES	33

3.1.2 RÔLE DES LIENS FAIBLES DANS LES OPPORTUNITÉS SOCIALES ET PROFESSIONNELLES.....	34
3.1.3 LIENS SOCIAUX DANS LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	35
3.1.4 COMPLÉMENTARITÉ DES LIENS FORTS ET FAIBLES	35
3.2 BOURDIEU : LES RELATIONS PERSONNELLES.....	36
3.2.1 NOTION DE CAPITAL SOCIAL SELON BOURDIEU	36
3.2.2 TROIS TYPES DE CAPITAUX ET LEUR INTERDÉPENDANCE.....	37
3.2.3 CAPITAL SOCIAL DANS LES INTERACTIONS EN LIGNE	38
3.2.4 UNE DYNAMIQUE DE REPRODUCTION DES INÉGALITÉS	39
3.3 COLEMAN ET LE FONCTIONNEMENT DES LIENS SOCIAUX.....	40
3.3.1 OBLIGATIONS ET ATTENTES SOCIALES	40
3.3.2 VALEUR DE L'INFORMATION VÉHICULÉE PAR LES RELATIONS SOCIALES	41
3.3.3 NORMES ET SANCTIONS SOCIALES	42
3.3.4 APPLICATION À LA SOCIALISATION DES JEUNES ADULTES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	42
3.4 PUTNAM ET LE FONCTIONNEMENT DES OBLIGATIONS RELATIONNELLES.....	43
3.4.1 CAPITAL SOCIAL COMME BIEN COLLECTIF ET INDIVIDUEL.....	43
3.4.2 DIMENSIONS DU CAPITAL SOCIAL.....	43
3.4.3 REDÉFINITION DU CAPITAL SOCIAL	44
3.4.4 LIENS FORTS ET LIENS FAIBLES	44
3.4.5 CAPITAL SOCIAL ET RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES	45
3.4.6 CAPITAL SOCIAL COMME BIEN COMMUN.....	46
3.4.7 ENGAGEMENT CIVIQUE.....	47
3.5 SCHAEFER-MCDANIEL : LES DÉTERMINANTS DU CAPITAL SOCIAL CHEZ LES JEUNES	48
3.5.1 CONCEPTUALISATION CENTRÉE SUR LES JEUNES	48
3.5.2 APPROCHE SUBJECTIVE DU CAPITAL SOCIAL	49
3.5.3 DIMENSIONS DU CAPITAL SOCIAL CHEZ LES JEUNES.....	49
3.5.4 APPROCHE PERTINENTE POUR LES JEUNES A L'ÈRE NUMÉRIQUE	51
CHAPITRE 4	54
MÉTHODOLOGIE	54
4.1 OBJECTIFS DE RECHERCHE	54
4.2 TYPE DE RECHERCHE.....	54
4.3 POPULATION À L'ÉTUDE ET L'ÉCHANTILLON.....	55
4.4 STRATÉGIES DE RECRUTEMENT	56
4.5 TECHNIQUES DE COLLECTE DE DONNÉES	56
4.6 TRAITEMENT ET ANALYSE DES DONNÉES	58
4.7 CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES	58
CHAPITRE 5	60
PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....	60
5.2 USAGE QUOTIDIEN ET OMNIPRÉSENCE DU TÉLÉPHONE INTELLIGENT	62

5.3 USAGES SOCIAUX DANS LE MAINTIEN DES LIENS RELATIONNELS	65
5.4 REPRÉSENTATION DE SOI ET GESTION DE L'IMAGE NUMÉRIQUE	69
5.5 RECHERCHE DE RECONNAISSANCE ET VALORISATION SOCIALES.....	71
5.6 NORMES SOCIALES IMPLICITES ET PRESSION DE PERFORMANCE.....	74
5.7 GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN ET AUTORÉGULATION NUMÉRIQUE.....	75
5.8 RAPPORT À LA SOLITUDE, AU RÉCONFORT ET À LA DISPONIBILITÉ AFFECTIVE	77
5.9 CONTINUITÉ, AMBIVALENCE ET PERSPECTIVES	79
CHAPITRE 6	81
DISCUSSION	81
6.1 CAPITAL SOCIAL ET EXPÉRIENCES RELATIONNELLES	81
6.1.1 SENTIMENT D'INCLUSION ET ANCRAGE RELATIONNEL	82
6.1.2 AUTONOMIE ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ	84
6.1.3 CONFIANCE, RÉCIPROCITÉ ET SOUTIEN LATENT	86
6.1.4 SENTIMENT D'APPARTENANCE ET COPRÉSENCE NUMÉRIQUE	88
6.1.5 SÉCURITÉ AFFECTIVE ET RÉCONFORT NUMÉRIQUE	91
6.2 DYNAMIQUES IDENTITAIRES ET REPRÉSENTATION DE SOI.....	92
6.2.1 MISE EN SCÈNE DE SOI ET COHÉRENCE IDENTITAIRE	95
6.2.2 QUÊTE DE RECONNAISSANCE ET VALIDATION SOCIALES	97
6.2.3 PRESSION DE CONFORMITÉ DE NORMES IMPLICITES	100
6.2.4 STRATÉGIES DE RETRAIT ET PROTECTION IDENTITAIRE.....	102
6.3 FORCES ET LIMITES DE L'ÉTUDE	108
6.4 PISTES POUR RECHERCHES FUTURES	111
CONCLUSION	115
LISTE DE RÉFÉRENCES	117
CERTIFICATION ÉTHIQUE.....	128
ANNEXE 1 - AFFICHE DE RECRUTEMENT	129
ANNEXE 2 - FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	125
ANNEXE 3 - QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE	128
ANNEXE 4 - CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE	136
ANNEXE 5 - GUIDE D'ENTREVUE SEMI-DIRIGÉE	137

LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 1 : COMPARATIF DES AUTEURS DU CAPITAL SOCIAL	52
--	----

LISTE DES ABRÉVIATIONS

RSN :	Réseaux sociaux numériques
FOMO :	Fear of Missing Out (peur de manquer quelque chose)
CEFRIQ :	Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations
CIDJ :	Centre d'Information et de Documentation Jeunesse
INSPQ :	Institut national de santé publique du Québec
COVID-19 :	Maladie à coronavirus 2019

REMERCIEMENTS

Je souhaite avant tout exprimer ma profonde gratitude envers ma directrice de recherche Sandra Juneau. Son accompagnement bienveillant, sa confiance constante et son regard éclairant ont soutenu chacune des étapes de cette aventure académique qui s'est étendue sur plusieurs années. Elle a su accueillir mon rythme, mes détours et mes retours avec patience et humanité. Sans son soutien, ce travail n'aurait pas trouvé la même direction ni la même force.

Je veux également remercier ma conjointe Pascale. Sa présence, son écoute et son amour ont été des ancrages essentiels. Elle m'a portée dans les moments de doute, encouragée lorsque la fatigue prenait trop de place et célébré chaque progrès, même les plus discrets. Son soutien a donné sens à ma démarche autant qu'il lui a permis d'exister. À notre enfant, qui a grandi pendant que ce mémoire prenait forme, je veux offrir un merci doux et lumineux. Sa venue a transformé mon quotidien et m'a invitée à trouver un équilibre nouveau. J'espère que ce travail deviendra pour elle un exemple de courage et de persévérance, la preuve qu'il est possible d'atteindre ses objectifs même lorsque la vie s'accélère et s'enrichit.

Je pense également à mes trois grands garçons, aujourd'hui adolescents ou en voie de le devenir, qui ont façonné mon parcours par leur force et leur présence. Les deux aînés composent avec une maladie qui demande une patience, une adaptation et une résilience admirable. Leur humour, leur courage et leur capacité à avancer malgré les défis m'inspirent profondément. À leurs côtés, leur frère cadet grandit en cherchant sa propre voie, apprenant à conjuguer admiration, responsabilités et passions personnelles. Champion de judo, il cultive la discipline et la détermination et, même lorsque la motivation se fait plus fragile, il persévère pour maintenir un engagement scolaire dont je suis fière. Dans ce chemin mouvementé, Pascale a accueilli mes garçons avec un amour qui me touche profondément. Bien qu'elle ne soit pas leur autre parent, elle les porte, les soutient et les aime avec une générosité qui me rend fière et reconnaissante. Savoir que je peux compter sur elle pour les accompagner, les encourager et les voir grandir avec bienveillance est l'un des plus beaux cadeaux que la vie m'ait offerts. Ensemble, ils m'ont appris que la fragilité et la force peuvent coexister et que l'amour se tisse dans les défis autant que dans les réussites. Ils sont l'un des moteurs les plus puissants de ce mémoire.

Je remercie également les membres de ma famille et mes proches qui ont été présents tout au long de ces sept années. Leur patience, leurs encouragements et leur confiance ont été des appuis précieux. Certaines personnes ont attendu avec moi, d'autres m'ont rappelé que chaque étape compte et qu'il n'y a pas de retard lorsqu'on avance à son propre rythme. À toutes celles et tous ceux qui ont cru en ma capacité de mener ce projet jusqu'au bout, merci d'avoir nourri ma motivation lorsque l'élan se faisait plus discret.

Je garde une pensée spéciale pour les jeunes adultes qui ont accepté de partager leur expérience dans le cadre de cette recherche. Leur authenticité, leurs réflexions et leur confiance ont donné vie à ce mémoire. Leur voix résonne dans ces pages et confirme la pertinence de comprendre le monde numérique à travers l'humain.

À vous tous et toutes, merci. Ce mémoire porte mon travail, mais il porte aussi vos gestes, votre soutien, vos sourires et votre foi en moi.

INTRODUCTION

À l'ère de la connectivité numérique généralisée, les jeunes adultes grandissent dans un contexte inédit où les frontières entre le monde physique et le monde numérique deviennent de plus en plus poreuses. Les réseaux sociaux numériques (RSN), en particulier, occupent une place centrale dans leur quotidien, influençant profondément leurs modes de communication, leur rapport à soi et aux autres, ainsi que leurs dynamiques de socialisation. Ce phénomène soulève des enjeux majeurs en travail social, notamment en ce qui concerne les transformations du capital social, la santé psychosociale et les pratiques relationnelles des jeunes générations.

Depuis deux décennies, les théoriciens du capital social (Bourdieu, 1986 ; Coleman, 1988 ; Putnam, 2000 ; Granovetter, 1973 ; Schaefer-McDaniel, 2004) ont exploré les conditions sociales, économiques et relationnelles qui permettent aux individus de maintenir des réseaux significatifs, de tisser des liens d'entraide et de favoriser leur inclusion dans la société. Or, l'essor des RSN a bouleversé ces dynamiques traditionnelles. Les jeunes adultes naviguent désormais dans des environnements numériques où se reconfigurent les notions de lien, de reconnaissance et d'appartenance. Le téléphone intelligent devient un médium quasi permanent d'interaction, modulant la présence, l'attention et l'engagement relationnel.

Les jeunes de 18 à 24 ans, en transition vers l'autonomie adulte, développent des usages numériques influencés à la fois par leur identité générationnelle et les normes sociales véhiculées en ligne. Ces usages soulèvent des tensions parfois contradictoires : entre connexion et isolement, visibilité et vulnérabilité, liberté et pression sociale. Dès lors, il apparaît essentiel de mieux comprendre comment ces jeunes adultes mobilisent les RSN pour maintenir, élargir ou transformer leur capital social et comment ces pratiques influencent leur bien-être psychosocial.

Ce mémoire s'inscrit dans une perspective compréhensive et non déficitaire des usages numériques. Loin d'en faire une lecture problématique du temps d'écran ou à une critique technophobe des plateformes, il cherche à documenter les trajectoires numériques vécues, les stratégies de régulation développées ainsi que les effets perçus de cette connectivité sur les relations interpersonnelles et la

construction identitaire. Il s'agit d'interroger : comment les jeunes adultes québécois mobilisent-ils les RSN dans la configuration de leur capital social ?

Plus spécifiquement, la recherche poursuit les objectifs suivants :

1. Décrire les usages quotidiens des RSN chez les jeunes adultes québécois âgés de 18 à 24 ans ;
2. Analyser la manière dont ces usages influencent la qualité des liens sociaux, le sentiment d'inclusion et les dynamiques de reconnaissance ;
3. Explorer les mécanismes d'autorégulation et les ajustements identitaires mis en œuvre par les jeunes adultes face aux tensions vécues dans ces environnements numériques.

Sur le plan méthodologique, une approche qualitative a été retenue, fondée sur des entretiens semi-dirigés, menés auprès de jeunes adultes au Québec. Cette démarche vise à faire émerger leurs expériences vécues, leurs perceptions subjectives et leurs récits de pratiques numériques dans une posture respectueuse de leur agentivité.

Le cadre conceptuel repose sur une lecture plurielle du capital social. Les apports de Bourdieu permettent de penser les usages numériques comme des pratiques socialement situées, traversées par des rapports de pouvoir et des stratégies de distinction. Coleman et Putnam apportent une lecture normative et fonctionnelle du capital social, en insistant sur les normes implicites, la confiance mutuelle et les effets collectifs des réseaux. Enfin, Granovetter et Schaefer-McDaniel enrichissent cette réflexion en abordant la force des liens faibles et les dimensions subjectives du sentiment d'ancrage relationnel. Ces contributions sont mises en dialogue avec des travaux récents sur la socialisation numérique, l'identité connectée et la régulation émotionnelle (boyd, 2014 ; Tremblay, 2019 ; Cardon, 2015).

La structure du mémoire reflète cette démarche. Le chapitre 1 introduit la problématique et les objectifs de la recherche. Le chapitre 2 présente une recension des écrits portant sur les notions de capital social, les transformations relationnelles liées au numérique et les enjeux identitaires propres aux jeunes adultes. Le chapitre 3 développe le cadre conceptuel mobilisé. Le chapitre 4 décrit la méthode qualitative, les critères de sélection des personnes participantes, le déroulement des entrevues et l'approche analytique utilisée. Le chapitre 5 expose les résultats issus des verbatims

des jeunes adultes interrogés, structurés autour de neuf dimensions thématiques. Enfin, le chapitre 6 discute ces résultats à la lumière du cadre conceptuel, propose des retombées pour le travail social, identifie les limites de l'étude et suggère des pistes de recherche future.

En mettant en lumière les reconfigurations du capital social à l'ère des RSN, ce mémoire entend contribuer à une meilleure compréhension des besoins psychosociaux des jeunes adultes et à l'adaptation des pratiques d'intervention sociale dans un monde profondément transformé par le numérique.

CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE

L'essor des réseaux sociaux numériques (RSN) a profondément transformé les dynamiques sociales et communicationnelles contemporaines. Leur omniprésence dans la vie quotidienne des individus, en particulier des jeunes adultes, suscite à la fois fascination et inquiétude. Si certaines études mettent en avant leurs effets négatifs, tels que l'addiction comportementale (Fourquet-Courbet, 2017), l'anxiété sociale et la comparaison sociale (Haferkamp et Krämer, 2011), d'autres soulignent leur potentiel à renforcer les liens sociaux et à favoriser l'accès à l'information (Courbet et Fourquet-Courbet, 2020).

Dans ce contexte, ce projet de mémoire se propose d'examiner les RSN sous un angle nuancé, en tenant compte de leurs impacts contrastés sur les jeunes adultes, en particulier ceux âgés de 18 à 24 ans. Il s'agira de répondre à une problématique centrale : dans quelle mesure l'utilisation des RSN influence-t-elle les comportements et le bien-être des jeunes adultes, entre opportunités d'intégration sociale et risques d'isolement ou d'addiction numérique ?

Pour aborder cette problématique, ce travail s'appuiera sur plusieurs axes d'analyse. Tout d'abord, une exploration de l'évolution historique du Web et des réseaux sociaux numériques permettra de contextualiser leur émergence et de mieux comprendre leur rôle dans les interactions contemporaines (O'Reilly, 2005 ; boyd et Ellison, 2007). Ensuite, l'ampleur de l'utilisation des RSN sera étudiée à travers une analyse des tendances démographiques et des disparités d'accès aux technologies selon les contextes socioéconomiques (Statista, 2024 ; Kemp, 2024).

Un troisième volet portera sur les effets des RSN sur les jeunes adultes, en mettant en lumière à la fois leur potentiel intégrateur et leurs dérives. D'un côté, les RSN favorisent la socialisation, le soutien mutuel et la construction identitaire (Jenkins, 2006; Naslund et al., 2020) ; de l'autre, ils sont aussi associés à une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression, en raison du phénomène du « Fear of Missing Out » (FOMO) et de la comparaison sociale (Przybylski et al., 2013 ; Keles, McCrae et Grealish, 2020). Par ailleurs, des études soulignent la complexité de ces effets et la

nécessité d'une approche plus nuancée, tenant compte des contextes d'usage et des profils des personnes utilisatrices (Courbet et Fourquet-Courbet, 2017).

1.1 HISTORIQUE DU WEB ET DÉFINITION DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

1.1.1 HISTORIQUE DU WEB

Depuis son apparition, le Web a connu plusieurs phases majeures qui ont transformé les modes de communication et de socialisation des individus. Initialement conçu comme un réseau statique d'information, le Web 1.0 (années 1990 - début 2000) reposait sur des sites à contenu fixe où les interactions entre personnes utilisatrices étaient limitées (Berners-Lee, Cailliau, Luotonen, Nielsen et Secret, 1994). Cette version était principalement un outil de diffusion de l'information plutôt qu'un espace d'échanges et de création collaborative (O'Reilly, 2005).

L'émergence du Web 2.0 au début des années 2000 a marqué une transformation majeure en introduisant l'interactivité et la participation des personnes utilisatrices (O'Reilly, 2005). Ce changement a favorisé le développement des réseaux sociaux numériques, des blogues et des plateformes collaboratives, permettant aux internautes de devenir créateurs de contenus plutôt que simples consommateurs d'informations (boyd et Ellison, 2007). Les RSN comme Facebook (2004), Twitter (2006) et Instagram (2010) ont redéfini les interactions sociales en facilitant la mise en relation à grande échelle et en introduisant de nouvelles normes de communication numérique (Walther, 2011).

Le Web3 correspond à une évolution récente de l'écosystème numérique qui s'est principalement affirmée au début des années 2020. Il repose sur une architecture décentralisée visant à offrir aux utilisateurs un plus grand contrôle sur leurs données et leurs interactions numériques. Cette approche s'appuie notamment sur la blockchain, l'intelligence artificielle et des environnements numériques immersifs tels que le

métavers, qui proposent de nouvelles formes d'interaction sociale en ligne (Dwivedi et al., 2022 ; Zhao, Grasmuck et Martin, 2020).

La logique de décentralisation associée au Web3 repose sur des infrastructures distribuées qui réduisent la dépendance aux plateformes centralisées et favorisent une autonomie accrue des personnes utilisatrices dans la gestion de leurs identités et de leurs contenus numériques (Zhao et al., 2020). Par ailleurs, les environnements immersifs liés au métavers offrent des espaces tridimensionnels persistants au sein desquels les personnes utilisatrices peuvent interagir entre elles et avec des objets numériques par l'intermédiaire d'avatars, dépassant ainsi les formes traditionnelles de communication textuelle ou visuelle (Mystakidis, 2022).

Ces environnements immersifs intègrent des dimensions interactives et spatiales qui enrichissent l'expérience sociale en ligne et sont susceptibles d'influencer les modalités de socialisation et de construction des relations chez les jeunes adultes (Dwivedi et al., 2022). Toutefois, considérant que le Web3 demeure un champ en émergence et que ses usages sociaux sont encore en phase de structuration, il ne sera pas retenu comme objet d'analyse dans le cadre de ce projet de recherche.

1.1.2 DÉFINITIONS DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

Les RSN, également désignés sous le terme de réseaux sociaux numériques, se définissent comme des plateformes en ligne facilitant la création, le partage et l'échange de contenus générés par les personnes utilisatrices, permettant ainsi aux individus et aux organisations de se connecter, d'interagir et de former des communautés virtuelles autour d'intérêts communs. Selon boyd et Ellison (2007), un réseau social numérique est un service en ligne qui permet aux individus de construire un profil public ou semi-public au sein d'un système délimité, d'articuler une liste d'autres personnes utilisatrices avec lesquels elles partagent une connexion, de visualiser et parcourir leur liste de

connexions ainsi que celles faites par d'autres au sein du système. Cette définition met en évidence trois caractéristiques principales : 1) la construction d'un profil ; 2) l'établissement de connexions et 3) la navigation dans le réseau de relations.

Par ailleurs, Ellison (2011) précise que ces plateformes se caractérisent par des profils associés à une identification unique, composés d'une combinaison de contenus fournis par la personne utilisatrice, par d'autres personnes en interaction avec elle, ainsi que par des informations générées automatiquement par la plateforme, comme des suggestions de contacts ou des publications mises de l'avant. Ces profils permettent d'exposer publiquement des relations susceptibles d'être consultées par d'autres et d'accéder à des flux de contenus intégrant les contributions des contacts. Cette architecture technique favorise une interaction dynamique et continue entre les membres du réseau.

Par ailleurs, Ellison (2011) précise que ces plateformes se caractérisent par des profils associés à une identification unique, créés par une combinaison de contenus fournis par la personne utilisatrice, de contenus fournis par des « amis » et de données système, permettant à ces personnes d'exposer publiquement des relations susceptibles d'être consultées par d'autres et d'accéder à des flux de contenus intégrant des contributions générées par leurs contacts sur le site. Cette architecture technique favorise une interaction dynamique et continue entre les membres du réseau.

Mercier (2008) souligne que le terme « réseau social » est souvent utilisé de manière interchangeable pour désigner à la fois les structures sociales traditionnelles et les plateformes en ligne, reflétant ainsi la convergence entre les réseaux techniques et sociaux dans le langage courant. Cette évolution terminologique témoigne de l'intégration croissante des technologies numériques dans les interactions sociales contemporaines.

Les RSN se distinguent également par leur orientation généraliste ou thématique. Les plateformes généralistes, telles que Facebook ou Twitter (X), offrent des opportunités

d'échanges sans se focaliser sur un domaine spécifique, tandis que les réseaux thématiques organisent les liens sociaux autour d'un centre d'intérêt commun, comme la lecture ou la photographie (Paveau, 2013). Cette distinction permet aux personnes utilisatrices de choisir des plateformes correspondant à leurs besoins spécifiques en matière de sociabilité et d'échange d'informations.

En outre, les RSN jouent un rôle crucial dans divers domaines, notamment la diffusion de l'information, le marketing, l'éducation et la mobilisation sociale. Ils offrent des opportunités uniques pour les chercheurs et les praticiens d'étudier les comportements en ligne, les dynamiques de groupe et les tendances culturelles émergentes. Par exemple, Grabowicz, Ramasco et Eguiluz (2012) ont exploré la structure, la dynamique et l'activité sociale au sein des réseaux sociaux en ligne, mettant en évidence leur impact sur les interactions sociales et la propagation de l'information.

1.2 AMPLEUR DE L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

1.2.1 ADOPTION MONDIALE ET TENDANCES DÉMOGRAPHIQUES

L'augmentation constante de la connectivité mondiale a favorisé une adoption massive des RSN. En effet, en 2024, environ 68 % de la population mondiale (soit 5,5 milliards d'individus) utilise Internet, tandis que 62,3 % sont actifs sur au moins une plateforme sociale (Statista, 2024). Ces chiffres témoignent de l'importance grandissante du numérique dans les interactions humaines et des transformations qu'il engendre sur le plan social et économique (Kemp, 2024).

Toutefois, l'adoption des RSN varie considérablement selon les pays et les régions. Par exemple, en 2024, les Émirats arabes unis comptaient environ 99 % personnes utilisatrices des réseaux sociaux numériques et l'Arabie saoudite environ 94 %, illustrant une forte pénétration numérique au Moyen-Orient (DataReportal, 2024). À l'inverse,

certaines zones du monde présentent encore des niveaux d'accès plus faibles. En Afrique subsaharienne, par exemple, le taux moyen de pénétration d'Internet se situait autour de 43 % en 2023, ce qui constitue un frein à la massification des usages numériques (DataReportal, 2024).

Les plateformes dominantes varient également selon les pays. En Amérique du Nord et en Europe, Facebook, Instagram et TikTok dominent, tandis qu'en Asie, des plateformes locales comme WeChat en Chine et LINE au Japon sont largement privilégiées (Poushter, Huang, et Oates, 2023). Cette diversité d'usages met en lumière les dynamiques culturelles et économiques qui façonnent la numérisation des sociétés contemporaines (Goggin, 2022).

Par ailleurs, les tendances générationnelles montrent une différenciation des usages selon l'âge. Les jeunes de la génération Z (nés entre 1997 et 2012) privilégient des plateformes axées sur le contenu visuel et interactif, comme TikTok et Snapchat, tandis que les milléniaux (nés entre 1981 et 1996) utilisent davantage Facebook et Instagram pour maintenir leurs relations sociales (Smith et Duggan, 2022). Cette évolution témoigne d'une transformation des habitudes numériques, où la communication instantanée et les formats vidéo courts prennent une place croissante dans le paysage médiatique (Bennett, Maton, et Kervin, 2023).

1.2.2 CANADA ET ESSOR DU NUMÉRIQUE

Le Canada figure parmi les pays les plus connectés au monde, avec un taux de pénétration d'Internet de 94,3 % et environ 31,9 millions de personnes utilisatrices de réseaux sociaux numériques représentant 81,9 % de la population (DataReportal, 2024). Cette forte présence numérique reflète l'intégration des technologies dans le quotidien des citoyens et citoyennes, notamment en matière de communication, de divertissement et d'accès à l'information (Sevigny, 2023).

Au Québec, l'utilisation des RSN est encore plus marquée chez les jeunes adultes. Ce sont plus de 98 % des 18-24 ans qui les utilisent quotidiennement, tandis que 81 % y accèdent plusieurs fois par jour, passant en moyenne 4 heures et 17 minutes sur ces plateformes (Académie de la transformation numérique, 2024). Cette statistique illustre à quel point ces outils façonnent leur quotidien, influençant leur manière de communiquer, de s'informer et d'interagir avec leur entourage (Beaudoin et Lachance, 2023).

En plus d'être des espaces de socialisation et d'expression personnelle, les RSN jouent un rôle clé dans la mobilisation citoyenne et la consommation culturelle. Par exemple, les jeunes Canadiens utilisent ces plateformes pour s'informer sur les enjeux sociopolitiques, organiser des mouvements militants et participer à des campagnes de sensibilisation (McNutt, 2023). De plus, la montée des influenceurs numériques et des créateurs de contenus a modifié la manière dont les jeunes interagissent avec l'information et la publicité, donnant lieu à une nouvelle économie du numérique (Ouellet et Bélanger, 2023).

1.3 IMPACTS DE L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES SUR LES ADULTES DE 18-24 ANS

1.3.1 RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES COMME OUTIL D'INTÉGRATION SOCIALE

Les RSN ne sont pas seulement des espaces de socialisation, ils constituent également des outils puissants d'intégration sociale en permettant aux individus de maintenir des liens, de s'exprimer librement et de trouver du soutien (Livingstone et Sefton-Green, 2016). Pour certains groupes marginalisés ou éloignés géographiquement, ces plateformes offrent un espace de connexion et d'échanges, leur permettant de rompre l'isolement social et de tisser des relations significatives (Naslund et al., 2020).

Les jeunes adultes, en particulier, utilisent les RSN pour construire leur identité sociale et renforcer leur sentiment d'appartenance. Ces plateformes permettent d'accéder à des communautés virtuelles partageant des intérêts ou des expériences similaires, créant ainsi des espaces de soutien mutuel et de reconnaissance sociale (Jenkins, 2006). Par exemple, des groupes Facebook ou Discord centrés sur des causes spécifiques (droits LGBTQ+, santé mentale, justice sociale) servent de lieux d'échange et de solidarité, où les membres peuvent partager des expériences et obtenir du soutien émotionnel (Duguay, 2023). Pour ceux qui vivent dans des environnements peu inclusifs, les réseaux sociaux numériques constituent souvent leur principal espace d'affirmation et de soutien (Fox et Ralston, 2016).

Les plateformes numériques jouent également un rôle dans l'intégration des minorités et des nouveaux arrivants. Selon une étude de Dekker et Engbersen (2014), les migrants utilisent les RSN pour maintenir des liens avec leur pays d'origine, tout en développant de nouveaux contacts dans leur pays d'accueil. Ces espaces permettent une socialisation interculturelle, facilitant ainsi leur adaptation et leur insertion dans la société d'accueil (Borkert, Fisher, et Yael, 2018).

Par ailleurs, les RSN ne se limitent pas à faciliter le maintien des relations existantes. Ils influencent également la perception de soi et des autres, notamment à travers des mécanismes de validation sociale. Comme l'expliquent Nesi et Prinstein (2015), ces plateformes encouragent des dynamiques d'approbation par les pairs via des réactions (likes, commentaires, partages) qui renforcent ou fragilisent l'estime de soi. Cette recherche de validation est particulièrement marquée chez les jeunes adultes en quête d'affirmation sociale (Burrow et Rainone, 2017).

Toutefois, cette exposition constante aux interactions numériques peut aussi générer un stress social important, en raison des normes implicites véhiculées par ces plateformes. Le sentiment de pression sociale et la comparaison aux contenus des autres personnes utilisatrices peuvent affecter la satisfaction des relations et l'image de soi, comme le soulignent Fardouly et al. (2018). Ces enjeux seront approfondis dans la recension des

écrits, notamment en ce qui concerne les dynamiques de construction identitaire et de gestion des relations en ligne.

1.3.2 RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES COMME OUTILS D'EXCLUSION SOCIALE

Bien que les RSN favorisent l'intégration sociale, ils peuvent aussi renforcer des phénomènes d'exclusion numérique. En parallèle, bien que les RSN permettent d'élargir les cercles relationnels, la qualité des interactions peut être contestée. Contrairement aux relations hors ligne, où les interactions reposent sur une proximité physique et des échanges directs, les plateformes numériques facilitent la création de liens faibles, parfois superficiels (Ellison, Steinfield et Lampe, 2007). Ces relations numériques, bien qu'elles puissent offrir un sentiment d'appartenance, sont aussi sujettes à des dynamiques d'isolement et de solitude paradoxale (Twenge, 2019). En effet, plusieurs jeunes adultes signalent un décalage entre leur nombre élevé d'« amis » en ligne et leur perception réelle de soutien social (Manago, Taylor et Greenfield, 2012). Cette distinction entre relations numériques et amitiés significatives sera approfondie dans la recension des écrits.

De plus, les dynamiques algorithmiques influencent l'accès à l'information et la formation des communautés numériques. Les algorithmes de recommandation tendent à regrouper les individus en bulles de filtre, ce qui peut limiter leur exposition à des perspectives variées et restreindre leur ouverture à la diversité sociale et culturelle (Pariser, 2011). Ce phénomène peut freiner le développement de liens intergroupes et accentuer la polarisation des opinions, réduisant ainsi l'effet intégrateur des réseaux sociaux numériques (Sunstein, 2018).

Enfin, bien que les RSN soient des outils d'intégration sociale, leur effet dépend en grande partie de l'usage qui en est fait. Lorsqu'ils sont utilisés de manière consciente et équilibrée, ils favorisent l'enrichissement des relations humaines, la solidarité

intergénérationnelle et l'ouverture sur le monde (Papacharissi, 2015). Toutefois, lorsqu'ils deviennent un substitut aux interactions réelles ou un outil de repli sur soi, ils peuvent entraîner une déconnexion progressive des réalités sociales et une altération des dynamiques d'intégration (Shirky, 2011).

1.3.3 IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ GLOBALE

L'omniprésence des RSN a modifié en profondeur les comportements des jeunes adultes, entraînant des effets négatifs sur leur bien-être psychologique, physique et social. Parmi ceux-ci, le « Fear of Missing Out »(FOMO) ou la peur de manquer une expérience importante, s'impose comme un phénomène préoccupant. Przybylski et al. (2013) définissent le FOMO comme une anxiété persistante liée à la crainte que d'autres vivent des moments enrichissants dont l'individu est exclu. Ce sentiment est exacerbé par l'exposition constante à des contenus idéalisés, un mécanisme qui alimente la comparaison sociale, comme l'avait théorisé Festinger (1954). L'étude d'Abel et al. (2016) souligne que les jeunes adultes qui passent davantage de temps sur les RSN ressentiraient plus fortement cette angoisse, ce qui pourrait contribuer à l'augmentation des symptômes anxieux et dépressifs.

Toutefois, les impacts négatifs de l'utilisation dite excessive des réseaux sociaux numériques ne se limitent pas à des enjeux émotionnels individuels. L'exposition répétée à des contenus valorisant la réussite, l'apparence ou la performance renforcerait des attentes sociales élevées (Granjon et Denouël, 2010), en particulier chez les jeunes femmes (Paul, 2023). Dans ce contexte, les jeunes adultes apprennent à gérer leur image numérique en sélectionnant soigneusement ce qu'ils publient afin de maximiser l'engagement et l'approbation sociale (Chou et Edge, 2012). Cette dynamique s'accompagne d'un phénomène d'autosurveillance et d'anxiété liée à la performance sociale en ligne (Voggenreiter et al., 2023), soulevant des enjeux liés à l'estime de soi et à la construction identitaire. Ces aspects seront analysés dans la recension des écrits,

notamment sous l'angle des mécanismes de validation sociale et des attentes normatives associées aux RSN.

Par ailleurs, l'usage intensif des RSN influencerait également les relations interpersonnelles. Primack et coll. (2017) montrent qu'une consommation intensive des RSN pourrait accroître le sentiment de solitude et d'isolement. Hunt, Marx, Lipson et Young (2018) confirment ce paradoxe en démontrant que, malgré leur vocation de connexion, ces plateformes peuvent réduire la qualité des échanges en face à face. Au Canada, Boers, Afzali, Newton et Conrod (2019) observent un lien entre l'augmentation du temps passé sur les RSN et l'apparition de symptômes dépressifs, mettant en évidence la pression ressentie pour maintenir une image sociale valorisée.

Un autre enjeu concerne la régulation émotionnelle. Andreassen et al. (2017) expliquent que la dépendance à la validation virtuelle a pour effet de renforcer l'hypersensibilité au rejet social. Twenge (2019) ajoute que cette quête constante de reconnaissance fragilise la résilience individuelle, tandis que Brand et al. (2019) comparent l'usage excessif des RSN à une dépendance comportementale fondée sur la gratification immédiate. La sollicitation continue des notifications nuirait également à la concentration et au rendement des jeunes adultes (Ward, Duke, Gneezy et Bos, 2017).

Finalement, certains risques sont directement liés à la violence numérique. Smith et Anderson (2023) rapportent que la cyberintimidation et le harcèlement en ligne sont en progression, affectant la santé mentale des victimes et générant stress, anxiété et détresse émotionnelle.

Ainsi, bien que les réseaux sociaux numériques constituent des espaces de socialisation et d'accès à l'information, leur usage dit excessif pourrait fragiliser l'équilibre psychologique, relationnel et cognitif des jeunes adultes. Le FOMO, la comparaison sociale, la quête de validation, les tensions relationnelles et l'exposition au harcèlement numérique soulèvent selon certains chercheurs la nécessité d'encourager un usage plus conscient, critique et modéré de ces plateformes (Andreassen et al., 2017).

1.3.4 HYBRIDATION DES SPHÈRES SOCIALES

Contrairement aux idées préconçues, le numérique ne remplace pas totalement le réel, mais s'y superpose et le complète (boyd, 2014 ; Baym, 2015). Dans une société où les interactions numériques sont devenues omniprésentes, les jeunes adultes naviguent continuellement entre les sphères réelles et virtuelles, établissant des relations qui transcendent les frontières physiques et géographiques (Turkle, 2011). Ce phénomène d'hybridation des interactions sociales est particulièrement visible dans des contextes où la communication numérique prend le relais des interactions en face-à-face, notamment pour maintenir des liens familiaux ou amicaux à distance (Baym, 2015).

Les interactions en ligne prolongent souvent celles initiées dans la vie hors ligne, renforçant ainsi la cohésion sociale et l'accès aux opportunités sociales et professionnelles (Grenier et Lussier, 2016). Par exemple, les RSN permettent aux individus de rester en contact avec leurs proches, d'échanger des nouvelles et de planifier des rencontres physiques, favorisant ainsi la continuité des relations interpersonnelles (Ellison et al., 2011). Selon Wellman et Rainie (2012), ces nouvelles formes de socialisation favorisent des « réseaux glocaux, combinant des ancrages locaux et des connexions globales », où les individus maintiennent des liens étroits avec des cercles proches tout en développant des connexions avec des personnes situées dans d'autres régions du monde.

1.4 PERTINENCE SOCIALE ET SCIENTIFIQUE

Bien que les écrits scientifiques aient largement documenté l'ampleur des RSN et leurs conséquences négatives, la perception des jeunes adultes quant aux retombées positives qu'ils en retirent dans leur quotidien demeure sous-explorée. En effet, comme présenté plus haut, la majorité des études se concentre principalement sur les effets délétères de l'ère

numérique sur les nouvelles générations (Courbet et Fourquet-Courbet, 2020). Or, selon ces mêmes auteurs, les chercheurs gagneraient à élargir leur champ d'analyse en s'intéressant aux motivations et aux besoins psychosociaux que ces technologies viennent satisfaire, ainsi qu'aux types de contenus privilégiés par les personnes utilisatrices (Courbet et Fourquet-Courbet, 2017).

D'un point de vue épistémologique, il apparaît essentiel d'adopter une approche systémique et circulaire qui prenne en compte la complexité des phénomènes numériques, plutôt que de réduire l'analyse aux seules heures d'écran comme facteur explicatif des impacts négatifs sur le bien-être des individus (Courbet et Fourquet-Courbet, 2017). Il devient ainsi impératif d'examiner à la fois les contextes de vie et les déterminants individuels des personnes utilisatrices afin d'obtenir une compréhension plus nuancée de leurs usages et de leurs effets (Courbet et Fourquet-Courbet, 2017). C'est dans cette perspective que ce projet de recherche vise à identifier les contextes d'utilisation des réseaux sociaux numériques (RSN) et de mieux comprendre les motivations et les besoins psychosociaux qui sous-tendent ces pratiques, indépendamment du temps passé en ligne.

En parallèle, des travaux récents suggèrent que les RSN ne se limitent pas à des effets négatifs, mais qu'ils jouent également un rôle structurant dans divers aspects de la vie des jeunes adultes. L'étude de Pavlova et al. (2023) met en évidence l'usage accru de ces plateformes comme outil d'apprentissage à distance et de maintien du lien social, particulièrement bénéfique pour les personnes étudiantes et les jeunes professionnel.les. De plus, plusieurs recherches montrent que ces espaces numériques facilitent l'expression personnelle et le développement identitaire, offrant ainsi aux jeunes un cadre propice à l'autoréflexion et à la construction de soi (Pavlova et al., 2023). Par ailleurs, les réseaux sociaux numériques constituent une source précieuse de soutien et d'entraide, où les personnes utilisatrices peuvent échanger leurs expériences et recevoir du réconfort de la part de leurs pairs (Smith et Anderson, 2023).

Une vision nuancée s'avère essentielle dans le cadre d'une recherche en travail social. Les réseaux sociaux numériques ne se limitent pas à leurs effets potentiellement délétères et

peuvent également agir comme leviers relationnels, identitaires et communautaires pour les jeunes adultes. Sur le plan scientifique, approfondir les bénéfices associés à leur utilisation contribuerait à enrichir la compréhension actuelle, encore largement axée sur les risques. Dans une perspective professionnelle, cette analyse permettrait au travail social de mieux saisir comment les RSN soutiennent le sentiment d'appartenance, facilitent l'entraide entre pairs ou favorisent l'accès à des ressources informelles, particulièrement en situation d'isolement ou de vulnérabilité. Mettre en lumière ces aspects positifs ouvre ainsi la voie à l'élaboration de pratiques d'intervention et de recommandations visant à maximiser les opportunités relationnelles et psychosociales de ces plateformes tout en en prévenant les dérives. Adopter une approche équilibrée reconnaissant à la fois les avantages et les limites des réseaux sociaux numériques contribuerait à un discours scientifique et sociétal plus complet, tout en enrichissant la réflexion sur leur place dans la société contemporaine (Steels et Valkenburg, 2021).

En somme, l'usage des RSN chez les jeunes adultes constitue un phénomène complexe, oscillant entre opportunités sociales et risques psychologiques. Si ces plateformes permettent une connectivité accrue et une diversification des formes d'interactions, elles soulèvent également des enjeux en matière de satisfaction relationnelle, d'identité numérique et de pression sociale.

Afin de mieux comprendre ces dynamiques, il est essentiel d'examiner les comportements sociaux des jeunes adultes sur ces plateformes, la construction des relations numériques, ainsi que la gestion des attentes sociales et de l'image de soi en ligne. Ces éléments seront analysés en profondeur dans la recension des écrits, qui s'articulera autour de l'impact des réseaux sociaux numériques sur la socialisation, la satisfaction des relations et la perception des normes sociales dans le contexte numérique contemporain.

CHAPITRE 2

RECENSION DES ÉCRITS

Dans un contexte où les RSN occupent une place centrale dans la vie des jeunes adultes, il est essentiel d'examiner leur impact sur les interactions sociales et la construction identitaire. Cette recension des écrits vise à explorer les multiples facettes de cette réalité en s'appuyant sur des études récentes et des perspectives théoriques variées. Structurée en plusieurs sections, elle permet de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents aux pratiques numériques des jeunes adultes âgés québécois âgés de 18 à 24 ans.

La première section s'intéresse à la socialisation à travers les RSN. Elle examine la manière dont ces plateformes influencent les interactions et les dynamiques relationnelles, en mettant en évidence la transformation des normes sociales et des modes de communication. Une attention particulière est accordée à l'impact du temps d'écran sur la socialisation et le bien-être, permettant ainsi d'évaluer les effets à la fois positifs et négatifs de l'usage dit intensif des médias numériques.

Dans un deuxième temps, l'analyse porte sur les usages concrets du web et des réseaux sociaux numériques par les jeunes adultes québécois. Cette section examine les types d'activités réalisées sur ces plateformes, les motivations qui les sous-tendent ainsi que l'évolution des pratiques numériques au fil des dernières années, notamment depuis la pandémie de COVID-19. Elle met en lumière les particularités de la génération Z, notamment en matière de participation en ligne, de modes de communication et de représentations sociales¹.

La troisième section s'attarde sur la satisfaction des relations sur les RSN. Elle propose une réflexion sur les facteurs influençant cette satisfaction, notamment à travers le prisme de la théorie de l'autodétermination et des mécanismes de gratification instantanée. L'étude du concept d'« amis » sur ces plateformes permet de mieux comprendre les nouvelles formes de relations interpersonnelles et les défis associés à ces interactions numériques.

Enfin, la dernière section explore les attentes sociales à travers les RSN. Elle analyse les normes implicites qui façonnent les comportements en ligne, ainsi que les pressions sociales liées à la

présentation de soi et à la validation sociale. Cette section met également en lumière les enjeux liés à la reproduction des stéréotypes de genre et à l'impact des RSN sur l'image corporelle et le bien-être psychologique.

À travers cette recension des écrits, l'objectif est d'offrir une vision d'ensemble des connaissances actuelles sur le rôle des RSN dans la socialisation des jeunes adultes. En identifiant les enjeux majeurs et les lacunes de la recherche, cette analyse vise à alimenter la réflexion sur les impacts socioculturels de ces plateformes et à ouvrir la voie à de futures investigations sur ce phénomène en constante évolution.

2.1 RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES ET MUTATIONS DE LA SOCIALISATION

2.1.1 SOCIALISATION DES JEUNES ADULTES (18-24 ANS) A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Avec l'essor des technologies numériques, les interactions instantanées et continues redéfinissent les dynamiques traditionnelles de communication (Sergerie et Lajoie, 2007). Les RSN sont maintenant devenus des espaces centraux de socialisation pour les jeunes adultes de 18 à 24 ans (Balley, 2017). D'ailleurs, une enquête de YouGov (2024) montre que 85 % des jeunes adultes de 18-34 ans considèrent les plateformes numériques comme un moyen essentiel pour entretenir leurs relations amicales, familiales et professionnelles. De plus, selon le Centre d'Information et de Documentation Jeunesse (CIDJ, 2023), une majorité d'entre eux utilise ces plateformes pour interagir avec leur entourage, accéder à des contenus informatifs et participer à des discussions en ligne. Cette immersion dans l'univers numérique s'inscrit dans un contexte de transformations sociétales où les modes de communication et d'interactions ont connu une mutation rapide, depuis près de vingt ans (Sergerie et Lajoie, 2007).

La socialisation à travers ces plateformes implique également une construction et une mise en scène de l'identité numérique. Trottier (2022) souligne que les jeunes adultes y expérimentent différentes représentations d'eux-mêmes en fonction des contextes et des audiences. L'expression de soi repose sur des choix visuels et textuels (photos, vidéos, statuts), qui influencent la perception de soi et des autres (Masur et al., 2014). Les réactions (commentaires, mentions « J'aime » ou likes, partages) participent à la validation sociale et à la construction du sentiment d'appartenance (Hristova et al., 2014).

Par ailleurs, ces espaces jouent un rôle clé dans le maintien des relations sociales. Ils permettent aux jeunes adultes de rester en contact avec leurs proches, de nouer de nouvelles relations et de rejoindre des communautés partageant des centres d'intérêts communs (Hristova et al., 2014).

Enfin, les RSN constituent une source d'informations privilégiées pour les jeunes adultes. Ils permettent d'accéder à une diversité de contenus culturels et informatifs (Valkenburg et Piotrowski, 2017). Mais cette exposition est en revanche influencée par les algorithmes qui filtrent et hiérarchisent l'information, créant parfois des bulles de filtres et limitant la diversité des opinions (Kraus et al., 2023). À cet effet, la Fondation Jean-Jaurès souligne la fragmentation du paysage informationnel où les jeunes sont plus exposés à des contenus personnalisés, mais moins à des points de vue contradictoires (Kraus, Bouygues et Reichstadt, 2023).

2.1.2 TRANSFORMATIONS DES NORMES SOCIALES ET DES MODES DE COMMUNICATION

Avec l'essor du Web 2.0 au milieu des années 2000, notamment à partir de 2004, les normes et les dynamiques sociales ont été profondément transformées, influençant la manière dont les jeunes adultes interagissent et construisent leur identité (Valkenburg

et Peter, 2011). La mise en réseau et la communication instantanée ont élargi les cercles sociaux, aussi bien en ligne que hors ligne (Ellison et al., 2007). Toutefois, Turkle (2011) met en exergue que ces changements profonds dans les comportements sociaux apportent aussi une tendance à la réduction des interactions en face-à-face.

L'un des effets majeurs du Web 2.0 est le rôle croissant des algorithmes dans la diffusion et la hiérarchisation des contenus (Pariser, 2011). Ceux-ci influencent la perception de la réalité des jeunes adultes en renforçant certaines idéologies et en limitant la diversité des opinions. D'ailleurs, les pratiques culturelles et sociales des jeunes sont donc de plus en plus influencées par ces systèmes automatisés (Kraus et al., 2023).

Avec le Web 3.0, la socialisation en ligne évolue encore davantage. L'avènement des technologies immersives (réalité augmentée, blockchain) favorise de nouvelles formes d'interactions, notamment via des réseaux sociaux numériques décentralisés comme Mastodon ou Diaspora (équivalent de Facebook ou X) (Zhao et al., 2020). Ces plateformes offrent aux personnes utilisatrices un meilleur contrôle sur leurs données personnelles et favorisent la création de communautés plus indépendantes et autogérées (Hassan et al., 2021). Toutefois, elles soulèvent également des préoccupations quant à la dissociation entre les mondes virtuel et réel, ce qui peut accroître les risques de comportements dits addictifs et de perte de repères sociaux (Twenge, 2019). Précisons que le Web 3.0, encore émergent et en développement, ne sera pas traité en profondeur dans ce projet en raison du manque de connaissances consolidées, tant dans la littérature scientifique que dans le cadre de cette recherche (Gan et al., 2023).

2.1.3 IMPACT DU TEMPS D'ÉCRAN SUR LA SOCIALISATION ET LE BIEN-ÊTRE

L'usage des RSN a des effets contrastés sur la socialisation et le bien-être psychologique des jeunes adultes. En effet, ces plateformes facilitent l'accès à des communautés de soutien, notamment pour les individus introvertis ou isolés

géographiquement (Naslund et al., 2020). Elles permettent également de maintenir et d'élargir les réseaux sociaux, favorisant ainsi le sentiment d'appartenance et réduisant l'isolement perçu (Huang, 2022). De plus, certaines études montrent que les interactions en ligne peuvent compléter les relations en face-à-face plutôt que les remplacer, en renforçant les liens sociaux déjà existants (Nowland, Necka et Cacioppo, 2018).

L'engagement sur les RSN peut aussi favoriser l'expression de soi et le développement de l'identité, notamment chez les jeunes adultes en quête de reconnaissance et d'affirmation (Michikyan, Subrahmanyam et Dennis, 2014). En offrant un espace pour partager leurs expériences et leurs émotions, ces plateformes peuvent agir comme un exutoire émotionnel, réduisant ainsi le stress et l'anxiété (Best, Manktelow et Taylor, 2014).

Par ailleurs, des recherches suggèrent que les RSN peuvent être un levier d'apprentissages et d'empowerment, en donnant accès à des ressources éducatives et professionnelles (Ellison, Vitak, Gray et Lampe, 2014). L'utilisation des plateformes numériques dans un cadre modéré a ainsi été associée à une augmentation du bien-être subjectif, en particulier chez ceux qui les utilisent pour le développement personnel et la recherche d'opportunités professionnelles (Verduyn, Gugushvili et Kross, 2020).

Cependant, il est important de souligner que la majorité des recherches sur les RSN se concentre sur les effets négatifs, notamment en ce qui concerne l'isolement, l'anxiété et la diminution des interactions en face-à-face (Twenge, 2019). Peu d'études valorisent explicitement la socialisation numérique comme un phénomène bénéfique à long terme et les recherches existantes à ce sujet restent limitées et parfois contradictoires (Orben et Przybylski, 2019).

Selon Ophir (2023), une exposition prolongée aux écrans pourrait altérer la qualité des interactions sociales et réduire les compétences interpersonnelles, en particulier chez les jeunes adultes. En effet, une étude canadienne a révélé que ceux passant plus de cinq heures par jour sur les RSN signalent une diminution significative des interactions

de qualité (Desmarais, 2023). Cette tendance s'explique par le fait que le temps consacré aux écrans empièterait sur les occasions d'interactions en face-à-face, essentielles au développement des habiletés sociales (INSPQ, n.d.). Face à ces effets, certaines personnes adoptent des stratégies de « déconnexion volontaire » ou de « digital detox » afin de limiter l'impact du temps d'écran sur leur bien-être mental et leur concentration (Lussier et Grenier, 2019). Bien que cette approche demeure minoritaire, elle témoigne d'une prise de conscience croissante des effets négatifs du temps d'écran sur la santé psychologique et cognitive (Przybylski, 2023). Ainsi, la question du temps d'écran ne se limite pas à une simple consommation dite excessive, mais soulève des enjeux plus larges liés à la qualité des interactions sociales et au bien-être global.

2.2 USAGES DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES CHEZ LES JEUNES ADULTES

2.2.1 TYPES D'ACTIVITÉS ACCOMPLIES

Les RSN sont un espace où une multitude d'activités sociales, personnelles et professionnelles ont lieu. Selon Boyd et Ellison (2007), ces plateformes permettent aux personnes utilisatrices de créer des profils personnels, de maintenir des connexions existantes ou d'établir de nouvelles relations. En ce qui concerne les jeunes adultes de 18 à 24 ans, leur présence sur les RSN est souvent motivée par des activités centrées sur le partage de contenus, l'interaction sociale et la recherche d'informations (Stenger et Coutant, 2010). Les études montrent que cette tranche d'âge utilise principalement les plateformes comme Instagram, Snapchat et TikTok pour publier des photos et des vidéos, commenter les publications de leurs pairs et consommer des contenus liés à leurs centres d'intérêt (CEFRIO, 2018).

Le contexte numérique offre également une flexibilité sans précédent dans la présentation de soi. Caplan (2003) explique que les individus peuvent manipuler leur

identité pour projeter une version idéalisée d'eux-mêmes. Cette construction identitaire joue un rôle clé chez les jeunes adultes, qui naviguent entre autonomie et affirmation de soi. Selon Demers (2016), cette exploration identitaire contribue à renforcer le sentiment d'appartenance et l'estime de soi. Une étude de Michikyan et al. (2014) met en évidence que les 18-24 ans utilisent les plateformes numériques pour affiner leur identité en fonction des contextes sociaux et professionnels. Cette dynamique est renforcée par la possibilité de contrôler son image, de gérer son réseau et d'adapter son discours en fonction des attentes perçues (Ganda, 2014). L'anonymat relatif et la temporalité asynchrone de la communication en ligne facilitent cette mise en scène de soi tout en minimisant les risques sociaux (Schouten et al., 2007).

Depuis la pandémie de COVID-19, les comportements sur les RSN ont évolué de manière significative. Selon Vanden Abeele et al. (2021), les jeunes adultes ont utilisé les réseaux sociaux numériques pour compenser les interactions sociales perdues en raison des confinements, augmentant ainsi la fréquence et la durée de leur connexion. De plus, l'utilisation des RSN a augmenté pour des activités liées à la santé mentale, telles que la recherche de soutien ou la participation à des groupes d'entraide (Taddicken et Wolff, 2022). TikTok, en particulier, est devenu un espace d'expression pour aborder des thèmes sensibles comme l'anxiété et la dépression.

De plus, les RSN offrent une variété d'activités qui influencent la manière dont les personnes utilisatrices interagissent, se divertissent et consomment de l'information. Selon NeTendances (2019), les jeunes adultes, en particulier, utilisent ces plateformes pour partager des expériences personnelles, accéder à des nouvelles en temps réel et participer à des discussions sur des sujets d'actualité. TikTok et Instagram permettent non seulement de consommer, mais aussi de produire du contenu à forte valeur virale.

Les activités comme le visionnage de vidéos, les partages d'opinions via des sondages ou des commentaires et la participation à des défis en ligne renforcent l'engagement des personnes utilisatrices. Granjon et Denouël (2010) notent que ces pratiques permettraient de renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté en ligne.

Cependant, elles posent également des défis en termes de gestion de la vie privée et de possibilité de développer une dépendance numérique, en raison de la nature dite addictive de certaines fonctionnalités.

2.2.2 SPÉCIFICITÉ DE LA GÉNÉRATION Z EN LIEN AVEC L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

La génération Z, souvent qualifiée de « native numérique », a grandi dans un environnement hautement technologique qui façonne ses habitudes de communication, d'apprentissage et de consommation de l'information (Dougherty et al., 2020). L'utilisation des RSN par cette génération est diversifiée et adaptée à leurs besoins. Facebook, bien que moins populaire demeure quand même utilisé par 68 % des 18-24 ans souvent pour suivre des événements et des groupes d'intérêt (Gonzalo, 2023). En revanche, TikTok, avec 63 % d'adeptes, est principalement exploité pour la consommation de contenus courts et engageants, notamment des vidéos humoristiques, éducatives et virales (Lemieux et Coulombe, 2024). Instagram et Snapchat sont préférés pour le partage de photos et de stories, permettant une communication instantanée et visuelle entre pairs (Thompson et Lee, 2024). Par ailleurs, X (anciennement Twitter) et Reddit sont prisés pour l'accès à l'actualité, les débats et les communautés d'intérêts (Al-Madhagy, Petrov, et Huang, 2023).

Les jeunes adultes de cette génération ne sont pas seulement des consommateurs passifs de contenu, mais ils participent activement à la création et au partage d'informations. Le format vidéo est particulièrement populaire, notamment via TikTok, YouTube et Instagram Reels, où les personnes utilisatrices produisent et visionnent des tutoriels, des analyses culturelles et des vlogues personnels (Al-Madhagy et al., 2023). Les influenceurs et influenceuses jouent un rôle clé dans leurs habitudes de consommation, influençant à la fois leurs choix en matière de mode, de bien-être et d'opinions sociales (Institut de Recherche Stratégique de l'École Militaire, 2020).

En matière d'informations, la génération Z présente une tendance à se tourner vers des sources alternatives plutôt que les médias traditionnels (Thompson et Lee, 2024). TikTok, Instagram et YouTube sont de plus en plus utilisés comme étant des vecteurs d'actualité, avec une préférence pour les formats explicatifs courts et engageants (Gonzalo, 2023). Cependant, cette consommation rapide de l'information pose des enjeux de vérification des sources et de désinformation, accentuant l'importance de la littératie numérique (Lemieux et Coulombe, 2024).

L'essor des podcasts illustre aussi l'évolution des modes de consommation médiatique des jeunes adultes. Près d'un quart d'entre eux préfère ce format pour sa dimension immersive et intime, notamment lorsqu'il est animé par des personnalités influentes ou des amis (Thompson et Lee, 2024). Cette préférence révèle un besoin d'approfondissement et de connexion personnelle qui contraste avec la rapidité des contenus courts sur les RSN (Al-Madhagy et al., 2023).

Enfin, les jeux vidéo, souvent intégrés aux plateformes sociales, constituent une autre facette de l'engagement numérique de la génération Z. Ces jeux ne sont pas seulement un loisir, mais aussi un espace de socialisation et d'apprentissages (Institut de Recherche Stratégique de l'École Militaire, 2020). Des plateformes comme Discord sont devenues des lieux de discussion et de collaboration autour du gaming, renforçant le sentiment de communauté et d'appartenance (Dougherty et al., 2020).

Ainsi, l'utilisation des RSN par les jeunes adultes de la génération Z ne se limite pas à la simple communication ; elle englobe la consommation de divertissement, l'information, la création de contenu et l'engagement communautaire. Ces dynamiques numériques influencent leurs comportements sociaux, leurs perceptions du monde et leurs interactions avec la technologie (Lemieux et Coulombe, 2024).

2.3 RELATIONS SOCIALES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

Les réseaux sociaux numériques occupent aujourd'hui une place privilégiée dans les relations interpersonnelles des jeunes adultes, devenant des espaces où se construisent, se maintiennent et se transforment les liens sociaux (Ellison et al., 2007). Ils offrent des possibilités d'interactions constantes, favorisent la mise en relation avec un large réseau de pairs et facilitent le partage d'expériences personnelles, contribuant ainsi au sentiment d'appartenance et au développement identitaire (Valkenburg et Peter, 2011). Dans ces environnements sociotechniques, la validation sociale, la rétroaction numérique et la recherche de gratification immédiate influencent la qualité des échanges et la perception des relations (Burrow et Rainone, 2017). Les RSN participent alors à redéfinir les normes de proximité, d'intimité et de reconnaissance, en façonnant de nouvelles manières d'être en lien avec autrui (Boyd, 2014).

2.3.1 SATISFACTION RELATIONNELLE ET SOUTIEN SOCIAL SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

La satisfaction des jeunes adultes (18-24 ans) sur les RSN est un phénomène multidimensionnel influencé par des facteurs psychologiques, sociaux et technologiques. Les plateformes comme Instagram, TikTok ou Facebook offrent aux jeunes adultes un espace pour exprimer leur identité, interagir avec leur réseau et renforcer leur sentiment d'appartenance (Reinecke et Trepte, 2014). Ainsi, ces réseaux répondent à des besoins psychologiques essentiels, éclairant les motivations qui sous-tendent leur usage (Van de Castele, De Marez et Vanden Abeele, 2024).

L'engagement sur les RNS repose en grande partie sur des mécanismes de gratification instantanée et de validation sociale (Baccarella, Wagner, Kietzmann et McCarthy, 2018). Les interactions via les « likes », ou j'aime, les commentaires et les partages influenceraient directement l'estime de soi, renforçant ainsi le sentiment de connexion sociale lorsqu'elles sont positives, mais générant des émotions négatives en cas de faible engagement (Burrow et Rainone, 2017). Toutefois, l'impact de cette dynamique

sur le bien-être dépend de la manière dont les individus régulent leur usage numérique, cherchant un équilibre entre les bénéfices sociaux et le risque de développer une dépendance (Orben et Przybylski, 2019).

Un autre facteur clé est le rôle des interactions parasociales, ces relations unilatérales entre les jeunes adultes et les influenceurs ou célébrités numériques (Hartmann, 2016). Bien que l'échange soit fictif, ces liens procurent un sentiment de proximité et de connexion sociale (Koenig et Lessard, 2020). Cependant, l'exposition répétée à des contenus idéalisés favoriserait la comparaison sociale et pourrait nuire à l'image de soi tout en augmentant le stress et l'anxiété des personnes utilisatrices (Fardouly, Diedrichs, Vartanian et Halliwell, 2015).

Les RSN peuvent jouer un double rôle puisqu'ils peuvent à la fois renforcer la reconnaissance sociale et le sentiment d'inclusion, tout en amplifiant la pression sociale et les mécanismes de comparaison (Balley, 2017 ; Bell, 2019). Par ailleurs, les dynamiques de groupe en ligne influencent les comportements, incitant parfois les jeunes adultes à conformer leur image aux attentes implicites de leur communauté (Bissière, 2017).

Enfin, la régulation des émotions en ligne constituerait un enjeu central. L'exposition continue aux flux d'informations et aux interactions virtuelles influencerait la perception et l'expérience des personnes utilisatrices. En mettant en avant certains contenus, les algorithmes modulent les émotions et affectent la satisfaction ressentie (Yu, Chen et Lin, 2020). Ainsi, l'expérience des jeunes sur les RSN reposerait sur un équilibre complexe entre les interactions sociales, les perceptions individuelles et l'influence des mécanismes technologiques (Masur, 2019).

2.3.2 CONCEPT D'AMI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

Sur les réseaux sociaux numériques (RSN), la notion d' « ami » a été profondément redéfinie, s'éloignant de sa conception traditionnelle pour adopter des formes plus diverses, parfois plus superficielles. Alors que l'amitié hors ligne implique généralement une proximité émotionnelle, de la réciprocité, du soutien mutuel et une intimité partagée (Hartup et Stevens, 1997), les RSN élargissent cette définition à des contacts numériques qui ne correspondent pas nécessairement à ces critères. Ainsi, être « ami » sur une plateforme comme Facebook ne signifie pas forcément entretenir un lien affectif ou une relation significative, mais peut simplement renvoyer à un contact au sein d'un réseau personnel. Cette reconfiguration du terme reflète une transformation plus large des dynamiques relationnelles, dans laquelle la quantité de connexions peut prendre le pas sur la profondeur des liens (boyd, 2014).

Les RSN ont ainsi transformé les modes d'interaction sociale et la manière dont les relations se forment et se maintiennent chez les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans (Ellison et al., 2007). Cette évolution est influencée par plusieurs facteurs, notamment la construction identitaire, la validation sociale et l'élargissement des cercles sociaux (Manago et al., 2012). Les plateformes numériques offrent un espace propice à l'exploration et à l'expression de différentes facettes de soi. En partageant des contenus personnels, les jeunes construisent une image d'eux-mêmes qu'ils souhaitent valorisante aux yeux de leur réseau (Goffman, 1959, cité dans Schaefer-McDaniel, 2004). Cette autoprésentation stratégique vise souvent à obtenir l'approbation et la reconnaissance des pairs, notamment à travers les mécanismes de rétroaction sociale comme les « mentions j'aime » ou les « likes » et les commentaires (Chou et Edge, 2012).

La quête de validation sur ces plateformes devient ainsi un élément central de l'expérience numérique. Recevoir des réactions positives est associé à une augmentation du bien-être subjectif et de la satisfaction personnelle (Nesi et Prinstein, 2015 ; Burrow et Rainone, 2017). Toutefois, cette dépendance à l'approbation sociale peut avoir des effets négatifs surtout lorsqu'elle alimente des comparaisons sociales

défavorables. L'exposition constante à des représentations idéalisées des autres peut intensifier l'anxiété sociale et susciter un sentiment de solitude paradoxale, malgré une hyperconnectivité qui semble apparente (Fardouly et al., 2015; Twenge, 2019).

Par ailleurs, les RSN permettent aux jeunes adultes d'étendre leur réseau au-delà des contraintes géographiques, favorisant des interactions avec des individus partageant des intérêts communs (Ellison et al., 2014). Cette capacité à élargir les cercles sociaux peut être particulièrement bénéfique pour ceux qui cherchent à tisser de nouvelles amitiés ou à entretenir des relations malgré la mobilité accrue (Manago et al., 2012). Cependant, bien que ces plateformes facilitent la multiplication des connexions, la qualité de ces amitiés peut varier. La communication numérique, souvent brève et asynchrone, peut restreindre la richesse des échanges émotionnels et nuire à l'authenticité du lien (Subrahmanyam, Reich, Waechter et Espinoza, 2008). Les « amis » en ligne peuvent ainsi inclure des connaissances périphériques, des contacts professionnels ou des individus rencontrés brièvement, sans véritable interaction significative.

Toutefois, lorsque les RSN sont utilisés pour entretenir des relations existantes et organiser des rencontres hors ligne, ils peuvent soutenir le développement du capital social et être associés à un mieux-être psychologique (Burke et Kraut, 2016). En somme, les RSN participent à une redéfinition du concept d'amitié, en modifiant la nature, la forme et la perception des liens sociaux chez les jeunes adultes (boyd, 2014)

2.4 ATTENTES SOCIALES À TRAVERS LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

Dans l'ère numérique actuelle, les attentes sociales s'expriment à travers des normes implicites influençant les comportements en ligne. Tout d'abord, les différentes plateformes généreraient une pression sociale importante. L'adhésion à une image idéalisée et aux standards esthétiques dominants pourrait fragiliser l'estime de soi de certaines personnes

utilisatrices (Granjon et Denouël, 2010). D'ailleurs, Schimmele et al. (2021) révèlent que les jeunes Canadiens âgés de 15 à 34 ans seraient plus exposés à l'anxiété et à la dépression liées à l'usage des médias sociaux que les générations précédentes, en raison de la comparaison sociale et de l'influence des représentations en ligne.

Ensuite, les RSN participeraient aussi à la reproduction des stéréotypes de genre. Duguay (2020) souligne que les interactions numériques renforceraient des normes sociales dites traditionnelles, notamment en matière de genre. Une exposition prolongée à des représentations standardisées contribuerait à une insatisfaction corporelle accrue, particulièrement chez les jeunes femmes (Paul, 2023). Un rapport du Parlement européen (2023) indique que l'influence des médias sociaux accroîtrait les risques de troubles alimentaires et de perception négative du corps chez les femmes et les filles. Une étude en cours à l'Université du Québec à Trois-Rivières examine l'influence du contenu positif sur l'image corporelle, suggérant qu'une exposition accrue à ces messages bienveillants pourrait améliorer la perception de soi (Gagnon-Girouard, 2024). Malgré certains effets délétères, les RSN offrent aussi des opportunités positives. Ils constituent des espaces d'expression où les individus partagent leurs expériences et trouvent du soutien, ce qui favoriserait une meilleure affirmation de soi (Lachance, Tremblay et Beaudoin, 2021).

CHAPITRE 3

CADRE CONCEPTUEL

Le concept de capital social suscite un intérêt croissant dans les sciences sociales en raison de son rôle déterminant dans les dynamiques relationnelles et les opportunités sociales (Putnam, 2000). En mettant en lumière les mécanismes par lesquels les individus accèdent à des ressources sociales et construisent leur identité, ce concept se révèle particulièrement pertinent dans un contexte marqué par l'essor du numérique (Ellison et al., 2007). Les RSN transforment en profondeur les interactions sociales et soulèvent des questions inédites quant à la construction et à la mobilisation du capital social (boyd et Ellison, 2007).

Cette recherche s'appuie sur les contributions théoriques majeures de plusieurs auteurs afin d'analyser la manière dont les jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans mobilisent leur capital social dans les espaces numériques. L'examen des travaux de Granovetter (1973), Bourdieu (1986), Coleman (1988), Putnam (2000) et Schaefer-McDaniel (2004) permet de mieux comprendre les dynamiques relationnelles qui se développent au sein des RSN et leurs effets sur les opportunités sociales, professionnelles et identitaires.

La réflexion s'articule autour de plusieurs axes. Les distinctions fondamentales entre les liens forts et les liens faibles, selon Granovetter (1973), sont tout d'abord analysées afin de mettre en évidence leur rôle dans la diffusion d'informations et l'accès à des opportunités. L'approche de Bourdieu (1986) permet ensuite de mieux cerner les inégalités sociales et les formes de domination qui émergent dans les interactions sociales. Les travaux de Coleman (1988) et Putnam (2000) apportent un éclairage supplémentaire sur les normes sociales, les obligations mutuelles et l'engagement civique qui influencent la construction du capital social. Enfin, l'approche novatrice de Schaefer-McDaniel (2004) met en avant l'importance du sentiment d'appartenance et de la satisfaction relationnelle dans le développement du capital social chez les jeunes adultes.

En tenant compte de ces perspectives théoriques, cette recherche vise à montrer que les RSN peuvent constituer un espace privilégié pour le développement et la mobilisation du capital social

chez les jeunes adultes de 18-24 ans. Toutefois, ces plateformes soulèvent également des enjeux liés aux inégalités sociales, aux normes de contrôle social et aux dynamiques de pouvoir qui influenceraient la manière dont les jeunes adultes construisent leur identité et accèdent à des opportunités sociales et professionnelles (Bourdieu, 1986 ; Coleman, 1988 ; Putnam, 2000).

3.1 GRANOVETTER : LA DISTINCTION ENTRE RÉSEAU DE LIENS FORTS ET FAIBLES

La posture de Mark Granovetter (1973) consiste à analyser le capital social à partir de l'individu. Il met l'accent sur les processus à l'œuvre dans les réseaux interpersonnels et se concentre sur une dimension particulière de ces interactions : la force des relations entre les individus. Granovetter distingue les liens forts, caractérisés par des relations intenses et fréquentes comme les amitiés proches ou les liens familiaux et les liens faibles, qui sont plus distants, mais jouent un rôle essentiel dans la diffusion de nouvelles informations. Cette distinction est centrale dans sa théorie du « strength of weak ties » (Granovetter, 1973).

3.1.1 DÉFINITION ET CARACTÉRISTIQUES DES LIENS FORTS ET FAIBLES

Cet auteur définit la force d'un lien à travers quatre critères fondamentaux qui permettent de distinguer les relations sociales selon leur intensité et leur proximité. Le premier critère est la fréquence des contacts, c'est-à-dire la régularité et la durée des interactions entre les individus. Plus ces échanges sont nombreux et soutenus dans le temps, plus le lien tend à être fort. Le deuxième critère est l'intensité émotionnelle, qui reflète le degré d'attachement affectif entre les personnes concernées. Un lien fort est souvent marqué par une forte implication émotionnelle, où les individus ressentent un véritable engagement envers l'autre. Le troisième critère est le degré d'intimité, qui se manifeste par la confiance mutuelle et la capacité à partager des informations personnelles et sensibles. Enfin, le dernier critère repose sur les services réciproques, autrement dit sur

les échanges d'aide et de soutien, qu'il s'agisse de conseils, de ressources matérielles ou de services rendus. Ces quatre dimensions combinées permettent de déterminer si un lien social est fort ou faible.

Les liens forts se caractérisent par des interactions régulières, une grande intensité émotionnelle et un haut niveau de confiance (Granovetter, 1978). Ils incluent les relations familiales et les amitiés proches, qui jouent un rôle crucial dans le soutien social et affectif (Granovetter, 1983).

Les liens faibles, en revanche, sont moins sollicités au quotidien et concernent principalement des connaissances, des collègues ou des membres de groupes sociaux élargis (Granovetter, 1978). Bien qu'ils soient caractérisés par une faible intensité émotionnelle et des contacts peu fréquents, ces liens jouent un rôle stratégique dans la diffusion d'informations nouvelles (Granovetter, 1983).

3.1.2 RÔLE DES LIENS FAIBLES DANS LES OPPORTUNITÉS SOCIALES ET PROFESSIONNELLES

L'apport majeur de Granovetter (1973) réside dans son analyse du rôle crucial des liens faibles dans l'accès à des ressources et des opportunités nouvelles. Contrairement aux liens forts, qui tendent à maintenir les individus dans des cercles sociaux restreints, les liens faibles permettent de diversifier les sources d'informations et de maximiser les opportunités professionnelles (Granovetter, 1983).

Par exemple, une personne à la recherche d'un emploi a plus de chances de découvrir une opportunité par l'intermédiaire d'une connaissance éloignée, qui appartient à un réseau social distinct, plutôt que par l'intermédiaire de ses amis proches (Granovetter, 1973). Ce rôle stratégique des liens faibles dans la circulation des idées et des informations est également souligné par Burt (1992). Ce dernier met en évidence la

manière dont ces relations facilitent le passage d'idées novatrices entre différents groupes sociaux, stimulant ainsi la diffusion rapide de nouvelles pratiques (Burt, 2004).

3.1.3 LIENS SOCIAUX DANS LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

L'approche de Granovetter est particulièrement utile pour comprendre les interactions sociales sur les RSN, où les liens forts et faibles prennent des formes variées selon les plateformes (Granovetter, 2005). Par exemple, les liens forts se manifestent souvent par des échanges privés et fréquents sur des applications comme WhatsApp, Snapchat ou Messenger, qui favorisent la proximité émotionnelle et le soutien social (boyd et Ellison, 2007 ; Ellison et al., 2011).

En parallèle, les liens faibles sont particulièrement présents sur des plateformes telles que LinkedIn ou X (Twitter), où les jeunes adultes peuvent établir des connexions avec des professionnels, des experts ou des influenceurs sans les connaître personnellement (boyd et Ellison, 2007).

En outre, ces liens faibles jouent un rôle essentiel dans les communautés en ligne sur Reddit, Discord ou Facebook, où les individus partagent des ressources et des idées sans interaction préalable directe (Ellison et al., 2011). Par exemple, un graphiste freelance peut rejoindre un groupe Facebook de designers et, grâce à la recommandation d'un membre inconnu, obtenir une mission intéressante (Toma et Hancock, 2013). De même, les groupes Telegram liés à des secteurs comme les cryptomonnaies ou l'entrepreneuriat permettent de diffuser stratégiquement des informations entre contacts lointains (Donath et boyd, 2004).

3.1.4 COMPLÉMENTARITÉ DES LIENS FORTS ET FAIBLES

Enfin, Granovetter (1983) insiste sur la complémentarité entre les liens forts et faibles. Tandis que les liens forts assurent un soutien émotionnel et une cohésion sociale précieuse, les liens faibles permettent d'accéder à de nouvelles ressources et informations, optimisant ainsi les opportunités sociales et économiques (Burt, 2004).

Cette dynamique est particulièrement visible sur les RSN où les jeunes adultes jonglent entre des interactions privées avec leurs proches et des échanges plus élargis avec des connaissances éloignées (Ellison et al., 2011). Par exemple, un créateur de contenus sur Instagram ou TikTok peut mobiliser ses liens forts pour du soutien affectif et logistique tout en exploitant ses liens faibles pour étendre son audience et collaborer avec d'autres créateurs (Abidin, 2016).

Ainsi, l'analyse des liens sociaux par Granovetter (2005) met en lumière la façon dont les RSN renforcent et complètent les dynamiques sociales traditionnelles. En permettant de maintenir des liens forts tout en facilitant l'accès à des ressources diversifiées via des liens faibles, ces plateformes jouent un rôle essentiel dans la construction du capital social moderne (Burt, 2004).

3.2 BOURDIEU : LES RELATIONS PERSONNELLES

3.2.1 NOTION DE CAPITAL SOCIAL SELON BOURDIEU

Pour Pierre Bourdieu (1984), le capital social est une forme de ressource détenue par les individus ou les groupes sociaux. Il s'agit d'un ensemble de relations sociales permettant d'accéder à des ressources symboliques et matérielles, contribuant ainsi à définir la position sociale d'un individu. Cette notion s'inscrit dans une dynamique plus large où Bourdieu identifie trois types de capitaux essentiels à la compréhension des hiérarchies sociales : 1) le capital économique ; 2) le capital culturel et 3) le capital social

(Méda, 2002). Ces trois formes de capital sont au cœur des inégalités sociales, en raison de leur rôle central dans la répartition des ressources et des opportunités.

3.2.2 TROIS TYPES DE CAPITAUX ET LEUR INTERDÉPENDANCE

Le capital économique correspond aux ressources financières et matérielles dont dispose un individu ou un groupe social. Il peut inclure les revenus, les biens immobiliers ou les investissements financiers. Par exemple, une famille aisée qui possède des biens fonciers dispose d'un capital économique important, ce qui facilite l'accès à des services ou à des institutions valorisées dans la société (Bourdieu, 1986).

Le capital culturel, quant à lui, désigne les savoirs, les compétences intellectuelles et les titres scolaires acquis par socialisation ou par formation. Il se manifeste à travers les pratiques culturelles, les diplômes ou encore la maîtrise de certains codes sociaux. Par exemple, un individu ayant suivi des études supérieures prestigieuses dispose d'un capital culturel valorisé dans certains milieux professionnels (Bourdieu et Passeron, 1970).

Enfin, le capital social se compose de l'ensemble des ressources mobilisables grâce à l'appartenance à des réseaux de relations sociales durables. Ces relations peuvent prendre diverses formes, allant des cercles familiaux aux réseaux professionnels influents. Un individu ayant des contacts privilégiés avec des décideurs ou des figures de pouvoir possède ainsi un capital social qui lui donne accès à des opportunités professionnelles ou sociales (Lin, 1999).

Ces trois capitaux interagissent de manière dynamique et se renforcent mutuellement. Bourdieu (1986) explique que le volume du capital social d'un individu dépend étroitement du volume de capitaux détenus par les personnes avec lesquelles il est en relation. Ainsi, une personne intégrée dans des réseaux puissants bénéficiera

d'avantage d'opportunités sociales et professionnelles que quelqu'un dont les relations se limitent à un cercle social moins favorisé (Lin, 2001).

3.2.3 CAPITAL SOCIAL DANS LES INTERACTIONS EN LIGNE

Le concept de capital social trouve un écho important dans les interactions en ligne, notamment sur les RSN. Ces plateformes favorisent la construction et l'entretien de réseaux relationnels qui influencent la visibilité et l'influence sociale des individus.

Sur des plateformes comme Instagram ou LinkedIn, le capital social se manifeste par la taille et la qualité du réseau d'un individu. Une personne utilisatrice avec de nombreuses connexions professionnelles ou des abonnés influents bénéficie d'une plus grande visibilité et d'opportunités accrues. Le capital symbolique, tel que décrit par Bourdieu, apparaît également à travers la reconnaissance sociale obtenue sous forme de mentions de « likes » ou de partages (Marwick et boyd, 2011).

Le capital culturel joue aussi un rôle fondamental dans les interactions en ligne. Par exemple, les personnes utilisatrices diffusant du contenu intellectuel ou éducatif construisent une image valorisée dans certains cercles, renforçant ainsi leur légitimité sociale. De l'autre côté, les individus mettant en avant des signes extérieurs de richesse mobilisent leur capital économique pour asseoir leur statut social sur ces plateformes.

Le capital économique, bien qu'en apparence moins directement observable que les autres formes de capital sur les RNS, influence néanmoins fortement la manière dont les individus interagissent, se présentent et accèdent à la visibilité en ligne. Il se manifeste notamment par la qualité des outils technologiques utilisés (appareils photo professionnels, logiciels de montage, abonnements à des plateformes premium, etc.), la capacité à investir dans la publicité ciblée, ou encore l'accès à des espaces de diffusion privilégiés (parrainages, collaborations avec des marques, campagnes commanditées). Ces ressources financières permettent d'optimiser la production de

contenus attractifs, de gagner en portée algorithmique et d'accroître la reconnaissance sociale (Duffy, 2017 ; Abidin, 2016).

Les individus ou influenceurs disposant d'un capital économique élevé peuvent ainsi professionnaliser leur présence sur les RSN et transformer leur visibilité en capital symbolique ou en capital social, prolongeant ainsi les logiques de distinction décrites par Bourdieu (1984). Par contraste, les personnes utilisatrices issues de milieux plus modestes doivent souvent s'appuyer sur leur créativité ou sur des formes alternatives de reconnaissance pour se démarquer, ce qui peut limiter leur influence dans des environnements hautement compétitifs et marchands (Marwick, 2013).

3.2.4 UNE DYNAMIQUE DE REPRODUCTION DES INÉGALITÉS

L'approche de Bourdieu (1986) se distingue par sa conception du capital social comme un outil d'influence sociale, inséparable des autres formes de capital, notamment économique et culturel. Contrairement à Granovetter (1973), qui met l'accent sur les interactions individuelles et leur capacité à générer des opportunités via les liens faibles, Bourdieu s'intéresse aux rapports de pouvoir et de domination qui structurent l'accès aux ressources sociales. Le capital social, dans cette perspective, est mobilisé de manière inégale selon la position des individus dans l'espace social, contribuant ainsi à la reproduction des hiérarchies existantes (Emirbayer et Williams, 2005).

Plutôt que de voir les RSN comme des mécanismes neutres de coopération ou de solidarité, Bourdieu souligne qu'ils peuvent fonctionner comme des instruments d'exclusion, en assurant un accès privilégié aux ressources pour les groupes déjà favorisés. Ce processus limiterait les possibilités de mobilité sociale pour les personnes issues de milieux plus modestes, dont les réseaux sont souvent moins étendus ou moins reconnus socialement (Lin, 1999).

Cette lecture critique du capital social contraste avec l'approche de Granovetter (1973), qui met en évidence le rôle structurant des liens sociaux dans la circulation des ressources, alors que Bourdieu (1980) insiste plutôt sur le fait que ces mêmes relations peuvent également reproduire et renforcer des inégalités structurelles, évitant ainsi toute idéalisation des réseaux sociaux.

3.3 COLEMAN ET LE FONCTIONNEMENT DES LIENS SOCIAUX

James S. Coleman (1988) développe une vision du capital social en tant qu'actif collectif, distinct des formes de capital physique ou humain. Contrairement à une perspective purement individuelle, il considère le capital social comme résidant dans la structure sociale des relations entre les individus, permettant la réalisation d'objectifs qui seraient autrement inaccessibles (Coleman, 1988, 1990). Cet actif peut, sous certaines conditions, générer des bénéfices économiques et non économiques à l'échelle sociétale. Coleman (1990), définit le capital social par sa fonction : il regroupe diverses entités qui partagent deux caractéristiques communes : elles relèvent toutes de la structure sociale et facilitent certaines actions des individus ou des communautés impliquées dans cette structure.

Il identifie trois formes principales de capital social : 1) les obligations et les attentes ; 2) la capacité d'information véhiculée par les relations sociales ainsi que 3) les normes et les sanctions favorisant le contrôle social (Coleman, 1988).

3.3.1 OBLIGATIONS ET ATTENTES SOCIALES

Le premier aspect du capital social selon Coleman concerne les obligations et les attentes qui se développent au sein des relations sociales. Lorsqu'un individu fait une faveur à un autre, une obligation est créée, avec l'attente que cette faveur soit retournée

à l'avenir. Cette dynamique favorise la confiance et la coopération au sein de la communauté (Coleman, 1988).

Dans le contexte des RSN, ces obligations et attentes sociales se manifestent par des interactions spécifiques entre personnes utilisatrices (Ellison et al., 2007). Par exemple, dans un groupe Facebook dédié aux échanges professionnels, il est attendu que les membres partagent des conseils et des opportunités d'emploi et qu'ils répondent aux sollicitations des autres participants (Donath et boyd, 2004). Sur des plateformes comme Instagram ou TikTok, les créateurs de contenus s'engagent souvent à interagir avec leur audience en répondant aux commentaires et en soutenant d'autres créateurs via des mentions ou des collaborations (Abidin, 2016).

3.3.2 VALEUR DE L'INFORMATION VÉHICULÉE PAR LES RELATIONS SOCIALES

Le second aspect du capital social est la capacité des relations sociales à véhiculer de l'information. Les RSN servent de canaux par lesquels circulent des informations précieuses permettant aux individus d'accéder à des opportunités et d'améliorer leur position sociale (Coleman, 1988).

Par exemple, dans un réseau professionnel comme LinkedIn, les membres peuvent partager des renseignements sur des opportunités d'emploi, des tendances du marché ou des recommandations stratégiques, ce qui leur confère un avantage concurrentiel (Burt, 2000). Cette circulation d'information est influencée par le positionnement de l'individu dans son réseau social (Lin, 1999). Un acteur bien connecté disposera d'un accès plus rapide et privilégié à l'information pertinente, tandis qu'un individu isolé sera limité dans ses possibilités d'obtenir des ressources sociales utiles (Lin, 1999).

Dans les RSN, la diffusion de l'information joue un rôle central dans la construction du capital social (boyd et Ellison, 2007). Par exemple, sur X (Twitter), une personne utilisatrice bien insérée dans un réseau influent peut être rapidement informée des

dernières tendances ou opportunités d'emplois avant d'autres personnes utilisatrices moins bien connectées (Smith et Anderson, 2023).

3.3.3 NORMES ET SANCTIONS SOCIALES

Le troisième aspect du capital social concerne les normes et les sanctions qui existent au sein d'une communauté. Les normes établissent des comportements appropriés et les sanctions, qu'elles soient positives ou négatives, encouragent ou découragent certaines actions, contribuant ainsi à la stabilité sociale (Coleman, 1988).

Les RSN illustrent clairement ce mécanisme de contrôle social à travers la présence de normes implicites et de sanctions communautaires. Jhaver et coll. (2023) montrent que les plateformes reposent sur des systèmes de modération dans lesquels les signalements, la suppression de contenus et les bannissements servent à réguler les comportements jugés inadéquats par la communauté. De leur côté, Blackwell et coll. (2022) soulignent que les comportements considérés toxiques ou nuisibles sont rapidement sanctionnés par les utilisateurs et les algorithmes, ce qui contribue à limiter la propagation de fausses informations ou de contenus problématiques. Ces dynamiques démontrent que les interactions numériques ne se déroulent pas dans un espace totalement libre, mais dans un environnement structuré par des normes collectives et des mécanismes de contrôle social.

L'approche de Coleman s'appuie sur l'idée que les normes et les sanctions permettent de réduire les coûts sociaux en prévenant les comportements déviants, évitant ainsi des mesures punitives plus lourdes (Lévesque, 1999).

3.3.4 APPLICATION À LA SOCIALISATION DES JEUNES ADULTES SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

L'analyse du capital social de Coleman permet d'éclairer les dynamiques de socialisation des jeunes adultes sur les RSN, où les normes, les obligations mutuelles et la circulation de l'information façonnent les interactions et influencent les opportunités individuelles (Coleman, 1988). Ces plateformes fonctionnent comme des unités sociales où les attentes implicites, le partage d'informations et les normes de comportement influencent les dynamiques collectives (boyd et Ellison, 2007).

La théorie de Coleman (1988) se distingue par sa vision du capital social comme un bien collectif qui repose sur les obligations mutuelles, les normes sociales et la confiance. Cette approche se démarque de celle de Bourdieu (1986), qui met davantage l'accent sur les mécanismes de distinction sociale.

3.4 PUTNAM ET LE FONCTIONNEMENT DES OBLIGATIONS RELATIONNELLES

3.4.1 CAPITAL SOCIAL COMME BIEN COLLECTIF ET INDIVIDUEL

Les relations sociales soutiennent les règles de la vie sociale en produisant du capital social, qui profite aux individus, mais aussi à la communauté (Putnam, 2000). Le capital social peut donc être simultanément un bien « privé » et un bien « public » (Glaeser, Laibson et Sacerdote, 2002). Les RSN reposent sur des obligations mutuelles, bien plus que de simples contacts. Ils produisent une réciprocité spécifique et, surtout, une réciprocité générale : « je fais cela pour toi sans attendre de ta part une contrepartie immédiate, mais je suis sûr qu'à l'occasion, quelqu'un me le rendra » (Putnam, 2000).

3.4.2 DIMENSIONS DU CAPITAL SOCIAL

Pour évaluer concrètement le capital social, plusieurs dimensions doivent être prises en compte. D'abord, la vitalité des structures associatives peut être observée à travers

l'engagement dans des communautés virtuelles, notamment par le nombre d'abonnements à des groupes en ligne, la diversité des plateformes utilisées ainsi que la fréquence des interactions numériques. Ensuite, les comportements individuels et collectifs constituent un indicateur pertinent, tels que la participation à des campagnes numériques, la mobilisation autour de causes sur les réseaux sociaux numériques ou encore la collaboration dans des projets en ligne. Enfin, les attitudes sociales jouent un rôle central, en particulier la confiance exprimée entre utilisateurs, qu'il s'agisse de recommander des contenus, de partager des informations personnelles ou de coopérer dans des espaces numériques (Glaeser et al., 2002 ; Putnam, 2000).

3.4.3 REDÉFINITION DU CAPITAL SOCIAL

Tout en se référant à Coleman, Robert Putnam redéfinit les dimensions individuelles et collectives, privées et publiques de la notion de capital social (Meda, 2002). Il conçoit le capital social comme un élément fondamental de la culture et du patrimoine économique et politique, influençant la manière dont les individus interagissent dans leur communauté (Putnam, 1995). Contrairement à Bourdieu (1986), qui met en avant les inégalités sociales, Putnam insiste sur les effets positifs du capital social dans le développement de la démocratie et de la participation citoyenne (Putnam, 2000).

3.4.4 LIENS FORTS ET LIENS FAIBLES

Bien que Putnam (1995, 2000) reprenne la distinction conceptuelle entre les liens sociaux forts et faibles initialement formulée par Granovetter (1973), les deux auteurs ne s'inscrivent pas dans la même perspective théorique. Granovetter (1973) met l'accent sur l'utilité fonctionnelle des liens faibles, en soulignant leur rôle central dans la circulation de l'information, l'accès à des ressources nouvelles et la création d'opportunités professionnelles. Les liens faibles, selon lui, constituent des ponts entre

des réseaux distincts, favorisant ainsi l'innovation et la diffusion d'idées. Alors que Putnam (1995, 2000), quant à lui, s'intéresse davantage à la contribution des relations sociales à la cohésion sociale et au bon fonctionnement de la démocratie. Il distingue le capital social de liaison (liens forts), qui favorise la solidarité au sein de groupes homogènes, du capital social de pont (liens faibles), qui permet de relier des groupes diversifiés et de renforcer l'intégration sociale à grande échelle. Ainsi, si les deux auteurs utilisent une typologie similaire, leurs objectifs analytiques diffèrent : Granovetter s'inscrit dans une logique de réseau et de diffusion, alors que Putnam adopte une approche centrée sur les effets civiques et communautaires du capital social.

3.4.5 CAPITAL SOCIAL ET RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

L'approche de Putnam (2000) se distingue de celle de Granovetter (1973) par la manière dont elle conceptualise le rôle des liens sociaux dans la vie collective. Putnam met en avant deux formes de capital social : 1) le capital de liaison (bonding), fondé sur des liens forts qui favorisent la solidarité au sein de groupes homogènes, et 2) le capital de pont (bridging), lié aux liens faibles qui connectent des individus de milieux sociaux différents (Putnam, 1995, 2000). Ces deux dimensions se retrouvent dans l'usage que font les jeunes adultes des RSN où ils entretiennent à la fois des relations proches et significatives, et des connexions plus distantes, mais stratégiques (Ellison, et al., 2007).

Les plateformes numériques telles que WhatsApp ou Messenger permettent de renforcer les liens forts, en facilitant les échanges réguliers avec les amis proches et la famille (Burke, Marlow, et Lento, 2010). En parallèle, d'autres plateformes comme LinkedIn ou X (Twitter) permettent de tisser des liens faibles, souvent occasionnels, mais qui ouvrent l'accès à des ressources variées, à de nouvelles idées ou à des opportunités professionnelles (boyd et Ellison, 2007 ; Ellison et al., 2007). Cette capacité des RSN à soutenir simultanément les deux types de liens sociaux correspond à la perspective de Putnam sur la pluralité des fonctions du capital social dans une société connectée.

De son côté, Granovetter (1973) s'intéresse moins aux effets sociaux ou civiques des relations qu'à leur structure et leur efficacité pour la diffusion de l'information. Il montre que les liens faibles, parce qu'ils relient des personnes appartenant à des réseaux sociaux différents, sont essentiels pour faire circuler de nouvelles informations et faciliter la mobilité sociale. Cette idée a été confirmée dans le contexte numérique : les liens faibles sur les RSN, bien que peu fréquents ou émotionnellement distants, sont particulièrement utiles pour accéder à des informations inédites ou des opportunités extérieures au cercle proche (Donath et boyd, 2004 ; Granovetter, 1983).

Alors que Putnam (2000) valorise les liens sociaux en tant que fondements de la cohésion et de la participation démocratique, Granovetter (1973) les envisage principalement en termes d'utilité structurelle. Cette distinction montre que si les deux approches mobilisent des catégories similaires (liens forts et faibles), leurs objectifs analytiques sont fondamentalement différents. L'approche de Putnam permet ainsi de mieux saisir les fonctions sociales et communautaires des RSN chez les jeunes adultes, en lien avec leur processus de socialisation et d'intégration dans la vie collective (Jenkins, Ito, et boyd, 2016).

3.4.6 CAPITAL SOCIAL COMME BIEN COMMUN

Le capital social, tel que conceptualisé par Putnam (1995, 2000), s'inscrit dans une logique de bien commun, dans la mesure où il produit des bénéfices collectifs qui dépassent les intérêts individuels. Cette perspective repose sur l'idée que les relations sociales, lorsqu'elles sont fondées sur la confiance, les normes de réciprocité et l'engagement civique, favorisent la coopération à l'échelle d'une communauté. Le capital social ne constitue pas une ressource privative, mais un actif collectif qui soutient la cohésion sociale, renforce les capacités d'action collective et stabilise les institutions démocratiques (Putnam, 1995).

Les réseaux d'entraide informels, les associations locales et les engagements communautaires créent un tissu social dense qui permet de résoudre plus efficacement les problèmes collectifs, comme la gestion des ressources, la sécurité ou la solidarité intergénérationnelle (Coleman, 1988 ; Ostrom, 1990). Dans cette perspective, le capital social fonctionne comme un bien commun, dans la mesure où sa valeur dépend de son accessibilité et de son usage par l'ensemble des membres d'une collectivité (Mercier, 2018).

Cependant, comme tout bien commun, le capital social peut être vulnérable à l'érosion. La méfiance, l'individualisme ou la polarisation sociale peuvent affaiblir les normes de coopération et réduire la participation citoyenne, compromettant ainsi les bénéfices sociaux attendus (Putnam, 2000 ; Fukuyama, 1995). Dans le contexte contemporain, notamment à l'ère des RSN, certains chercheurs soulignent que les interactions en ligne peuvent à la fois enrichir et fragmenter le capital social, selon qu'elles favorisent des formes inclusives de dialogue ou, au contraire, qu'elles renforcent des logiques de repli communautaire (Beaudoin, 2009 ; Jenkins et al., 2016).

3.4.7 ENGAGEMENT CIVIQUE

Le concept d'engagement civique est également un élément clé du capital social (Putnam et Rey, 2008). Il regroupe l'ensemble des actions visant à identifier et à résoudre des problèmes d'intérêt public (Putnam, 2000). Cet engagement se manifeste à travers la participation à des élections, le bénévolat dans des associations ou encore la mobilisation en ligne, par exemple lors de campagnes de sensibilisation ou de collectes de fonds organisées sur les RSN (Abidin, 2016 ; Tufekci, 2017). En d'autres termes, les structures d'engagement civique ne se contentent pas de créer des liens sociaux, elles renforcent également la confiance et la coopération entre les individus (Putnam, 2000). Cette dynamique favorise la mise en place de normes de réciprocité qui garantissent des bénéfices mutuels et participent à la stabilité des relations sociales.

La confiance générée par ces interactions sociales joue un rôle fondamental dans la régulation des comportements et permet d'éviter des formes plus coercitives de contrôle social (Putnam et Rey, 2008). Par exemple, des campagnes citoyennes sur des plateformes comme Instagram ou TikTok, telles que celles liées à la justice climatique ou aux droits autochtones, permettent aux jeunes de s'impliquer activement dans la vie démocratique en relayant de l'information, en mobilisant leur réseau et en coordonnant des actions collectives, souvent en dehors des structures institutionnelles traditionnelles (Jenkins et al. 2016).

L'approche de Putnam (2000) se distingue par son insistance sur le capital social en tant que bien collectif, bénéfique pour la société dans son ensemble. Contrairement à Bourdieu (1986), qui met en avant les mécanismes de domination sociale, Putnam valorise les effets positifs du capital social, notamment en termes d'engagement civique et de participation communautaire. Toutefois, son approche rejoint celle de Granovetter (1973) et Coleman (1988) en reconnaissant le rôle crucial des liens faibles dans la diffusion de l'information et la diversification des opportunités (Burt, 2004). Dans les RSN, cette dynamique se traduit par la formation de communautés virtuelles qui favorisent à la fois les liens forts et les connexions étendues (boyd et Ellison, 2007).

3.5 SCHAEFER-MCDANIEL : LES DÉTERMINANTS DU CAPITAL SOCIAL CHEZ LES JEUNES

3.5.1 CONCEPTUALISATION CENTRÉE SUR LES JEUNES

Nancy Schaefer-McDaniel (2004) se distingue, quant à elle, des autres auteurs en proposant une conceptualisation du capital social centrée uniquement sur les jeunes, en intégrant des dimensions essentielles comme le réseau social et la sociabilité, la confiance et la réciprocité, ainsi que le sentiment d'appartenance et l'attachement.

Contrairement aux approches dites plus traditionnelles qui se focalisent sur le capital social dans des contextes économiques ou politiques, son approche met en avant l'importance du ressenti individuel et de la satisfaction relationnelle dans la construction des liens sociaux. Cette dynamique renforce son sentiment d'appartenance à un groupe et son engagement social, ce qui, selon elle, constitue un élément clé du capital social chez les jeunes (Schaefer-McDaniel, 2004).

3.5.2 APPROCHE SUBJECTIVE DU CAPITAL SOCIAL

Si les travaux de Schaefer-McDaniel s'appuient sur les concepts développés par les auteurs qui l'ont précédée, ils proposent également une approche renouvelée intégrant la satisfaction relationnelle comme un facteur fondamental. Elle souligne que la qualité perçue des relations sociales influence directement la manière dont un individu peut interagir avec son environnement et renforcer son sentiment d'appartenance. Contrairement aux théories de Coleman (1988) et Putnam (1995), qui se concentrent sur les structures sociales et institutionnelles favorisant le capital social, elle met en avant une approche plus subjective, où l'expérience et la perception individuelle jouent un rôle central. À l'inverse, un individu dont les relations sont marquées par des expériences négatives ou une faible reconnaissance risque de se désengager socialement et d'éprouver un sentiment d'isolement (Schaefer-McDaniel, 2004).

3.5.3 DIMENSIONS DU CAPITAL SOCIAL CHEZ LES JEUNES

Trois dimensions sont fondamentales pour évaluer le capital social d'un individu dans une unité sociale donnée.

Le réseau social et la sociabilité

La première dimension, le réseau social et la sociabilité rejoignent la conceptualisation de Bourdieu (1984) sur l'importance des interactions dynamiques et des bénéfices mutuels qu'apportent les relations sociales. Un réseau social solide offre non seulement un soutien affectif et matériel, mais aussi des opportunités éducatives et professionnelles. Sur les RSN, l'engagement social se traduit par la multiplication des contacts sur des plateformes comme LinkedIn, où les jeunes adultes élargissent leur réseau professionnel grâce à des interactions en ligne, facilitant ainsi leur insertion sur le marché du travail (Ellison, Steinfield et Lampe, 2007).

La confiance et la réciprocité

La deuxième dimension, la confiance et la réciprocité reposent sur les travaux de Coleman (1988) et Putnam (1995), qui soulignent l'importance des relations de confiance dans la consolidation du capital social. Plus le niveau de confiance mutuelle est élevé dans une communauté, plus les interactions sociales sont fluides et productives. Par exemple, dans une petite ville, les habitants peuvent s'appuyer sur un réseau informel de soutien mutuel, comme la garde d'enfants ou l'aide en cas de besoin, ce qui renforce leur sentiment de sécurité et de cohésion sociale. Cette confiance partagée est essentielle pour encourager l'implication citoyenne et la participation collective aux décisions locales. De même, dans un groupe d'amis, la capacité à compter sur les autres pour du soutien émotionnel ou pratique contribue à renforcer la qualité et la durabilité des relations sociales (Schaefer-McDaniel, 2004). Dans l'univers numérique, cette dynamique s'observe à travers les communautés en ligne, où la confiance se manifeste par des pratiques comme les avis laissés sur des plateformes collaboratives ou les échanges d'informations sur Reddit et Discord, renforçant la fiabilité des interactions et l'entraide entre personnes utilisatrices (Resnick et Zeckhauser, 2002).

Le sentiment d'appartenance et l'attachement

La troisième dimension, le sentiment d'appartenance et l'attachement rejoignent la conception de Putnam (1995), pour qui le capital social est étroitement lié à l'engagement communautaire et à la capacité de l'individu à se reconnaître dans un groupe. Schaefer-McDaniel va plus loin en intégrant la notion d'attachement émotionnel et symbolique aux lieux et aux groupes sociaux. Dans le contexte des RSN, ce phénomène s'illustre par l'engagement des jeunes dans des communautés virtuelles, telles que les fandoms sur Tumblr ou X (Twitter) où l'identification à un groupe (par exemple, des fans de K-pop ou de jeux vidéo) permet de renforcer leur capital social et leur sentiment d'appartenance (Baym, 2015) et viendrait contribuer au bien-être personnel.

3.5.4 APPROCHE PERTINENTE POUR LES JEUNES A L'ÈRE NUMÉRIQUE

L'approche de Schaefer-McDaniel est donc particulièrement utile pour analyser la socialisation des jeunes adultes sur les RSN, car elle met en évidence la manière dont les interactions en ligne renforcent les différentes dimensions du capital social. En effet, les RSN permettent non seulement de maintenir des relations existantes, mais aussi d'en créer de nouvelles, qui peuvent être aussi significatives que les interactions en face-à-face (Steinfeld et al., 2008). De plus, les plateformes numériques facilitent l'entretien des liens faibles (Granovetter, 1978), qui jouent un rôle essentiel dans la diffusion de nouvelles opportunités professionnelles et sociales. En somme, cette approche met en lumière les nouvelles formes de socialisation des jeunes adultes à l'ère numérique, en montrant comment la satisfaction relationnelle, la confiance et l'attachement aux groupes sociaux s'étendent aux espaces virtuels et participent à la construction du capital social dans un monde de plus en plus connecté (boyd et Ellison, 2007).

L'approche de Schaefer-McDaniel (2004) se démarque par son attention particulière aux jeunes et à la satisfaction relationnelle comme moteur du capital social. En intégrant des

notions plus subjectives telles que le sentiment d'appartenance et l'attachement émotionnel, elle élargit les perspectives ouvertes par Granovetter (1973), Bourdieu (1986) et Putnam (2000). Cette approche est particulièrement pertinente à l'ère numérique, où les interactions en ligne jouent un rôle clé dans le bien-être psychologique et le renforcement du capital social (Steinfeld et al., 2008) et c'est pourquoi elle sera retenue dans le cadre de ce projet de recherche.

Pour terminer cette section, le Tableau 1 présente un résumé des différentes définitions du capital social, des concepts clés et des critiques formulées à leurs égards.

TABLEAU 1 : Comparatif des auteurs du capital social

Auteur	Définition principale du capital social	Concepts clés	Critiques ou limites
Mark Granovetter (1978)	Différence entre liens forts (relations proches) et liens faibles (relations étendues et éloignées) pour l'accès à l'information.	Liens sociaux forts et faibles, perméabilité entre cercles sociaux.	Focus limité sur les réseaux individuels, moins d'analyse macrosociale.
Pierre Bourdieu (1984, 1986, 1989)	Atout relationnel individuel basé sur l'accumulation et l'échange de différents types de capitaux.	Espaces sociaux, champs sociaux, capitaux (économique, culturel, social, symbolique, politique).	Approche exigeante, moins citée que celles de Coleman et Putnam.
James Coleman (1988)	Normes, attentes et confiance comme éléments essentiels des unités sociales pour un fonctionnement collectif.	Obligations et attentes, valeur de l'information, normes et sanctions pour le contrôle social.	Difficultés à expliquer les différences entre individus de milieux sociaux différents.
Robert Putnam (1995)	Bien public constitué par les réseaux sociaux, la réciprocité et la confiance,	Engagement civique, confiance mutuelle, bien commun.	Concept trop généralisé, difficulté à mesurer

	bénéfique pour les communautés.		concrètement le capital social.
Nancy Schaefer-McDaniel (2004)	Satisfaction relationnelle et sentiment d'appartenance comme moteurs du capital social individuel.	Réseau social, sociabilité, confiance et réciprocité, sentiment d'appartenance et attachement.	Relativement récent, application principalement centrée sur les jeunes.

CHAPITRE 4 MÉTHODOLOGIE

Cette section présente les principaux aspects méthodologiques envisagés dans le cadre de ce mémoire. Pour ce faire, les objectifs de recherche sont d'abord présentés, ainsi que le type de recherche retenu. Ensuite, la population et l'échantillon à l'étude ainsi que les modalités liées au recrutement sont décrites. Finalement, les techniques de collecte et d'analyse des données sont exposées, de même que les principales considérations éthiques rattachées à cette recherche.

4.1 OBJECTIFS DE RECHERCHE

L'objectif général de cette étude consistait à brosser un portrait des jeunes adultes québécois âgés de 18 à 24 ans en ce qui concernait les impacts de l'utilisation des réseaux sociaux numériques (RSN) sur leur capital social. Plus précisément, cette recherche visait à identifier les types d'activités accomplies sur les réseaux sociaux numériques par les jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans, en tenant compte des plateformes utilisées, de la fréquence et de la nature des interactions sociales en ligne. Elle visait aussi à décrire le point de vue des jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans quant à la satisfaction des relations entretenues sur les réseaux sociaux numériques, en mettant l'accent sur la qualité des échanges, le sentiment d'appartenance et la perception du soutien social. Enfin, elle cherchait à documenter la perception des jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans en ce qui avait trait aux attentes sociales liées à l'utilisation des réseaux sociaux numériques, en étudiant les normes implicites de communication et d'engagement sur ces plateformes.

4.2 TYPE DE RECHERCHE

Cette recherche utilise une méthodologie qualitative exploratoire, une approche idéale pour les problématiques encore peu étudiées (Cossette, 2010), comme celle au cœur de ce mémoire. Le but d'une recherche qualitative est la compréhension d'un phénomène par l'expérience sensible, particulièrement celle des acteurs sociaux concernés (Sawadogo, 2021). Elle permet de recueillir des données riches et détaillées sur les expériences vécues, les perceptions et les comportements des jeunes adultes québécois âgés de 18 à 24 ans en lien avec l'utilisation des réseaux sociaux numériques (Mayer, Ouellet, Saint-Jacques et Turcotte, 2000). Tchankam et al., (2020) précisent qu'un des avantages de l'approche qualitative réside dans sa capacité à comprendre et analyser la réalité telle qu'elle est perçue et vécue par les personnes, ce qui convient particulièrement à des phénomènes subjectifs et difficiles à mesurer objectivement comme ceux étudiés ici.

4.3 POPULATION À L'ÉTUDE ET L'ÉCHANTILLON

La population à l'étude est composée de jeunes adultes québécois âgés de 18 à 24 ans utilisant les réseaux sociaux numériques. Cette recherche fait partie d'une étude plus vaste (Juneau, 2021) et la collecte de données s'est déroulée entre janvier 2020 et mai 2022. Le but de cette recherche est d'explorer comment de jeunes adultes québécois âgés de 18 à 24 ans mobilisent les réseaux sociaux numériques dans leurs relations et leur vie quotidienne afin de comprendre en quoi ces usages contribuent ou non au développement de leur capital social.

L'échantillon, de type non probabiliste, est constitué de 20 jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans provenant de divers milieux et régions du Québec, ce qui permettait d'assurer une diversité d'expériences et de perspectives. Les critères de sélection incluaient le fait d'être une personne adulte âgée de 18 à 24 ans, d'utiliser des réseaux sociaux numériques et d'être résidente du Québec.

4.4 STRATÉGIES DE RECRUTEMENT

Afin de garantir un échantillon diversifié, trois stratégies de recrutement ont été mises en œuvre. Une première stratégie consistait à diffuser des annonces sur des groupes et pages de réseaux sociaux pertinents, comme Facebook, ce qui permettait d'atteindre un large public. Ensuite, des affiches et dépliants ont été distribués dans des établissements d'enseignement tels que l'UQAC et le CFGA, ce qui élargissait le bassin de recrutement. Enfin, une entrevue diffusée à TVA Nouvelles avait été réalisée par la chercheuse principale afin d'inviter les jeunes Québécois de 18 à 24 ans à participer à la recherche. Cette dernière stratégie a permis de finaliser le recrutement durant la pandémie de COVID-19, période où les contacts directs étaient restreints.

4.5 TECHNIQUES DE COLLECTE DE DONNÉES

La collecte de données reposait sur des entrevues semi-dirigées d'une durée approximative de 90 minutes. Ce type d'entrevue permet à l'interviewer de se laisser guider par le rythme et le contenu de l'échange tout en abordant des thèmes généraux à explorer (Mayer et Saint-Jacques, 2000). Les entrevues ont été menées à l'aide d'un guide semi-structuré comprenant des questions ouvertes. Selon Campenhoudt et Quivy (2011), les entrevues offrent la possibilité d'ouvrir des pistes de réflexion, de préciser les horizons de compréhension et de prendre conscience d'aspects du phénomène qui n'émergent pas spontanément.

Les entrevues ont été réalisées en personne ou en ligne selon les préférences et les contraintes des personnes participantes. La fin du recrutement étant survenue durant la pandémie de COVID-19, plusieurs entrevues ont été effectuées via des plateformes de visioconférence comme Zoom. Deux outils principaux ont été utilisés : une fiche signalétique recueillant des informations générales telles que l'âge, le genre, l'éducation, la profession et l'utilisation des réseaux sociaux numériques (voir Annexe 4), puis un guide d'entretien structuré

abordant des thèmes liés aux activités numériques, à la gestion des relations interpersonnelles, au bien-être psychologique et aux attentes sociales (voir Annexe 3).

TABEAU 2 : Thématiques abordées dans le guide d'entrevue

Thèmes	Sous-thèmes
Utilisation des réseaux sociaux numériques	– Réseaux sociaux numériques utilisés et favoris; – Raisons des choix des réseaux sociaux numériques utilisés; – Importance du nombre de réseaux sociaux numériques utilisés; – Motivations sous-jacentes à l'utilisation des réseaux sociaux numériques; – Types d'activités personnelles effectuées sur les réseaux sociaux numériques (recherche d'informations utiles à la vie quotidienne, passez le temps); – Perception du rôle occupé sur les réseaux sociaux numériques (très actif, peu actif, pas actif).
Confiance et réciprocité des liens entretenus sur les réseaux sociaux numériques	– Importance du nombre d'amis sur les réseaux sociaux numériques; – Perception du type de relations entretenues par le participant avec ses amis ou ses abonnés sur les réseaux sociaux numériques; – Perception des relations importantes sur lesquelles le participant peut compter; – Perception du rôle des réseaux sociaux numériques dans la création de nouvelles amitiés; – Perception du rôle de l'utilisation des réseaux sociaux numériques dans la fréquence des rencontres hors-ligne avec les amis ; – Perception de l'influence du participant sur les autres utilisateurs des réseaux sociaux numériques; – Motivations sous-jacentes au choix du contenu des publications du participant sur les réseaux sociaux numériques; – Attentes du participant envers la réponse des autres utilisateurs face à ses publications; – Importance, pour le participant, du nombre de « likes » et de commentaires reçus sur ses publications.
Sentiment d'appartenance et attachement	– Importance du choix des réseaux sociaux numériques; – Perception du type de relations hors-ligne entretenues par le participant.
Réponse aux normes sociales attendues	– Perception de la réponse aux attentes sociales face à l'utilisation des réseaux sociaux numériques; – Signification du nombre de « likes » et de commentaires reçus sur une publication.

	– Perception du type d'utilisation des réseaux sociaux numériques par la génération du participant en comparaison avec cette utilisation par les générations antérieures.
--	---

4.6 TRAITEMENT ET ANALYSE DES DONNÉES

Les entrevues ont été enregistrées et transférées via le logiciel WeTransfer à l'auxiliaire de recherche. L'analyse des données s'est appuyée sur une méthodologie rigoureuse d'analyse de contenu. La première étape consistait à retranscrire intégralement les propos recueillis à l'aide du logiciel Word, entre mai 2021 et mai 2022. Une fois les verbatim produits, l'analyse a été effectuée avec le logiciel NVivo 12 selon les étapes proposées par Paillé et Mucchielli (2021) : préparation du matériel, préanalyse, codage, analyse et interprétation des données. La codification a été réalisée à l'été 2022.

Les entretiens ont été ensuite segmentés et catégorisés selon les thèmes émergents et les dimensions théoriques. L'analyse thématique est particulièrement appropriée puisque l'intention de cette recherche est davantage descriptive qu'explicative. Cette méthode permet d'identifier les récurrences, les convergences et les divergences, et de structurer les résultats dans un arbre thématique cohérent.

Les résultats ont été analysés en mettant en lumière les principales tendances et nuances issues des propos des personnes participantes. L'interprétation des données se faisait à la lumière du cadre théorique du capital social.

4.7 CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES

Comme cette recherche implique la participation d'êtres humains, plusieurs mesures ont été mises en place pour assurer la confidentialité et l'intégrité des personnes participantes. La recherche a obtenu une approbation éthique du Comité d'éthique de la recherche (2020-248)

(voir Annexe 1). Les personnes participantes ont été informées de l'objet de l'étude, des risques et bénéfices potentiels et pouvaient se retirer en tout temps sans justification. Un code numérique remplace les noms, et la liste des codes a conservée et protégée par mot de passe. L'ensemble des données sera conservé par la directrice de recherche pour une période de sept ans, conformément aux règles en vigueur à l'Université du Québec à Chicoutimi, avant d'être détruit.

CHAPITRE 5 PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Ce chapitre présente les résultats issus des entretiens menés auprès de vingt jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans et s'ouvre sur un portrait sociodémographique qui situe l'échantillon et ses pratiques numériques courantes. La section qui suit décrit l'omniprésence du téléphone dans la routine quotidienne et la manière dont il s'intègre aux sphères personnelle, sociale, scolaire, professionnelle et émotionnelle. Le chapitre approfondit ensuite les usages relationnels en ligne qui soutiennent la continuité des liens et le sentiment d'appartenance puis la gestion de l'image numérique et la quête de reconnaissance qui en découle. Il met également en lumière les normes implicites de performance, la gestion du temps et les stratégies d'autorégulation ainsi que le rapport à la solitude, au réconfort et à la disponibilité affective. L'ensemble se conclut par une synthèse des tensions et des perspectives exprimées par les personnes participantes afin de préparer l'analyse interprétative du chapitre suivant.

5.1 PROFIL SOCIODÉMOGRAPHIQUE ET PRATIQUES NUMÉRIQUES DES JEUNES ADULTES RENCONTRÉS

Les vingt personnes participantes sont âgées entre 16 à 28 ans. Bien que l'échantillon couvre l'ensemble de cette tranche d'âge, une majorité (n=11) est concentrée dans la catégorie des 16 à 22 ans. La distribution par genre est composée de 12 garçons (60 %) et de 8 filles (40 %). La moitié des personnes participantes se déclare célibataires (n=10) tandis que l'autre moitié est en couple. La grande majorité des personnes participantes n'a pas d'enfants à charge (n=16).

Les personnes proviennent principalement du Saguenay (45 %) et de la région de Québec (35 %), ce qui situe la présente étude dans une perspective provinciale. La quasi-totalité des personnes (n=19) est née au Canada et une d'elles est originaire du Brésil.

Presque toutes les personnes interrogées (95 %) possèdent un téléphone cellulaire et plus de la moitié d'entre elles a également accès à un ordinateur portable (50 %) ou plus du tiers ont un ordinateur de bureau (35 %). Aussi, plus de la moitié d'entre elles mentionne faire l'usage d'une console de jeux (55%) alors que plus du tiers a également une tablette (35 %). La majorité possède plus de deux appareils technologiques (n=17) et une des personnes rapporte en détenir jusqu'à six (n=1).

Plus du tiers des personnes participantes utilise leurs appareils plus de 10 heures par jour (35%) tandis que certaines (n =2) atteignent jusqu'à 20 heures. Aussi, plus de 42 % rapportent utiliser leurs appareils la nuit. Les moments les plus propices à l'usage des technologies sont le soir (95 %), au lever (79 %) et en après-midi (63 %).

Interrogée sur leur perception de leur propre usage, une majorité (n=12) des personnes participantes qualifie celui-ci de « beaucoup » ou « beaucoup trop », alors que huit personnes le considèrent comme étant « modéré » ou « peu ».

Enfin, certains constats plus fins se dégagent de l'analyse croisée selon le genre et l'âge. Les filles apparaissent comme utilisant plus fréquemment les technologies au cours de la journée, avec une moyenne de 5 à 6 période quotidienne pour huit participantes, mais sur des durées généralement plus courtes (en moyenne 8,5 heures/jour) que les garçons (10,8 heures/jour). Elles possèdent également davantage de dispositifs technologiques, avec quatre appareils en moyenne, contre 3,2 chez les garçons. À l'inverse, les garçons, bien qu'utilisant leurs appareils moins souvent déclarent des durées d'utilisation plus longues, parfois dites excessives, cinq participants rapportent un usage quotidien supérieur à 12 heures. Chez les plus jeunes (16 à 18 ans), sept sur huit commencent la journée en consultant un écran et cinq poursuivent l'usage jusque dans la nuit, parfois après minuit (voir Tableau 3).

TABLEAU 3 : Caractéristiques sociodémographiques (n=20)

Caractéristiques	Choix de réponses	Nombre (n)
Identité de genre	Femme	8

	Homme	12
Âge	16 à 22 ans 23 à 28 ans	11 9
Milieu de vie	Saguenay-Lac-St-Jean Région de Québec Autres régions	9 7 4
Salaire annuel	Moins de 20000\$ 20000 \$ à 39999 \$ 40000 \$ et plus	14 4 2
Niveau de scolarité	Études secondaires complétées Études collégiales (en cours ou complétées) Études universitaires (en cours ou complétées)	5 9 6
Statut matrimonial	Célibataire En couple	10 10

5.2 USAGE QUOTIDIEN ET OMNIPRÉSENCE DU TÉLÉPHONE INTELLIGENT

Le téléphone intelligent occupe une place centrale dans la vie quotidienne des jeunes adultes rencontrés. Pour la majorité d'entre eux et elles, il ne s'agit pas simplement d'un outil technologique, mais bien d'un objet intégré à toutes les dimensions de leur quotidien : personnelle, sociale, scolaire, professionnelle et émotionnelle. Son utilisation est constante, souvent automatique, et structurée autour des routines établies.

Chez plus de la moitié des personnes participantes (n=11), l'usage du téléphone commence dès le réveil. Il s'agit d'un geste instinctif, effectué parfois avant même de sortir du lit. Cette première consultation matinale du téléphone est perçue comme un réflexe qui marque l'entrée dans la journée.

« Je le regarde automatiquement en me levant, sans même y penser ». – Maëva

« Avant je déjeunais en silence ou j'écoutais un peu la radio. Maintenant, je prends mon cell, je regarde TikTok ou Instagram pendant que je mange. C'est comme si ça m'aide à me réveiller ». – Julien

Quelques personnes (n=5) décrivent cette routine comme une façon de s'ancrer dans la réalité après le sommeil, mais expriment aussi une ambivalence quant à cette habitude:

« Probablement que le fait que c'est la première chose que je fais le matin, ça change ma dynamique de vie, dans le sens où ce serait sans doute mieux de faire des exercices ou des étirements quand je me réveille. » – Camille

« Utiliser mon téléphone le matin, ça m'aide à me réveiller, je l'utilise direct en me levant ». – Julien

Certaines autres (n=7) cherchent à retarder volontairement le moment de consulter leur appareil, sans toujours y parvenir comme Léa, Maxime et Camille:

« J'essaie de retrouver cet équilibre où je pouvais faire autre chose, comme des projets manuels, mais je finis souvent par gossier sur mon téléphone avant de me lever ». – Léa

« J'me lève en milieu d'après-midi à cause de mon travail de nuit, et même là, je regarde direct mon cellulaire... c'est plus fort que moi ». – Maxime

« J'essaie de ne pas l'ouvrir avant 8 h, mais je finis toujours par regarder. C'est comme un automatisme... ou un besoin de vérifier si j'ai manqué quelque chose ». – Camille

Tout au long de la journée, le téléphone demeure physiquement à proximité. Il est gardé dans une poche, une main ou un sac ou encore posé à portée de vue. Ce lien de proximité constant est mentionné par toutes les personnes participantes. Le geste de le consulter devient un réflexe, réalisé parfois sans intention claire, souvent en réponse à une notification ou même en l'absence de stimulus externe comme le mentionne Florence.

« Je l'ai toujours sur moi. Même si je suis en train de jaser avec quelqu'un, je vais entendre une vibration et jeter un œil. C'est plus fort que moi ». – Florence

Tandis que 60% des personnes (n=12) rapportent un sentiment de manque ou de déséquilibre lorsqu'elles sont temporairement privées de leur appareil, que ce soit à cause d'un oubli ou d'une batterie déchargée. Ce type de situation est généralement vécu avec un certain stress comme l'expriment Antoine et Jade.

« J'ai déjà oublié mon téléphone en partant. Toute la journée, j'étais comme stressé, j'avais l'impression qu'il me manquait quelque chose ». – Antoine

« Même quand je vais aux toilettes, je le prends. Je pense pas que je pourrais être sans ». – Jade

La pratique du multitâche numérique est également fréquente. Huit personnes affirment avoir régulièrement plusieurs applications ouvertes simultanément. Il s'agit parfois d'un visionnement combiné à de la messagerie, à la consultation de contenus variés ou encore à la recherche d'informations.

« J'écoute une série sur Netflix, je texte mes amis, je regarde des recettes sur Pinterest... Tout ça en même temps ». – Nicolas

Cette simultanéité d'usages est décrite comme stimulante, mais quelques-unes (n=5) évoquent également une difficulté accrue à se concentrer sur une seule tâche, particulièrement en contexte académique ou professionnel.

« C'est comme si j'avais plus de difficulté à me concentrer depuis que je fais tout sur mon téléphone. Je suis moins capable de juste faire une chose à la fois ». – Léa

« Je prends des notes sur mon téléphone, je cherche des définitions... mais en même temps je me perds dans mes messages ». – Olivier

Quatre personnes participantes rapportent, quant à elles, utiliser leur téléphone ou les réseaux sociaux dans des contextes liés aux études ou au travail. Bien que cela puisse faciliter certaines tâches, elles notent que ces usages contribuent parfois à des pertes de concentration ou à une dispersion de l'attention.

« Je prends mes notes de cours dans mon cell, mais dès que je reçois une notif, je décroche ». – Léa

« Au travail, je dois être sur Messenger pour parler à des collègues, mais après je finis par scroller sur autre chose ». – Olivier

« Je regarde des vidéos pour mes cours, pis après je tombe dans TikTok sans m'en rendre compte ». – Jade

Bien que certaines personnes (n=6) disent avoir pris conscience du temps important consacré au téléphone, une petite minorité (n=2) déclare avoir modifié leurs habitudes de manière durable. Les fonctions de suivi de temps d'écran, bien que connues, sont utilisées davantage à titre informatif qu'interventionnel.

« Je vois que j'ai passé genre 5 heures sur TikTok... mais je le regarde, je ris, pis je passe à autre chose ». – Samuel

« J'ai déjà supprimé Instagram pendant un mois. Ça m'a fait du bien... mais tranquillement, j'ai recommencé à y aller. C'est dur de décrocher quand tout le monde est là-dessus ». – Anaïs

Le quart des personnes (n=5) indiquent que le téléphone remplit également une fonction affective importante. Il est utilisé pour se reconforter, s'occuper pendant les moments d'attente ou gérer l'inconfort lié à la solitude.

« Quand je suis seule dans le bus, je mets mes écouteurs, je regarde des stories. Ça me fait sentir moins seule ». – Florence

« Je suis pas bon pour juste attendre ou faire rien. Mon cell m'occupe. » – Étienne

5.3 USAGES SOCIAUX DANS LE MAINTIEN DES LIENS RELATIONNELS

L'usage des réseaux sociaux numériques (RSN) est central dans les dynamiques relationnelles des jeunes adultes rencontrés. Pour toutes les personnes participantes (n=20), ces plateformes jouent un rôle actif dans le maintien des liens sociaux, qu'il s'agisse d'ami(e)s

proches, de membres de la famille ou de connaissances plus distantes. Les RSN sont utilisés quotidiennement, souvent de manière fluide et intégrée dans le déroulement des journées.

La fonction principale associée aux RSN est celle de la continuité des liens. Même lorsque les contacts en personne sont rares, les échanges numériques permettent aux personnes participantes de garder le fil des relations comme l'indique Camille.

« Je parle à mes amis, même si on ne se voit pas souvent. On s'envoie des snaps juste pour dire : "je pense à toi" ». – Camille

Ces messages rapides, parfois réduits à des photos, des mèmes (images humoristiques virales) ou des réactions à une publication, sont perçus comme étant significatifs pour plus de 40% d'entre elles (n=8). Ils servent à maintenir une présence relationnelle discrète, mais constante, sans avoir besoin d'un échange soutenu.

« Des fois, je veux juste savoir que mes amis vont bien... J'envoie un mème, pis s'ils répondent, je sais qu'ils sont là ». – Nicolas

Cette forme de communication est qualifiée par certaines (n=6) comme étant rassurante. Elle permet d'être en lien sans exiger de disponibilité émotionnelle ou de temps prolongé. Pour plus du tiers des personnes participantes (n=7), il s'agit d'un langage relationnel à part entière, où l'intention affective passe par des gestes numériques simples.

Les RSN sont également perçus comme étant des outils permettant de conserver un sentiment d'appartenance à un groupe, même en l'absence physique. Voir des stories, commenter des publications ou participer à des conversations de groupe contribuent à ne pas se sentir à l'écart comme l'exprime Florence.

« Même si je manque une soirée, je vois les stories pis je me sens quand même un peu là ». – Florence

Ces usages permettent de rester connectée à la dynamique sociale, de suivre les événements importants et de maintenir une forme de coprésence numérique. Certaines personnes (n=4) évoquent aussi la possibilité de renouer avec des relations passées grâce aux RSN, notamment par la redécouverte de photos ou les suggestions d'amis générées par les

algorithmes. Pour 15% d'entre elles (n = 3), elles mentionnent avoir développé de nouvelles relations grâce aux réseaux sociaux numériques. Ces liens sont souvent nés d'intérêts communs, de discussions récurrentes ou d'interactions spontanées sur des publications.

« J'ai reparlé à une amie du primaire à cause d'une photo de classe qu'elle a repostée. Ça faisait 10 ans! » – Anaïs

« J'ai commencé à jaser avec quelqu'un à cause d'un commentaire sur un mème. Finalement, on a fini par se rencontrer en vrai ». – Léa

L'aspect asynchrone des communications numériques est aussi souligné. Pour 35% des personnes participantes, elles préfèrent les messages écrits aux appels vocaux, car cela leur permet de prendre le temps de formuler leurs réponses.

« Je suis pas à l'aise de parler au téléphone. J'aime mieux texter. J'ai le temps de penser à ce que je veux dire ». – Antoine

Cette flexibilité temporelle offre un contrôle sur le degré d'engagement dans les interactions. Elle est particulièrement appréciée dans les moments de surcharge ou d'anxiété, comme le témoignent Camille et Julien.

« Je deviens vraiment anxieuse quand je ne l'ai pas [mon cellulaire]... c'est comme un besoin de sécurité ». – Camille

« Ça m'apportait un grand niveau d'anxiété au niveau des likes ou des commentaires ». – Julien

Enfin, Léa ajoute :

« Je le mets en silencieux, mais j'ai tellement peur de manquer quelque chose d'important que je le devire... je suis stressée ».

Cependant, ce mode de communication peut aussi générer de l'incertitude. Le fait de ne pas recevoir de réponse, de voir un message lu sans réaction ou de ne pas obtenir de retour à une publication peut être source de questionnements pour le tiers des personnes participantes (n=6) comme l'exprime Léa.

« Quand quelqu'un répond plus, tu te mets à te poser plein de questions. Tu te demandes si t'as fait quelque chose ». – Léa

Le quart (n=5) évoque aussi la pression implicite de répondre rapidement ou de rester active en ligne. Même si cette norme n'est pas toujours verbalisée, elle semble intériorisée pour 30% des personnes participantes (n=6).

« Faut que tu répondes vite, sinon les gens pensent que tu t'en fous ». – Étienne

« Je me mets de la pression à répondre en fonction de c'est qui la personne et elle veut quoi. Dans le sens où, si on a une conversation, ben là j'me sens obligée de répondre vite. Ou même chose si la personne pose une question ». – Camille

« J'te dirais que c'est vraiment important parce qu'on dirait que j'ai tout le temps l'impression que la personne attend après moi... ça fait que je réponds tout de suite, genre full rapidement ». – Samuel

« Des fois je me sens obligée parce que les gens sont tellement toujours sur leur téléphone, ils pensent qu'on est toujours sur nos téléphones. [...] J'ai eu l'impression qu'elle allait penser que je lui accordais pas d'importance ». – Mégane

Pour faire face à cette pression sociale, certaines personnes (n=4) ajustent leurs paramètres de confidentialité ou limitent volontairement leur visibilité sur les plateformes.

« Des fois, je mets mes stories juste pour mes amis proches. J'ai pas envie que tout le monde voie ce que je fais ». – Samuel

Une petite minorité (n = 2) fait une distinction entre leur réseau social hors ligne et leur réseau numérique. Elles estiment que les échanges en ligne sont souvent plus fréquents, mais moins profonds que ceux vécus dans la vie réelle.

« Sur Insta, j'ai plein de monde à qui je parle, mais c'est pas pareil comme mes vrais amis. C'est plus pour jaser vite fait ». – Florence

« Je trouve que mes amis en ligne, c'est plus du monde avec qui je partage des affaires, mais on se voit pas. C'est pas aussi proche ». – Anaïs

En somme, les RSN sont décrits par les personnes participantes comme étant des prolongements des relations sociales. Ils permettent de maintenir la proximité, d'éviter l'exclusion, d'ajuster le niveau d'interaction et de gérer la présence sociale. Ces plateformes, loin de se limiter à une fonction communicationnelle, sont investies comme des espaces relationnels à part entière, soutenant à la fois le lien, la reconnaissance et le sentiment d'appartenance.

5.4 REPRÉSENTATION DE SOI ET GESTION DE L'IMAGE NUMÉRIQUE

Les jeunes adultes rencontrés accordent une attention particulière à la manière dont ils et elles se présentent sur les réseaux sociaux numériques. Pour 40% d'entre eux (n=8), l'acte de publier ne se limite pas à partager du contenu : il implique une réflexion sur l'image transmise, sur les réactions anticipées et sur les perceptions des autres. La représentation de soi devient un processus actif, parfois même stratégique.

« J'me demande toujours comment ça va être perçu. J'efface souvent mes posts avant même de les publier ». – Anaïs

« Je publie juste quand je sens que ça va pogner... j'me pose la question : est-ce que les gens vont trouver ça cool ou bizarre? » – Léa

« J'aime ça que mon profil ait l'air soigné. Je réfléchis à ce que je mets. C'est un peu comme une vitrine ». –Camille

De plus, 35% des personnes participantes (n=7) indiquent que leur profil est soigneusement entretenu. Le choix des photos, la formulation des légendes et le moment de publication sont rarement anodins. Alors que pour le tiers (n=6) il s'agit d'une façon de contrôler la manière dont elles sont perçues dans leur cercle social comme le mentionne Anaïs.

« Je pense toujours à ce que les autres vont penser avant de poster. Je veux que ça ait l'air naturel, mais pas trop non plus ». – Anaïs

Cette attention portée à la présentation de soi est souvent décrite comme une norme intériorisée. Il s'agit de paraître authentique, tout en respectant certains codes implicites de qualité, d'esthétique ou de tonalité.

« J'aime ça que mes photos aient un beau look. J'essaie de garder un "feed" qui se tient, mais faut pas que ça ait l'air fake non plus ». – Julien

Six d'entre elles évoquent aussi une forme de pression à publier du contenu engageant, suscitant des réactions ou à maintenir une présence régulière sur les plateformes. L'enjeu n'est pas uniquement de se montrer, mais aussi d'obtenir des signes d'appréciation sociale.

« J'ai mis une photo qui me tenait à cœur, pis y'a eu juste 10 likes. J'ai fini par l'enlever ». – Léa

« Quand j'ai pas de réactions, je me dis que mon post était pas bon. Ça me gosse un peu ». – Florence

« Je checke souvent qui a vu mes stories. C'est pas juste pour montrer, c'est pour voir si les gens s'intéressent ». – Nicolas

Le quart (n=5) mentionne publier peu ou pas du tout, par souci de préserver leur intimité ou pour éviter de s'exposer à la critique. Certaines personnes préfèrent observer ou interagir discrètement sans nécessairement partager de contenus personnels.

« Je regarde ce que les autres mettent, mais je publie presque rien. Je suis pas à l'aise de trop me montrer ». – Étienne

« Des fois j'ai envie, mais je me demande si ça va être bien reçu, ou si je vais avoir l'air de vouloir de l'attention ». – Florence

Pour 40% des personnes participantes (n=8) elles disent avoir, à un moment ou un autre, modifié leur contenu ou restreint leur visibilité à un cercle plus restreint d'amis proches. Ce contrôle sélectif des publics est perçu comme une façon de protéger sa vie privée tout en conservant une présence numérique.

« J'ai mis mes stories en mode "amis proches" pour que ce soit juste les gens avec qui je me sens à l'aise qui les voient ». – Samuel

« J'ai changé mes paramètres pour que juste mes amis voient mes publications. C'est plus tranquille comme ça ». – Florence

« Je veux pas que mes collègues voient mes stories, faque j'ai bloqué certains profils ».
– Anaïs

Certaines ajustent même leur profil en fonction du contexte ou des plateformes. Par exemple, Instagram est perçu comme un espace plus « esthétique » alors que Snapchat ou Messenger sont utilisés de manière plus spontanée et intime.

« Sur Snap, c'est juste des petits moments, sans réfléchir. Insta, faut que ça soit beau ».
– Nicolas

« Messenger, c'est pour les vraies conversations. Instagram, c'est plus pour l'image ».
– Camille

Trois personnes (n = 3) soulignent que leur génération semble utiliser les réseaux sociaux numériques différemment de celle de leurs parents. Elles évoquent une aisance plus grande avec l'instantanéité, le partage de contenu personnel et la navigation multitâche.

« Ma mère comprend pas pourquoi je mets des photos de moi dans mes stories. Elle trouve ça bizarre ». – Camille

« On est nés avec ça, c'est juste naturel. Eux, ils trouvent ça superficiel, mais pour nous, c'est juste une autre façon d'être là ». – Nicolas

5.5 RECHERCHE DE RECONNAISSANCE ET VALORISATION SOCIALES

La quête de reconnaissance apparaît de manière récurrente dans les propos des jeunes adultes rencontrés. Bien qu'elle ne soit pas toujours formulée explicitement, elle se manifeste

dans les pratiques numériques liées à la publication de contenus, à l'interaction avec les autres et à l'interprétation des réactions obtenues sur les réseaux sociaux numériques.

Pour 30% des personnes participantes (n=6) les signes d'approbation sociale (likes, partages, commentaires, vues) ont un impact tangible sur leur perception d'elles-mêmes. Pour certaines d'autres, ces signes sont recherchés consciemment, comme une forme de validation personnelle.

« C'est con, mais quand je mets une photo pis que j'ai plein de likes, je me sens bien. Comme si j'étais importante ». – Léa

Seulement deux personnes expriment avoir le sentiment d'exercer une certaine influence sur les autres à travers leur présence en ligne. Pour elles, le fait que leurs contenus soient vus, partagés ou commentés fréquemment contribue à une forme de reconnaissance personnelle.

« Quand je mets une story, je le sais que plein de monde la regarde. On dirait que j'ai une petite place dans leur journée ». – Jade

« J'ai comme une vibe que les gens écoutent ce que je poste. Je me sens écouté, comme si mon opinion valait quelque chose ». – Étienne

Le simple fait d'être vu, remarqué ou réagi devient une source de satisfaction, voire de soulagement affectif comme l'exprime Maëva

« Des fois, je publie juste pour me sentir exister un peu. Si personne répond, je me sens un peu invisible ». – Maëva

La publication sur les réseaux sociaux numériques est souvent précédée d'une sélection réfléchie du contenu. Pour 35% d'entre elles (n=7), il s'agit d'anticiper les réactions, de choisir un moment propice, ou de retoucher légèrement une photo avant de la mettre en ligne.

« Je regarde quelle photo est la meilleure, j'hésite, j'en parle à une amie, pis après je décide si je la mets ou pas ». – Antoine

Certaines (n=5) évoquent aussi la pression implicite de répondre rapidement ou de rester active en ligne. Même si cette norme n'est pas toujours verbalisée, elle semble intériorisée par quelques-unes (n=6).

« Faut que tu répondes vite, sinon les gens pensent que tu t'en fous ». – Étienne

« Je me mets de la pression à répondre en fonction de c'est qui la personne et elle veut quoi. Dans le sens où, si on a une conversation, ben là j'me sens obligée de répondre vite. Ou même chose si la personne pose une question ». – Camille

« J'te dirais que c'est vraiment important parce qu'on dirait que j'ai tout le temps l'impression que la personne attend après moi... ça fait que je réponds tout de suite, genre full rapidement ». – Samuel

« Des fois je me sens obligée parce que les gens sont tellement toujours sur leur téléphone, ils pensent qu'on est toujours sur nos téléphones. [...] J'ai eu l'impression qu'elle allait penser que je lui accordais pas d'importance ». – Mégane

« Quand ça va moins bien, j'ai plus tendance à publier. J'ai besoin de me sentir soutenu, même si c'est juste des réactions ». – Samuel

Pour 20% d'entre elles (n=5) cette quête de reconnaissance peut aussi être source de malaise. Le fait de ne pas obtenir les réactions espérées, ou de se comparer aux autres, peut générer un sentiment d'insuffisance.

« T'as beau te dire que c'est juste des likes, mais quand t'en as moins que les autres, tu te poses des questions ». – Florence

Alors que pour trois personnes participantes, cette dynamique crée une forme d'autosurveillance, voire une hésitation à publier par peur du jugement ou du manque de reconnaissance.

« J'ai arrêté de mettre des trucs parce que je trouvais que ça valait pas la peine si personne interagissait ». – Étienne

5.6 NORMES SOCIALES IMPLICITES ET PRESSION DE PERFORMANCE

L'ensemble des personnes participantes évoque, à des degrés divers, l'existence de normes sociales implicites qui encadrent l'usage des réseaux sociaux numériques. Ces normes, bien qu'elles ne soient pas toujours nommées de manière explicite, influencent la manière de publier, d'interagir et de se comporter dans l'espace numérique.

Pour 35% d'entre elles (n=7), il est attendu d'être actif, de réagir aux contenus des autres, de publier à un certain rythme et de maintenir une image soignée, tout en paraissant naturelle. Cette combinaison de spontanéité apparente et de contrôle réfléchi à créer une tension difficile à équilibrer.

« Faut avoir l'air vrai, mais en même temps, faut que ce soit beau. Genre naturel, mais filtré ». – Anaïs

Les attentes implicites touchent aussi la réactivité. Plusieurs personnes (n=) expriment ressentir une pression à répondre rapidement aux messages, à réagir aux stories ou à commenter les publications importantes de leur entourage.

« Quand quelqu'un m'écrit pis que je réponds pas vite, je me sens mal. J'ai l'impression que je dois toujours être là ». – Nicolas

Cette pression est parfois intériorisée au point d'entraîner une hypervigilance constante, où chaque notification devient une sollicitation à laquelle il faut réagir rapidement pour rester dans le flux des interactions.

« Même quand je suis occupée, j'ouvre mon cell pour pas avoir l'air de ghoster ». – Camille

Certaines autres personnes (n=4) mentionnent également une forme de compétition latente entre les personnes utilisatrices, notamment en lien avec la qualité des publications, le nombre d'abonné·es ou la quantité de réactions reçues. Bien que rarement assumée comme telle, cette compétition alimente une pression de performance subtile, mais persistante.

« Des fois, je vois ce que les autres mettent, pis je me dis que j'suis pas aussi intéressant ».

– Antoine

La comparaison avec les autres devient ainsi une activité presque automatique, qui affecte l'estime de soi et peut engendrer une forme de fatigue émotionnelle.

« T'as beau savoir que c'est des vies mises en scène, tu finis par te comparer pareil ».

– Léa

Un petit nombre de personnes (n=3) rapporte avoir pris des distances momentanées avec les RSN pour se protéger de cette surcharge. Elles décrivent ces pauses comme des périodes de soulagement, mais notent aussi la difficulté de maintenir un retrait prolongé dans un contexte où la présence en ligne est socialement attendue.

« J'ai déjà supprimé Instagram pendant deux semaines. Ça m'a fait du bien, mais j'avais peur de manquer quelque chose ».

– Florence

Pour le tiers des personnes (n=6), la pression est aussi liée à la cohérence de leur image numérique. Le choix des contenus partagés, des mots utilisés ou des moments choisis pour publier est souvent dicté par une anticipation des attentes de l'audience.

« Je relis mes textes trois fois avant de les poster. Faut que ça ait l'air léger, mais réfléchi ».

– Samuel

5.7 GESTION DU TEMPS D'ÉCRAN ET AUTORÉGULATION NUMÉRIQUE

La question de la gestion du temps consacré aux réseaux sociaux numériques et au téléphone intelligent revient fréquemment dans les entretiens. Toutes les personnes participantes reconnaissent passer plusieurs heures par jour sur leur appareil, parfois sans s'en rendre compte. Cette utilisation prolongée, bien qu'ancrée dans leur quotidien, fait souvent l'objet d'un questionnement personnel.

Le tiers (n=6) rapporte une difficulté à résister à l'appel des notifications ou à interrompre une session prolongée sur les réseaux sociaux numériques, même lorsque les personnes sont conscientes que cela nuit à leur concentration ou à leur repos.

« Je vais juste checker une affaire, pis une heure plus tard je suis encore là. C'est comme un trou noir ». – Étienne

Cette perte de contrôle perçue est parfois associée à un sentiment de culpabilité ou à une insatisfaction face à l'usage de leur temps comme l'exprime Maëva

« Je me dis que j'aurais pu faire autre chose... mais c'est rendu un automatisme ». – Maëva

Malgré cela, 20% d'entre elles (n=4) considèrent leur usage comme problématique au sens strict. Il est plutôt décrit comme excessif ou envahissant dans certains moments, surtout lors de périodes d'anxiété, de procrastination ou de fatigue.

« Quand je suis stressée par l'école, j'ai tendance à aller sur Insta pour fuir un peu ». – Florence

« J'me rends compte que quand je suis fatigué, je perds un temps fou à scroller, même si j'ai rien à voir ». – Julien

« Si je me sens anxieuse, c'est automatique, je prends mon cell pis je me perds sur TikTok ». – Léa

« Quand j'ai pas envie de commencer mes travaux, je me dis juste "je vais regarder deux vidéos"... pis finalement ça fait une heure ». – Camille

Trois d'entre elles mentionnent avoir développé des stratégies personnelles pour mieux gérer leur utilisation, comme laisser leur téléphone dans une autre pièce, désactiver les notifications, ou prioriser d'autres activités.

« Le soir, j'essaie de mettre mon cell. sur mode avion pour mieux dormir ». – Antoine

Toutefois, ces stratégies sont appliquées de façon ponctuelle et restent fragiles face aux habitudes ancrées. La majorité des personnes participantes (n=) reconnaît que leur téléphone

est devenu un objet difficile à délaissier, en raison de son rôle central dans la communication, l'information, le divertissement et l'organisation quotidienne.

En somme, les jeunes adultes interrogés se montrent conscients du temps qu'ils et elles consacrent aux technologies numériques et des effets potentiels sur leur bien-être. Toutefois, la gestion de ce temps oscille entre tentatives de régulation et retours à des usages intensifs.

5.8 RAPPORT À LA SOLITUDE, AU RÉCONFORT ET À LA DISPONIBILITÉ AFFECTIVE

Le téléphone intelligent et les réseaux sociaux numériques occupent une place importante dans la manière dont les jeunes adultes rencontrés vivent la solitude. Pour le tiers des personnes (n=6), ces outils permettent de combler les moments de vide ou de retrait, en procurant une présence indirecte, un sentiment d'accompagnement ou une distraction réconfortante.

« Quand je me sens seule, juste d'aller voir mes stories ou texter quelqu'un, ça me fait sentir moins isolée ». – Camille

« C'est comme si j'étais avec du monde même si je suis toute seule dans ma chambre ». – Maëva

« Des fois, juste de scroller sur TikTok, ça change mon humeur, ça occupe mon esprit pis j'me sens moins vide ». – Léa

« Quand j'suis seul, Messenger c'est un peu ma compagnie... Je sais que j'ai du monde pas loin ». – Julien

« Si j'me sens triste, je vais aller lire des conversations ou voir des vidéos, juste pour me changer les idées ». – Mégane

« Le cell c'est un peu ma bulle quand je veux pas trop penser... ça me garde occupé ». – Samuel

Plus de 45% des personnes participantes (n=9) disent utiliser leur téléphone lorsqu'elles sont seules, que ce soit dans les transports, à la maison ou lors de moments d'attente. Ce geste, devenu automatique, permet d'éviter l'ennui ou l'inconfort du silence.

« Quand je suis toute seule, je prends mon cell. C'est comme une façon de me sentir occupée ». – Léa

« Dans l'autobus ou dans les files d'attente, j'ouvre TikTok. Juste pour passer le temps, pour pas penser ». – Nicolas

Le téléphone est aussi perçu comme un espace refuge. Il permet de se recentrer, de se protéger d'une trop grande exposition sociale ou de réguler certaines émotions, comme le stress, l'ennui ou la tristesse.

« Quand je feel pas, je vais voir des vidéos drôles ou je jase avec mes amis. Ça m'aide à décrocher ». – Maëva

Le simple fait de consulter du contenu familier ou d'interagir brièvement avec quelqu'un peut avoir un effet apaisant.

« Juste savoir que je peux écrire à quelqu'un, même si je le fais pas, ça me rassure ». – Antoine

Pour certaines personnes (n=5), l'usage du téléphone est également lié à une gestion de la disponibilité affective. Il permet de maintenir un lien minimal avec les autres, sans forcément avoir à s'investir émotionnellement dans une conversation soutenue.

« Des fois, je veux pas parler longtemps, mais je réponds avec un émoji. C'est ma façon de dire : je suis là ». – Florence

Par ailleurs, plusieurs personnes évoquent une forme d'attachement au téléphone lui-même. Le simple fait de l'avoir à portée de main procure un sentiment de sécurité.

« Juste savoir que je l'ai dans ma poche, ça me calme ». – Samuel

Ce lien peut parfois s'apparenter à une forme de dépendance douce, difficile à nommer, mais bien présente dans le quotidien.

« C'est niais, mais j'aime pas ça être sans mon cell. Je me sens nue ». – Jade

Enfin, quelques personnes (n=3) mentionnent qu'elles utilisent leur téléphone pour s'endormir, en écoutant des vidéos, de la musique ou des balados. Ce rituel nocturne est présenté comme un moyen de s'apaiser et de créer une transition vers le sommeil.

« J'écoute des trucs sur YouTube avant de dormir. C'est rendu ma routine ». – Étienne

En résumé, le téléphone intelligent agit comme un compagnon pour les personnes participantes dans leurs moments de solitude. Il sert à occuper leur esprit, à se réconforter, à garder le contact sans pression et à maintenir un équilibre affectif dans un environnement perçu comme exigeant.

5.9 CONTINUITÉ, AMBIVALENCE ET PERSPECTIVES

En conclusion des entretiens, les jeunes adultes rencontrés expriment une relation ambivalente avec leur téléphone intelligent et les réseaux sociaux numériques. D'un côté, ces outils sont décrits comme indispensables, intégrés de façon naturelle à la routine quotidienne, et porteurs de nombreux bénéfices sur le plan relationnel, émotionnel et organisationnel. De l'autre, ils suscitent aussi des préoccupations, des réflexions critiques et, parfois, un certain inconfort.

Pour 40% des personnes participantes (n=8) elles considèrent que leur usage du téléphone ne diminuera pas à court terme alors que 35% d'entre elles (n=7) il serait difficile, voire impensable, de s'en passer, tant les fonctions qu'il remplit sont nombreuses et imbriquées.

« Je pourrais pas vivre sans mon cell. Tout est là : mes amis, mon agenda, mes photos, mes rappels... » .– Camille

Toutefois, cette dépendance perçue n'est pas toujours vécue sereinement. Pour 20% des personnes participantes (n=4) elles manifestent un désir de rééquilibrage, ou à tout le moins une volonté de mieux gérer leur temps d'écran et de se recentrer sur d'autres aspects de leur vie.

« J'aimerais ça passer moins de temps là-dessus, mais je sais pas trop comment faire ».

– Anaïs

Cette ambivalence est aussi marquée par des contradictions entre les intentions exprimées et les comportements quotidiens. Bien que le quart (n=5) ait tenté des pauses numériques ou des ajustements dans leurs habitudes, les retours à l'usage intensif sont fréquents.

« J'ai déjà fait une "cure" de réseaux sociaux... mais ça dure jamais longtemps ».

– Nicolas

Certaines personnes (n=4) évoquent également une lassitude par rapport aux dynamiques sociales en ligne, particulièrement en lien avec la pression à être visible, à répondre rapidement ou à entretenir une image cohérente.

« Des fois, j'en ai juste marre de tout ça... mais je continue pareil ».

– Léa

Malgré tout, le tiers des jeunes adultes (n=6) exprime une forme d'acceptation face à cette réalité. Pour ces derniers, le numérique fait désormais partie intégrante de la vie moderne et il s'agit moins de le rejeter que d'apprendre à mieux l'habiter.

« Je pense pas que ça va disparaître, mais on peut apprendre à mieux l'utiliser ».

– Antoine

Enfin, 15% des personnes interviewées (n=3) manifestent un certain optimisme quant à l'évolution de leur rapport au téléphone. Elles entrevoient la possibilité de développer des usages plus conscients, plus sélectifs ou mieux adaptés à leurs besoins réels.

« J'essaie d'être plus intentionnelle. De pas juste scroller pour rien ».

– Florence

En somme, les jeunes adultes rencontrés se situent dans un entre-deux : ils et elles reconnaissent l'importance des technologies dans leur quotidien, tout en en questionnant les effets et en cherchant des moyens d'en reprendre le contrôle.

CHAPITRE 6 DISCUSSION

La présente discussion vise à interpréter les résultats de la recherche à la lumière du cadre conceptuel de Schaefer-McDaniel (2004) sur le capital social. L'objectif est de comprendre comment les jeunes adultes québécois âgés de 18 à 24 ans mobilisent les réseaux sociaux numériques (RSN) afin de construire, maintenir et transformer leurs relations sociales et identitaires. Les analyses permettent de dégager des dynamiques relationnelles et émotionnelles qui montrent la complexité de leur rapport aux environnements numériques, ainsi que la manière dont ces espaces contribuent, dans une pluralité de situations, à l'expérience du capital social.

La discussion se déploie en plusieurs sections. La première examine comment les expériences relationnelles numériques s'articulent autour de l'inclusion, de l'autonomie, de la confiance, de l'appartenance et de la sécurité affective. La deuxième explore les dynamiques identitaires et les stratégies de représentation de soi en ligne. La troisième s'intéresse aux pratiques de maintien et de renouvellement des liens sociaux. La quatrième analyse les tensions liées à la gestion du temps et à la régulation des usages. Enfin, la dernière section propose une réflexion plus large sur les enjeux sociaux et éducatifs qui découlent de ces résultats.

Ces sections, appuyées par les verbatims et par la littérature scientifique, permettent d'ancrer l'analyse dans l'expérience concrète des jeunes adultes rencontrés et de mettre en lumière les multiples facettes du capital social à l'ère numérique.

6.1 CAPITAL SOCIAL ET EXPÉRIENCES RELATIONNELLES

Les résultats de cette recherche mettent en évidence que les RSN occupent une place déterminante dans la construction du capital social des jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans. Ces derniers ne se limitent pas à faciliter la communication, ils soutiennent également des dimensions plus profondes de la vie relationnelle, comme le sentiment d'inclusion,

d'autonomie, de confiance, d'appartenance et de sécurité affective selon la perspective de Schaefer-McDaniel (2004). D'après cette auteure, ces éléments sont essentiels à la compréhension des expériences sociales et identitaires de la jeunesse contemporaine.

Les propos recueillis lors des entrevues montrent que les jeunes adultes de 18 à 24 ans s'appuient sur ces technologies pour se sentir intégrés, gérer leur degré de disponibilité, entretenir la réciprocité et trouver du réconfort dans la présence constante des autres, et ce, même à distance. La section qui suit présente ces dimensions à travers cinq sous-sections, soit le sentiment d'inclusion et de reconnaissance, l'autonomie et le sentiment d'efficacité, la confiance et la réciprocité, le sentiment d'appartenance et la coprésence numérique, ainsi que la sécurité affective et le réconfort numérique.

6.1.1 SENTIMENT D'INCLUSION ET ANCRAGE RELATIONNEL

Les réseaux sociaux numériques renforcent le sentiment d'inclusion des jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans, qui y trouvent une continuité du lien social à travers la coprésence en ligne. Cette forme d'inclusion repose sur la perception d'une disponibilité constante des autres et sur la sécurité affective qui en découle, telle que décrite par Schaefer-McDaniel (2004). Être connecté ne se limite pas à échanger des messages, mais à ressentir la présence des pairs, à savoir qu'ils existent et qu'ils sont accessibles au besoin.

Pour plusieurs jeunes adultes rencontrés, la participation en ligne permet de maintenir leur place dans un groupe et de sentir qu'ils appartiennent à une collectivité. Il peut s'agir d'un cercle d'amis, d'un groupe d'études ou encore d'une communauté d'intérêts autour d'un sujet commun. Ces espaces numériques deviennent des lieux d'appartenance où la reconnaissance mutuelle et la continuité du lien occupent une place essentielle. Florence explique qu'elle se sent proche de ses amis même sans communiquer directement avec eux, simplement en consultant leurs stories ou leurs publications. Elle

mentionne que le fait d'observer leur vie quotidienne lui procure le sentiment de demeurer présente dans leur univers, ce qui illustre bien la valeur symbolique de la coprésence numérique (Baym, 2015; Ellison, Steinfield et Lampe, 2007).

Les gestes apparemment anodins, comme réagir à une publication ou envoyer un même entretiennent la proximité et rappellent la présence de l'autre. Ces microéchanges constituent un langage affectif à part entière, soutenant la cohésion relationnelle et la continuité émotionnelle (Putnam, 2000; Turkle, 2011). Pour Léa, le fait de voir que ses amis ont visionné ses stories, même sans réagir, confirme qu'elle existe dans leur regard et qu'elle occupe toujours une place dans leur vie. Ces interactions discrètes deviennent des signes d'attention qui comblent le besoin de reconnaissance et d'inclusion.

Pour Coleman (1988), le simple fait de savoir qu'une personne reste accessible procure une forme de réassurance émotionnelle. Cette disponibilité perçue agit comme un filet de sécurité relationnel, même sans échange concret. Plusieurs de ces jeunes adultes affirment ressentir du réconfort à savoir qu'ils peuvent écrire à quelqu'un au besoin, sans nécessairement le faire. Cette perception de disponibilité témoigne d'une confiance implicite et d'une réciprocité latente qui consolident la stabilité émotionnelle (Schaefer-McDaniel, 2004).

Les jeunes adultes modulant leur visibilité selon les publics visés traduisent une maturité relationnelle. Ils apprennent à doser ce qu'ils partagent, à choisir les destinataires de leurs publications et à ajuster leur degré de vulnérabilité (boyd, 2014 ; Baym, 2015 ; Marwick et boyd, 2011). Ces décisions révèlent un équilibre subtil entre le désir d'inclusion et la préservation de l'autonomie. Pour Granovetter (1973), ces ajustements sont au cœur du maintien des liens faibles, ces connexions souples, mais significatives qui assurent tout de même la cohésion d'un réseau.

L'inclusion numérique ne se résume donc pas à la simple appartenance à une plateforme. Elle s'inscrit dans une dynamique affective et identitaire où le fait d'être reconnu par les autres contribue à renforcer la perception de soi. Comme le souligne

Bourdieu (1980), toute relation demande un entretien constant pour demeurer vivante. Dans l'univers numérique, cet entretien se traduit par une succession de petits gestes quotidiens, souvent imperceptibles, mais essentiels à la continuité du lien comme réagir à une publication, envoyer un message bref, consulter les stories de ses proches ou simplement maintenir une présence régulière dans les espaces numériques (Baym, 2015; Putnam, 2000). Ces gestes constituent une forme contemporaine de travail relationnel où l'attention, la reconnaissance et la régularité des échanges assurent la durabilité du capital social (Coleman, 1988; Schaefer-McDaniel, 2004).

6.1.2 AUTONOMIE ET SENTIMENT D'EFFICACITÉ

Les jeunes adultes rencontrés développent à travers les RSN une forme d'autonomie relationnelle essentielle à leur équilibre. Cette autonomie ne se réduit pas à la capacité de se retirer ou de se déconnecter, mais se manifeste plutôt dans la gestion consciente de leur présence en ligne et dans la maîtrise du rythme de leurs interactions. Elle s'appuie sur la possibilité d'organiser ses relations, de choisir ses interlocuteurs et de contrôler la manière dont ils se montrent aux autres. Dans cette perspective, les RSN deviennent des espaces d'expérimentation sociale où les jeunes adultes apprennent à composer avec les attentes de disponibilité, tout en préservant leur liberté individuelle (Schaefer-McDaniel, 2004).

D'ailleurs, Antoine illustre bien cette dynamique lorsqu'il explique qu'il préfère échanger par messages plutôt qu'en personne, car cela lui permet de réfléchir avant de répondre. Cette distance temporelle procure un sentiment de sécurité et de contrôle, comme si le dialogue numérique offrait une zone de confort émotionnel. Turkle (2011) rappelle que cette mise à distance favorise la maîtrise de soi, puisque la communication asynchrone permet d'ajuster le ton et le contenu des messages selon le contexte. De la même façon, Léa mentionne qu'elle utilise les fonctions de confidentialité d'Instagram pour limiter qui

peut voir ses publications, parce qu'elle souhaite partager de manière sélective sans s'exposer entièrement. Ce choix délibéré traduit une forme de compétence numérique et relationnelle, ancrée dans le souci de préserver la cohérence identitaire (Ellison, Steinfield et Lampe, 2007). Cette cohérence renvoie au désir de présenter une image de soi qui demeure stable et fidèle à ce que la personne souhaite montrer, peu importe le contexte ou le public qui la regarde.

L'autonomie vécue à travers les RNS repose donc sur une capacité à réguler sa visibilité et à s'imposer des limites face à la pression sociale de réactivité. Les jeunes adultes rencontrés expriment clairement le besoin de décider quand et comment être présents, ce qui leur permet de conserver un certain contrôle sur leur énergie et sur leurs émotions comme le souligne Baym, (2015). Cette autonomie n'est pas synonyme d'isolement, mais d'un ajustement réfléchi entre connexion et retrait. Plusieurs participants à cette étude ont d'ailleurs raconté avoir tenté de se désengager temporairement des réseaux, avant de revenir à une utilisation plus mesurée. Étienne, par exemple, explique qu'il a supprimé ses applications pendant quelques semaines pour se recentrer, mais il a rapidement ressenti un manque de lien avec ses amis. Son retour progressif aux plateformes s'est accompagné d'une gestion plus intentionnelle du temps passé en ligne, signe d'un rapport plus conscient et équilibré à la connectivité (Turkle, 2015).

Cette capacité à moduler son engagement numérique illustre une autonomie relative, mais significative. Elle témoigne d'une appropriation du médium comme espace de liberté où l'on peut agir, choisir et se protéger sans rompre le lien social. Bourdieu (1980) rappelle que toute action individuelle s'inscrit dans un réseau de relations et d'obligations réciproques. De la même manière, les jeunes adultes rencontrés conservent leur autonomie tout en reconnaissant les attentes implicites de leur entourage. Léa dit qu'elle se sent coupable lorsqu'elle tarde à répondre à un message, même si elle sait qu'elle a besoin de temps pour elle. Cette tension entre autonomie et réactivité illustre le paradoxe du lien numérique, à la fois libérateur et contraignant selon Granovetter (1973).

L'autonomie qui se construit à travers les RSN reflète ainsi une compétence sociale moderne. Elle ne consiste pas à se détacher des autres, mais à apprendre à être présent de façon choisie et consciente. Pour Putnam (2000) et Schaefer-McDaniel (2004), le capital social se manifeste ici par la capacité d'agir avec discernement dans un environnement connecté où la liberté s'exprime dans la régulation des interactions et dans la maîtrise du temps relationnel. Cette autonomie, à la fois affective et cognitive, permet aux jeunes adultes de maintenir une continuité sociale tout en protégeant leur équilibre intérieur (Coleman, 1988). Cette continuité renvoie au fait de rester lié aux autres de manière stable et fluide, même lorsque l'intensité de la présence en ligne varie, ce qui aide les jeunes adultes à conserver un sentiment d'appartenance tout en respectant leurs besoins personnels.

6.1.3 CONFIANCE, RÉCIPROCITÉ ET SOUTIEN LATENT

La confiance et la réciprocité occupent une place centrale dans l'expérience numérique des jeunes adultes rencontrés. Ces deux dimensions, indissociables du capital social, traduisent la conviction que les autres demeurent accessibles, attentifs et bienveillants, même lorsque les échanges directs se font rares. Dans ce contexte, les échanges directs renvoient aux conversations en personne ou aux discussions en temps réel, celles qui impliquent une présence simultanée et une interaction immédiate. Dans les environnements numériques, cette confiance ne repose pas uniquement sur des paroles ou des gestes explicites, mais sur la régularité des signes de présence qui confirment la continuité du lien (Schaefer McDaniel, 2004 et Coleman, 1988).

Antoine exprime qu'il se sent rassuré de savoir qu'il peut écrire à un ami en tout temps, même s'il n'en a pas besoin immédiatement. Le simple fait de savoir que la possibilité existe lui procure une forme de sécurité affective. Cette confiance implicite s'apparente à ce que Schaefer-McDaniel (2004) appelle un soutien latent, c'est-à-dire une

disponibilité émotionnelle perçue sans nécessairement être activée. Florence illustre cette idée lorsqu'elle évoque le réconfort qu'elle ressent quand une amie réagit à une de ses publications ou lui envoie un message bref après un long silence. Ces gestes simples rappellent la constance du lien et renforcent la certitude que l'autre est présent, même à distance (Baym, 2015).

La confiance se construit donc dans la répétition de micro-gestes qui assurent une continuité émotionnelle. Une réaction, un message privé, un cœur envoyé sous une photo deviennent des signes concrets de reconnaissance. Ces petites attentions, souvent discrètes, consolident le sentiment d'être soutenu et reconnu dans sa vie quotidienne. Comme l'ont montré Baym (2015) et Putnam (2000), la communication numérique ne se limite pas à transmettre de l'information, elle produit du lien et entretient la coopération sociale. Cette coopération désigne la manière dont les individus se soutiennent mutuellement, s'encouragent et participent ensemble à des interactions qui renforcent la vie collective, même lorsqu'elles se déroulent uniquement en ligne.

Cependant, cette confiance demeure fragile. Léa explique que l'absence de réponse à un message ou la disparition soudaine d'une conversation peut provoquer un sentiment d'insécurité. Elle raconte qu'elle se met parfois à douter de la solidité de ses amitiés lorsqu'un silence s'installe trop longtemps. Ce vécu illustre la dépendance à la réciprocité où la validation du lien repose davantage sur la fréquence des échanges que sur leur profondeur (Turkle, 2011). Turkle (2015) a observé que cette proximité numérique crée une vulnérabilité émotionnelle propre à l'hyperconnexion où l'absence de réponse est parfois interprétée comme un rejet.

La confiance relationnelle en contexte numérique s'appuie sur la constance plutôt que sur la durée. Autrefois fondée sur des liens stables et continus, elle se définit aujourd'hui par des interactions régulières, mais fragmentées. Granovetter (1973) a montré que les liens faibles, lorsqu'ils sont entretenus, participent à la cohésion du réseau social. Dans les environnements numériques, cette logique se traduit par des échanges épars, mais répétés, qui suffisent à maintenir un sentiment de proximité (Ellison, Steinfield et Lampe,

2007). Les jeunes adultes rencontrés lors de cette étude affirment que ces gestes du quotidien, même s'ils semblent mineurs, ont une grande valeur symbolique.

Maëva évoque qu'un message reçu à un moment difficile lui a redonné confiance en ses amis, même s'il ne s'agissait que de quelques mots. Elle dit que ce geste prouve que quelqu'un pense à elle et qu'elle n'est pas seule. Ce type d'attention, même bref, agit comme une forme de soutien émotionnel latent qui nourrit la confiance réciproque (Schaefer-McDaniel, 2004). Samuel explique qu'il aime envoyer des émojis ou des images à ses amis simplement pour leur rappeler sa présence. Ces pratiques maintiennent un climat relationnel chaleureux et entretiennent la continuité du lien social (Baym, 2015; Putnam, 2000).

Le capital social s'exprime ici à travers l'entretien actif de la réciprocité. Comme le rappelle Bourdieu (1980), le maintien des relations repose sur un travail constant d'attention mutuelle. Les jeunes adultes cultivent cette confiance par une multitude de gestes ordinaires, souvent invisibles, mais porteurs de stabilité (Coleman, 1988). Ces interactions régulières, bien qu'apparemment banales, traduisent une compréhension fine du lien social contemporain, où la solidarité se manifeste dans la disponibilité et la constance plutôt que dans la présence physique.

Ainsi, la confiance numérique ne se limite pas à la certitude que l'autre répondra, mais à la conviction qu'il existe quelque part dans l'espace relationnel partagé. Elle constitue un ancrage affectif discret, soutenu par la réciprocité et la mémoire des échanges. Dans cet univers en mouvement, le soutien latent agit comme un fil invisible qui relie les jeunes adultes entre eux, assurant la continuité du sentiment d'appartenance et la stabilité du capital social (Schaefer-McDaniel, 2004; Putnam, 2000; Baym, 2015).

6.1.4 SENTIMENT D'APPARTENANCE ET COPRÉSENCE NUMÉRIQUE

Le sentiment d'appartenance constitue une dimension essentielle du capital social, car il assure la cohésion et la continuité du lien entre les individus (Schaefer-McDaniel, 2004; Putnam, 2000). Dans l'univers numérique, cette appartenance se construit à travers la reconnaissance mutuelle et la conviction d'être intégré à un collectif. Ce collectif peut prendre plusieurs formes selon les expériences des jeunes adultes rencontrés, qu'il s'agisse d'un groupe d'amis proches, d'une communauté d'intérêts ou d'un réseau plus large de pairs rencontrés en ligne (Ellison, Steinfield et Lampe, 2007). Ces espaces deviennent des lieux où la présence partagée et la participation symbolique soutiennent le sentiment de lien social (Baym, 2015).

Florence explique qu'elle se sent présente dans son groupe d'amis même lorsqu'elle ne participe pas activement aux discussions. Le simple fait de regarder les stories ou de lire les échanges de groupe lui donne l'impression d'être incluse dans la dynamique collective. Cette présence silencieuse est significative pour elle, car elle lui permet de demeurer connectée à son entourage sans devoir constamment intervenir. Elle traduit une manière subtile d'exister dans le regard des autres, où la visibilité n'est pas une condition à la reconnaissance (Turkle, 2011).

La coprésence numérique se manifeste donc comme une forme d'être ensemble à distance. Elle repose sur la conscience que les autres sont là, disponibles et attentifs, même sans interaction directe (Baym, 2015). Cette continuité symbolique entretient la stabilité émotionnelle et la familiarité entre pairs. Pour Samuel, le fait de restreindre certaines stories à un cercle d'amis choisis représente un moyen de renforcer ce sentiment d'appartenance. Il dit qu'il se sent plus proche de ceux à qui il permet l'accès à ces moments personnels, parce que ce partage sélectif crée une relation de confiance. Ce geste illustre la gestion consciente des frontières relationnelles qui caractérise les interactions numériques (Ellison et al., 2007).

L'appartenance vécue sur les RSN ne dépend pas seulement de la participation active, mais aussi de la possibilité de se reconnaître dans les interactions et les échanges. Les jeunes adultes rencontrés affirment que le fait d'être vus, mentionnés ou inclus dans une

conversation en ligne suffit souvent à renforcer leur sentiment d'unité avec le groupe (Putnam, 2000). Léa explique qu'elle se sent soutenue lorsqu'une amie commente une photo ou lui envoie un message pour prendre des nouvelles, même après un certain temps. Ces signes de reconnaissance confirment qu'elle fait toujours partie du cercle, ce qui contribue à maintenir la continuité du lien affectif (Schaefer-McDaniel, 2004).

La coprésence numérique joue ici un rôle essentiel dans la construction du sentiment d'appartenance, car elle crée une forme de proximité émotionnelle qui transcende la distance physique. Elle permet aux jeunes adultes de rester reliés à leurs pairs et d'entretenir un contact symbolique constant, même lorsque les rencontres en personne sont peu fréquentes. Cette expérience de présence partagée favorise un sentiment de sécurité émotionnelle, car elle assure la continuité du lien social dans un environnement en constante évolution (Baym, 2015; Turkle, 2015).

Les jeunes adultes cherchent ainsi à s'intégrer sans se dissoudre dans la collectivité. Ils développent des formes d'appartenance souples et modulables qui leur permettent de concilier le besoin de proximité avec celui d'autonomie. Cette flexibilité traduit une intelligence relationnelle propre à la génération connectée. Elle repose sur la capacité d'ajuster la visibilité de soi, de choisir les espaces d'interactions et de maintenir une distance émotionnelle saine (Granovetter, 1973).

Le sentiment d'appartenance dans les RSN s'inscrit donc dans une dynamique d'équilibre. Il lie reconnaissance et liberté, proximité et indépendance. Comme l'a montré Bourdieu (1980), la durabilité des relations dépend de la capacité à entretenir un lien tout en préservant sa position dans le réseau. Cette idée renvoie au fait de maintenir une place reconnaissable et respectée parmi les autres, une place où la personne se sent légitime et intégrée sans avoir à s'adapter continuellement. Dans ce contexte, la coprésence numérique agit comme une forme contemporaine de sociabilités où la régularité des signes d'attention et la constance de la présence partagée deviennent les fondements d'une appartenance stable et sécurisante (Schaefer McDaniel, 2004 et Putnam, 2000, et Baym, 2015).

6.1.5 SÉCURITÉ AFFECTIVE ET RÉCONFORT NUMÉRIQUE

Les résultats de cette recherche montrent que les RSN procurent aux jeunes adultes une forme de sécurité affective fondée sur la disponibilité symbolique des autres. Cette sécurité repose sur la certitude que le lien peut être réactivé à tout moment, ce qui atténue les sentiments de solitude ou d'incertitude. La présence constante de l'autre, même silencieuse, agit comme une assurance émotionnelle qui soutient la stabilité du capital social (Schaefer-McDaniel, 2004; Coleman, 1988).

Antoine affirme que le simple fait de savoir qu'il peut communiquer avec ses amis à tout moment lui procure un apaisement. Il précise qu'il n'a pas toujours besoin de leur écrire, mais qu'il se sent bien de savoir qu'ils sont là, accessibles s'il en ressent le besoin. Cette perception rejoint l'idée de soutien latent évoquée par Schaefer-McDaniel (2004), selon laquelle la disponibilité perçue des autres renforce la confiance et la sécurité relationnelle. Léa décrit une expérience similaire en disant qu'elle consulte parfois les publications ou les stories de ses amis lorsqu'elle se sent stressée, parce que cela lui fait du bien de voir des visages familiers. Elle associe cette habitude à un sentiment de réconfort et de continuité, comme si la présence des autres persistait au-delà des interactions directes (Baym, 2015).

Cette sécurité affective se manifeste aussi dans la façon dont les jeunes adultes utilisent les RSN pour réguler leurs émotions. Plusieurs expliquent qu'ils se tournent vers leurs contacts ou leurs contenus préférés lorsqu'ils traversent une période difficile. Camille dit qu'elle aime écrire à une amie de confiance après une journée éprouvante, même sans attendre de réponse immédiate. Elle mentionne que le simple fait d'écrire ou d'envoyer un message lui permet de se calmer. Ce geste, aussi discret soit-il, devient un moyen de retrouver une stabilité intérieure par l'expression d'un lien (Turkle, 2011).

La connectivité numérique agit ici comme un prolongement du lien affectif. Elle permet aux jeunes adultes de sentir qu'ils appartiennent à un réseau bienveillant, capable d'accueillir leurs émotions et de leur rappeler qu'ils ne sont pas seuls. Cette perception rejoint la notion de capital social subjectif, selon laquelle la qualité du lien repose sur la confiance dans la disponibilité des autres plutôt que sur la fréquence des échanges (Schaefer-McDaniel, 2004; Putnam, 2000).

Toutefois, cette sécurité demeure fragile. Elle dépend de la constance des interactions et de la confiance que les jeunes adultes accordent à leurs pairs. Certains, comme Nicolas, disent se sentir inquiets lorsque leurs messages restent sans réponse trop longtemps, ce qui crée un déséquilibre dans leur sentiment de sécurité. Cette ambivalence illustre la tension entre la stabilité recherchée et la dépendance à la réciprocité numérique (Baym, 2015 et Turkle, 2011). La sécurité émotionnelle est donc conditionnée par la régularité du lien, mais aussi par la perception que l'autre continue d'exister dans l'espace commun (Granovetter, 1973). Cette présence fait référence au sentiment que l'autre demeure accessible et attentif, même en l'absence de contact direct, ce qui permet de maintenir l'impression d'un lien actif et partagé.

Pour la majorité des jeunes adultes rencontrés, le fait de se sentir relié, même symboliquement, suffit à maintenir un certain équilibre intérieur. Les échanges, qu'ils soient explicites ou implicites, agissent comme des repères relationnels qui stabilisent les émotions et soutiennent le sentiment d'appartenance. Cette sécurité discrète, souvent silencieuse, traduit une nouvelle forme de capital social propre à la génération connectée. Elle repose sur la continuité du lien, la confiance mutuelle et la conscience partagée que les autres demeurent présents, même à distance (Bourdieu, 1980; Schaefer-McDaniel, 2004; Putnam, 2000).

6.2 DYNAMIQUES IDENTITAIRES ET REPRÉSENTATION DE SOI

Les RSN occupent une place centrale dans la construction identitaire des jeunes adultes rencontrés. Ces espaces leur offrent un lieu où se tissent les dimensions personnelles et relationnelles du soi, permettant d'explorer qui l'on est tout en cherchant à être reconnu par les autres. Dans la perspective du capital social, l'identité numérique se forme à l'intersection du besoin d'authenticité, de la recherche de cohérence et du désir de reconnaissance (Schaefer-McDaniel, 2004 ; Bourdieu, 1980). Schaefer-McDaniel (2004) rappelle que le sentiment d'appartenance repose sur la conviction d'être accepté tel que l'on est et cette conviction se négocie constamment à travers les interactions virtuelles.

Les jeunes adultes décrivent leurs profils, leurs publications et leurs échanges comme des reflets partiels d'eux-mêmes. Ils affirment qu'ils ne montrent qu'une partie de leur personnalité, selon le contexte et le public auquel ils s'adressent. Léa explique qu'elle ne publie jamais tout, parce qu'elle préfère garder certaines choses privées. Elle dit vouloir paraître authentique sans tout révéler, ce qui traduit la conscience de la frontière entre la sphère personnelle et la sphère publique. Pour elle, se montrer vraie signifie choisir avec soin ce qu'elle partage. Ce processus témoigne d'une forme de réflexivité identitaire où l'individu ajuste sa présentation de soi pour préserver sa cohérence intérieure (Goffman, 1973, cité dans Schaefer-McDaniel, 2004 ; Baym, 2015).

Cette gestion de l'image illustre une tension constante entre authenticité et performance. Les jeunes adultes souhaitent être perçus comme sincères, tout en maintenant une certaine maîtrise du regard des autres. Julien raconte qu'il aime que son profil soit harmonieux, que les couleurs de ses photos s'accordent et que son fil reflète une image équilibrée de sa vie. Ce souci esthétique ne relève pas d'une superficialité, mais d'une volonté d'ordre et de cohérence. L'image devient une manière d'affirmer une stabilité identitaire dans un univers numérique marqué par la fluidité et la vitesse (Turkle, 2011 ; Baym, 2015).

Les RSN permettent aussi d'expérimenter différentes versions de soi. Antoine explique qu'il n'agit pas de la même manière sur toutes les plateformes, car il adapte son ton et ses interactions à chaque espace. Il se montre plus sérieux sur LinkedIn, plus réservé sur Instagram et plus spontané sur Snapchat. Cette adaptation illustre la pluralité du soi numérique

et la capacité à naviguer entre divers contextes relationnels sans perdre le sentiment d'unité (Ellison, Steinfield et Lampe, 2007). Turkle (2015) a observé que cette multiplicité n'est pas nécessairement source de confusion, mais qu'elle peut favoriser une meilleure compréhension de soi, dans la mesure où elle permet d'explorer plusieurs facettes de l'identité.

L'exposition de soi sur les RSN n'est pas qu'une mise en scène de la vie quotidienne (Goffman, 1973, cité dans Schaefer-McDaniel, 2004), elle constitue une forme de communication relationnelle où la reconnaissance joue un rôle essentiel. Être vu, commenté ou soutenu dans ses publications renforce le sentiment de valeur personnelle (Putnam, 2000). Maëva souligne qu'elle publie pour rester présente dans la vie des autres et pour entretenir le lien. Elle dit qu'un simple message ou une réaction positive lui suffit pour se sentir reconnue. Cette reconnaissance, même discrète, agit comme un miroir qui confirme la légitimité de son existence sociale (Coleman, 1988 ; Schaefer-McDaniel, 2004).

Toutefois, cette recherche de reconnaissance s'accompagne d'une certaine vulnérabilité. Florence explique qu'elle se sent parfois atteinte lorsque ses publications ne suscitent pas les réactions espérées, allant jusqu'à remettre en question la pertinence d'avoir partagé quelque chose. Elle mentionne que l'absence de réponses peut momentanément ébranler sa confiance, même si elle reconnaît que ces réactions ne devraient pas avoir autant d'impact sur elle. Cette ambivalence met en lumière la fragilité du lien entre identité et validation sociale (Turkle, 2011). Les jeunes adultes apprennent alors à développer une distance critique face à ces mécanismes pour préserver leur équilibre. Plusieurs des jeunes adultes rencontrés affirment qu'ils ont progressivement cessé de mesurer leur valeur à la quantité de mentions ou de commentaires, préférant s'appuyer sur les échanges plus sincères et personnels (Baym, 2015; Ellison et al., 2007).

La représentation de soi en ligne devient ainsi un espace d'ajustement entre authenticité et reconnaissance. Ces jeunes adultes montrent une conscience aiguë des normes sociales qui traversent les plateformes, tout en cherchant à y préserver leur individualité. C'est le cas notamment de Camille, qui dit adapter légèrement le ton ou le style de ses publications pour éviter les malentendus, tout en cherchant à rester fidèle à ce qu'elle considère comme sa «

vraie » personnalité. Julien partage une préoccupation similaire lorsqu'il explique qu'il publie moins qu'avant pour ne pas avoir l'impression de jouer un rôle devant son entourage numérique. Le capital social se manifeste ici par la capacité à maintenir des relations de confiance tout en restant fidèle à soi-même (Bourdieu, 1980; Schaefer-McDaniel, 2004). Cette cohérence identitaire, construite à travers les interactions, soutient à la fois la stabilité émotionnelle et le sentiment d'appartenance.

Les dynamiques identitaires observées parmi les participants de cette recherche révèlent que la construction du soi à l'ère numérique est un processus relationnel et évolutif. Les jeunes adultes ne subissent pas simplement le regard d'autrui, ils l'utilisent comme un repère pour se définir, se valider et parfois se transformer. En ce sens, les RSN agissent comme des espaces de socialisation identitaire où la quête d'authenticité et le besoin de reconnaissance s'équilibrent dans un mouvement continu entre expression de soi et intégration au groupe. Cette idée renvoie au fait que les jeunes adultes cherchent à montrer une version d'eux-mêmes qui leur ressemble tout en s'assurant que cette image soit acceptée et accueillie par leur entourage, ce qui crée un aller-retour constant entre affirmation personnelle et adaptation aux normes du groupe (Baym, 2015; Turkle, 2015; Schaefer-McDaniel, 2004).

6.2.1 MISE EN SCÈNE DE SOI ET COHÉRENCE IDENTITAIRE

La mise en scène de soi sur les RSN constitue un processus central dans la construction identitaire des jeunes adultes. Elle ne renvoie pas uniquement à une stratégie de visibilité, mais à une manière d'exister dans le regard d'autrui, de se présenter, de se raconter et de se reconnaître soi-même à travers les interactions. Dans cet espace médié, la présentation de soi devient à la fois un moyen d'expression personnelle et un outil de régulation sociale (Schaefer-McDaniel, 2004). Les jeunes adultes cherchent donc à construire une image cohérente d'eux-mêmes, capable de susciter la reconnaissance tout en respectant leur désir d'authenticité (Baym, 2015; Turkle, 2011).

Florence évoque qu'elle aime choisir les photos qu'elle publie selon l'émotion qu'elles dégagent plutôt que pour plaire aux autres. Elle explique que ce geste lui permet de se sentir en accord avec elle-même et de partager des moments qui reflètent sa vraie vie, même s'ils ne sont pas parfaits. Ce choix montre que la « mise en scène de soi » (Schaefer-McDaniel, 2004) ne se résume pas à une recherche de validation, mais qu'elle s'inscrit dans un effort de cohérence identitaire. Elle devient un moyen de relier le monde intérieur à la sphère publique, en donnant une forme visible à des expériences vécues (Schaefer-McDaniel, 2004; Bourdieu, 1980).

Plusieurs jeunes adultes expliquent lors des entrevues qu'ils ajustent leur comportement selon les plateformes, car chacune impose des codes de communication différents. Léa dit qu'elle publie sur Snapchat pour s'amuser avec ses amis, mais qu'elle préfère garder un ton plus neutre sur Instagram, où les publications sont plus durables. Ce changement de ton témoigne d'une conscience du contexte social de chaque espace numérique. Les plateformes deviennent ainsi des scènes différenciées où l'individu module sa présentation de soi selon les publics qu'il imagine (Ellison, Steinfield et Lampe, 2007; Baym, 2015). Cette adaptabilité révèle une compétence sociale importante, fondée sur la capacité de lire et d'anticiper les attentes implicites des autres (Goffman, 1973, cité dans Schaefer-McDaniel, 2004).

La cohérence identitaire, dans ce contexte, ne signifie pas uniformité. Elle repose plutôt sur la continuité du sens à travers les différentes facettes de soi. Antoine mentionne qu'il n'a pas la même personnalité dans tous les contextes, mais qu'il se sent tout de même fidèle à lui-même, car ses intentions demeurent les mêmes. Il précise qu'il adapte son langage, ses sujets de conversation et son niveau d'ouverture selon les situations, tout en conservant une forme d'authenticité (Turtle, 2015). Cette flexibilité traduit une cohérence interne plutôt qu'une conformité extérieure (Schaefer-McDaniel, 2004).

La « mise en scène de soi » peut aussi servir de médiation entre l'individu et le groupe. En partageant certains aspects de leur vie, les jeunes adultes rencontrés affirment leur appartenance tout en cherchant à se distinguer. Julien dit qu'il publie rarement, mais

qu'il choisit des moments qui ont une signification particulière pour lui, comme un voyage ou une réussite personnelle. Il précise qu'il aime que ses proches y réagissent, car cela renforce le sentiment de partage et de reconnaissance. Ce type de publication s'apparente à une communication symbolique où l'on se montre non pas pour séduire, mais pour maintenir la continuité du lien (Putnam, 2000; Coleman, 1988).

La cohérence identitaire réside donc dans la capacité à articuler la pluralité des représentations de soi sans perdre de vue le sens personnel de ces gestes. La « mise en scène de soi » devient alors un langage relationnel par lequel ces jeunes adultes affirment leur singularité tout en cherchant à être compris (Baym, 2015). Cette dialectique entre authenticité et représentation traduit une maturité identitaire qui s'exprime à travers le capital social subjectif. Être reconnu, c'est aussi être perçu comme cohérent, constant et sincère dans ses interactions (Schaefer-McDaniel, 2004; Bourdieu, 1980).

La « mise en scène de soi » dans les RSN n'est pas qu'un acte d'exposition, elle témoigne d'un effort d'équilibre entre visibilité et vulnérabilité. Elle permet aux jeunes adultes de créer un espace d'expression où l'estime de soi se nourrit de la reconnaissance réciproque. Par cette cohérence vécue entre ce qu'ils montrent et ce qu'ils ressentent, les jeunes adultes construisent une identité numérique qui reflète à la fois leur autonomie, leur sensibilité et leur appartenance à une communauté de pairs (Turkle, 2015; Baym, 2015; Schaefer-McDaniel, 2004).

6.2.2 QUÊTE DE RECONNAISSANCE ET VALIDATION SOCIALES

L'authenticité relationnelle émerge également comme un élément fondamental de la présence numérique des jeunes adultes rencontrés. Elle se manifeste dans la volonté d'entretenir des relations sincères et équilibrées, où la transparence émotionnelle occupe une place importante. Être authentique signifie ici demeurer fidèle à soi-même, même dans un environnement où la représentation de soi occupe une part inévitable

des interactions. Les jeunes adultes cherchent à maintenir cette cohérence entre ce qu'ils ressentent et ce qu'ils montrent, afin de préserver la confiance et la réciprocité au sein de leurs liens (Schaefer-McDaniel, 2004; Turkle, 2011).

Florence explique qu'elle préfère envoyer des messages privés à ses amis lorsqu'elle vit quelque chose d'intense plutôt que d'en parler publiquement. Elle dit que ces échanges directs lui permettent de se sentir plus proche d'eux et d'éviter le jugement. Cette préférence traduit un besoin d'intimité relationnelle et un refus de réduire ses émotions à une simple « mise en scène de soi » sur les RSN. L'authenticité, dans ce contexte, devient une manière d'exprimer ses émotions dans des espaces choisis où la réciprocité est possible (Baym, 2015; Coleman, 1988).

Ces jeunes adultes associent souvent l'authenticité à la profondeur du lien. Léa mentionne qu'elle reconnaît les amitiés sincères par la capacité de parler de tout sans filtre, même des moments plus difficiles. Elle ajoute que les conversations les plus significatives ne se déroulent pas toujours sur les plateformes publiques, mais dans des échanges privés où la confiance s'installe. Cette distinction entre sphère publique et sphère intime témoigne d'une conscience des limites émotionnelles du numérique. Elle illustre aussi la recherche d'une relation équilibrée, fondée sur la compréhension mutuelle plutôt que sur la performance sociale (Putnam, 2000).

L'authenticité relationnelle se nourrit d'une communication émotionnelle fluide. Les jeunes adultes utilisent ainsi les outils numériques pour exprimer leur affection, leur humour ou leur empathie à travers des émojis, des photos ou des messages vocaux. Ces formes d'expression, bien qu'indirectes, traduisent une sincérité émotionnelle et entretiennent la proximité affective. Antoine explique qu'il envoie souvent des messages courts à ses amis simplement pour leur dire qu'il pense à eux. Il souligne que ces gestes simples, même sans grande conversation, contribuent à maintenir le lien vivant et chaleureux. Ces marques d'attention participent à la création d'un espace de confiance où chacun peut se sentir reconnu (Schaefer-McDaniel, 2004; Baym, 2015).

Cependant, les jeunes adultes reconnaissent aussi que l'authenticité numérique comporte des zones d'ambiguïté. Certains affirment ressentir une pression à paraître bien ou à publier des contenus positifs, même lorsqu'ils ne vont pas bien. Julien raconte qu'il se retient parfois de partager des moments plus difficiles, de peur d'être perçu comme négatif. Il ajoute qu'il préfère en parler en privé, car il craint les jugements liés à l'exposition publique des émotions. Cette autocensure témoigne de la tension entre authenticité et représentation, qui oblige les jeunes adultes à naviguer constamment entre spontanéité et retenue (Turkle, 2015; Ellison, Steinfield et Lampe, 2007).

L'authenticité relationnelle devient alors un fragile équilibre à trouver entre la sincérité et la prudence. Elle repose sur la confiance en l'autre et sur la conviction que l'on peut se montrer vulnérable sans risquer la perte du lien. Ce climat de confiance découle d'une réciprocité émotionnelle, où chacun se sent autorisé à être soi-même. Cette dynamique rejoint le concept de capital social subjectif proposé par Schaefer-McDaniel (2004), pour qui la qualité du lien repose sur la perception d'un soutien émotionnel constant et sur la croyance partagée que les relations sont réelles, fiables et accessibles.

Les émotions partagées deviennent ainsi un vecteur d'authenticité. Elles servent à confirmer la réalité du lien et à renforcer la cohésion affective. Lorsqu'un jeune adulte envoie un message d'encouragement, commente une réussite ou exprime son empathie face à une difficulté, il participe à ce tissu invisible de réassurance mutuelle. Ces gestes de reconnaissance émotionnelle maintiennent la vitalité du capital social et contribuent au sentiment de sécurité affective décrit dans les sections précédentes (Putnam, 2000; Baym, 2015).

Les jeunes adultes rencontrés lors de cette étude révèlent une compréhension fine des limites du numérique tout en exploitant les possibilités relationnelles. Leur authenticité ne se mesure pas à la quantité de ce qu'ils révèlent, mais à la qualité de leurs intentions et à la sincérité de leurs échanges. En choisissant où, comment et avec qui partager leurs émotions, ils affirment une maturité sociale et affective. Cette authenticité vécue devient alors une force relationnelle, capable de transformer les

interactions virtuelles en véritables espaces de soutien et de réconfort (Schaefer-McDaniel, 2004; Turkle, 2015).

6.2.3 PRESSION DE CONFORMITÉ DE NORMES IMPLICITES

Le regard des autres occupe une place importante dans la manière dont les jeunes adultes construisent et maintiennent leur identité sur les RSN. Les interactions virtuelles s'inscrivent dans un espace où chacun se sait visible et potentiellement jugé. Cette conscience du regard social influence la manière dont ils se présentent, choisissent leurs contenus et interprètent les réactions de leur entourage. Elle agit à la fois comme une source de reconnaissance et comme un facteur de tension, selon le niveau de confiance et de stabilité identitaire de chacun (Schaefer-McDaniel, 2004; Baym, 2015).

Florence affirme qu'elle réfléchit souvent avant de publier une photo ou un texte, car elle se demande comment les autres vont la percevoir. Elle explique qu'elle veut être vraie, mais qu'elle craint aussi de ne pas correspondre à certaines attentes implicites. Cette hésitation traduit la présence d'un regard intériorisé, qui oriente subtilement les comportements. Comme l'avait observé Schaefer-McDaniel (2004) toute interaction sociale comporte une dimension de « mise en scène de soi » où l'individu ajuste son image pour correspondre au cadre qu'il perçoit autour de lui. Dans l'espace numérique, ce phénomène s'amplifie, car la visibilité est permanente et les réactions sont quantifiées (Turkle, 2011).

Les jeunes adultes rencontrés évoquent souvent le sentiment d'être observés ou comparés, même de manière inconsciente. Léa dit qu'elle évite parfois de publier lorsqu'elle voit que ses amis partagent des moments très réussis, car elle ne veut pas paraître inférieure. Elle ajoute que ce n'est pas une compétition directe, mais une impression diffuse que certaines vies semblent plus intéressantes que la sienne. Ce ressenti témoigne d'une forme de comparaison sociale implicite, alimentée par la nature

sélective des contenus partagés en ligne (Ellison, Steinfield et Lampe, 2007; Putnam, 2000).

Julien raconte qu'il a déjà supprimé plusieurs photos parce qu'elles n'avaient pas obtenu le nombre de réactions qu'il espérait. Il admet que ce geste ne correspond pas à ses valeurs, mais qu'il se sentait mal à l'aise de laisser visibles des publications peu commentées. Ce comportement illustre le pouvoir du regard collectif dans la régulation des conduites numériques. La valeur perçue d'une publication devient parfois le reflet de la valeur que l'on s'accorde à soi-même, ce qui renforce la dépendance à la validation extérieure (Turkle, 2015; Baym, 2015).

Cette tension entre authenticité et conformité crée une forme d'équilibre fragile. Les jeunes adultes cherchent à préserver leur liberté d'expression tout en maintenant une image socialement acceptable. Certains, comme Antoine, expliquent qu'ils se détachent progressivement de cette logique en cherchant des espaces plus intimes de partage, comme les messages privés ou les groupes restreints. Ce déplacement traduit un désir de se recentrer sur la qualité des échanges plutôt que sur leur visibilité. Il s'agit d'une stratégie de préservation identitaire qui permet de protéger la cohérence du soi face à la pression du regard social (Schaefer-McDaniel, 2004).

Le regard des autres joue aussi un rôle de miroir dans le processus de reconnaissance. Lorsqu'un jeune adulte reçoit un message d'encouragement, un commentaire positif ou un signe d'appréciation, il perçoit ce geste comme une confirmation de sa place dans le groupe. Cette validation nourrit la confiance et renforce le sentiment d'appartenance. Le capital social subjectif repose ainsi sur cette perception que le regard d'autrui est bienveillant, attentif et réciproque. À l'inverse, lorsque ce regard devient perçu comme évaluatif ou distant, il fragilise la sécurité affective et la stabilité identitaire du jeune adulte (Coleman, 1988; Bourdieu, 1980).

L'expérience du regard social en contexte numérique révèle la complexité du lien entre exposition et reconnaissance. Elle met en lumière la capacité des jeunes adultes à se

situer dans un espace de visibilité tout en tentant de demeurer fidèles à eux-mêmes. Cette négociation constante entre affirmation de soi et adaptation sociale traduit la recherche d'un équilibre émotionnel et relationnel (Baym, 2015; Turkle, 2015). Être vu sans être jugé, être reconnu sans devoir se transformer, voilà le défi central que soulignent les jeunes adultes rencontrés lors de cette étude.

Ainsi, la représentation de soi à travers le regard social constitue un apprentissage de la confiance en soi et en autrui. Les jeunes adultes développent des stratégies pour préserver leur cohérence identitaire dans un environnement où la visibilité est permanente. Certains choisissent la retenue, d'autres la sélectivité, mais tous cherchent à maintenir un sentiment de contrôle sur l'image qu'ils projettent. Dans cette quête de reconnaissance équilibrée, le regard des autres devient un repère essentiel, à la fois miroir et fil conducteur du capital social, garantissant la continuité du lien et la stabilité du soi à l'ère numérique (Schaefer-McDaniel, 2004; Bourdieu, 1980; Putnam, 2000).

6.2.4 STRATÉGIES DE RETRAIT ET PROTECTION IDENTITAIRE

Face à la surcharge relationnelle, plusieurs jeunes adultes rencontrés ont adopté des stratégies de retrait pour préserver leur bien-être. Ces gestes traduisent une volonté de reprendre le contrôle sur leur présence numérique et de maintenir une stabilité intérieure, comme l'explique Schaefer McDaniel (2004). Étienne choisit d'observer plutôt que de publier, car cette posture lui permet de rester en lien sans ressentir l'obligation de réagir. Samuel réduit la visibilité de ses publications afin de limiter les attentes qui pèsent sur lui. Nicolas va encore plus loin en supprimant ses applications pour se protéger des comparaisons et des sollicitations continues. Ces retraits partiels témoignent d'une conscience des besoins personnels et d'une recherche d'équilibre entre proximité et autonomie. Baym (2015) et Turkle (2011) soulignent que ce type d'ajustement reflète une forme de lucidité face aux dynamiques de visibilité et aux pressions quotidiennes propres aux plateformes.

Boyd (2014) rappelle que cette autorégulation découle d'une compréhension accrue des mécanismes qui structurent l'espace numérique. Putnam (2000) ajoute que la confiance se nourrit de relations significatives et durables, ce qui explique pourquoi les jeunes adultes préfèrent parfois réduire leur présence afin de mieux préserver les liens qui comptent réellement pour eux. Ces gestes ne représentent donc pas une rupture, mais un recentrage destiné à maintenir des relations de qualité.

Selon Bourdieu (1980), le maintien du capital social exige un travail d'entretien constant. Savoir se déconnecter devient alors une stratégie de préservation du soi et une manière de préserver ses ressources affectives. Dans ce contexte, les RSN jouent un rôle ambivalent. D'un côté, ils soutiennent la continuité et la qualité des relations en facilitant la proximité, la réactivation des liens et le sentiment d'appartenance. De l'autre, ils exposent les individus à une surcharge qui rend nécessaire un retour vers soi. Les jeunes adultes rencontrés naviguent donc entre ces deux réalités et cherchent un équilibre mouvant entre contact et retrait.

Dans une perspective de capital social subjectif, les RSN contribuent à un tissu relationnel souple fondé sur la confiance, la disponibilité et la réciprocité selon Schaefer McDaniel (2004) et Coleman (1988). Ces espaces agissent comme des prolongements du réseau social quotidien en permettant aux jeunes adultes de maintenir des relations malgré la distance, les changements de contexte ou les différences de rythme de vie. Les témoignages recueillis illustrent une forme de présence discrète, mais régulière qui permet de nourrir la relation sans imposer d'échanges continus.

Léa explique qu'elle n'a pas besoin d'écrire à ses amis chaque jour pour se sentir proche d'eux. Voir leurs publications ou recevoir une réaction lui suffit. Cette continuité symbolique crée une présence à distance qui maintient la relation vivante même en l'absence de communication directe. Baym (2015) montre que ces signes de connexion, souvent minimes, contribuent à la stabilité affective parce qu'ils rappellent que l'autre demeure accessible et attentif.

Le maintien du lien repose sur une dynamique d'attention mutuelle et de soutien implicite. Antoine envoie parfois un message à un ami uniquement pour lui signifier qu'il pense à lui. Ce geste simple traduit un engagement relationnel fondé sur la réciprocité et la bienveillance. Florence raconte qu'elle se sent rassurée lorsqu'un ami réagit à une publication après une période de silence. Ces interactions, bien que brèves, remplissent une fonction essentielle de validation mutuelle et renforcent la confiance selon Putnam (2000). Elles incarnent une forme de fidélité relationnelle où les gestes anodins deviennent des marqueurs de continuité.

Les RSN permettent également de réactiver des liens dormants et d'entretenir une continuité relationnelle étalée dans le temps. Julien souligne qu'il garde contact avec d'anciens collègues ou amis d'école grâce aux plateformes, même s'ils ne se voient plus en personne. Cette possibilité de renouer de manière fluide contribue à élargir le réseau relationnel et à maintenir une forme de cohésion. Granovetter (1973) a montré que ces liens faibles jouent un rôle central dans la circulation du soutien. Dans un contexte numérique, ils deviennent des ancrages souples qui renforcent le sentiment d'appartenance à une communauté diversifiée.

Cette connectivité permanente comporte toutefois des tensions. Samuel évoque la difficulté de trouver un équilibre entre présence et distance. Les notifications et les attentes de réponses rapides créent chez lui un sentiment d'épuisement. Il apprécie la possibilité de rester en lien, mais ressent parfois une pression implicite à demeurer disponible. Turkle (2015) décrit cette ambivalence comme l'un des défis majeurs des relations numériques contemporaines, où l'accès constant aux autres peut devenir une source de fatigue émotionnelle. Pour préserver leur bien-être, certains jeunes adultes rencontrés adoptent des stratégies de régulation telles que la désactivation des notifications, la création de groupes restreints ou l'usage plus intentionnel des plateformes.

Les dynamiques relationnelles observées montrent que la proximité numérique ne dépend pas de la fréquence des échanges. Elle se construit à travers des gestes de

reconnaissance et des signes d'attention qui assurent la continuité du lien selon Baym (2015) et Schaefer McDaniel (2004). Cette continuité repose sur une confiance implicite et sur la certitude que les autres demeurent présents, même dans le silence. Coleman (1988) rappelle que cette confiance perçue renforce la stabilité du capital social et soutient la sécurité affective.

Ainsi, les RSN participent à une sociabilité contemporaine où proximité émotionnelle et liberté individuelle s'articulent de manière dynamique. Ils permettent aux jeunes adultes de préserver des liens significatifs dans un environnement en changement constant tout en développant une conscience fine de leurs besoins relationnels. Le maintien du lien s'appuie alors sur la réciprocité, la constance et l'attention mutuelle, dimensions qui incarnent la solidité du capital social à l'ère numérique selon Bourdieu (1980), Putnam (2000) et Coleman (1988).

Les jeunes adultes perçoivent la continuité des liens comme une composante essentielle de leur rapport au numérique. Même lorsque les interactions sont brèves, les RSN leur permettent de maintenir une proximité malgré la dispersion géographique ou la rareté des rencontres. Schaefer McDaniel (2004) précise que cette continuité repose sur la perception que l'autre demeure disponible et attentif. Camille explique que voir une story d'un ami suffit à la rassurer. Florence ajoute que les échanges brefs, même s'ils sont peu fréquents, confirment que la relation reste vivante. Ces microgestes deviennent des signes d'attention qui traduisent la fidélité relationnelle et nourrissent la confiance selon Baym (2015) et Putnam (2000).

Antoine mentionne qu'il préfère observer les publications de ses amis plutôt que d'y répondre. Ce geste silencieux lui permet de se sentir connecté sans devoir intervenir. Cette attention non verbale illustre une proximité fondée sur la constance et la confiance implicite. Granovetter (1973) souligne que les liens faibles entretenus participent à la cohésion sociale. Dans l'environnement numérique, l'observation devient un acte relationnel à part entière qui permet de maintenir la relation sans la saturer.

Samuel évoque le réconfort qu'il ressent en sachant qu'il peut écrire à un ami en cas de besoin. Cette perception rejoint la notion de soutien latent de Schaefer McDaniel (2004), selon laquelle la simple conscience que les autres sont disponibles constitue une ressource émotionnelle. Coleman (1988) montre que la confiance découle de ces attentes réciproques qui forment le socle de la coopération sociale. Ce sentiment de disponibilité mutuelle renforce la résilience du réseau relationnel et consolide la sécurité affective.

Les RSN constituent également des espaces privilégiés de soutien émotionnel. Les jeunes y trouvent écoute, réconfort et entraide adaptée à leurs besoins affectifs. Ce soutien repose sur la confiance, la réciprocité et la continuité du lien, trois dimensions majeures du capital social subjectif selon Schaefer McDaniel (2004). Ces interactions en ligne ne remplacent pas les relations de proximité, mais elles offrent un prolongement affectif qui soutient la stabilité émotionnelle dans un contexte de mobilité et de transitions. Florence confie qu'elle se tourne vers ses amis proches par messagerie privée pour exprimer ses émotions en toute confiance. Antoine souligne que l'acte d'écrire suffit parfois à apaiser son esprit, confirmant le potentiel régulateur de la communication asynchrone selon Baym (2015). Léa évoque le réconfort procuré par les gestes bienveillants reçus en ligne, comme une réaction ou un message d'encouragement. Turkle (2011) montre que ces signes, même indirects, atténuent le sentiment d'isolement et nourrissent la solidarité au sein du réseau. Maëva et Nicolas insistent sur la valeur de l'humour partagé qui soutient la complicité dans les groupes d'amis.

Ces formes d'entraide montrent que le soutien perçu peut être aussi bénéfique que le soutien réel. Bourdieu (1980) rappelle que la durabilité des relations dépend d'un travail constant d'entretien. Les jeunes redéfinissent ainsi la solidarité en valorisant la constance, la bienveillance et la disponibilité plutôt que des actions visibles et continues. Schaefer McDaniel (2004) précise que cette perception d'être soutenu constitue une ressource essentielle pour la stabilité du capital social et le bien-être psychologique.

Même si elles sont porteuses d'attachement, les relations numériques comportent certaines limites qui peuvent en fragiliser la profondeur. Léa évoque la superficialité des conversations réduites à des émojis qui laissent parfois une impression de vide. Turkle (2011) décrit cette situation comme une solitude connectée où les individus se sentent entourés, mais rarement compris. Florence souligne la difficulté de décoder les émotions derrière des publications idéalisées, défi relevé également par boyd (2014). Antoine mentionne la fatigue provoquée par la surcharge d'informations et par la pression implicite de disponibilité. Nicolas et Maëva rapportent quant à eux les malentendus causés par l'absence d'indices non verbaux. Baym (2015) explique que la communication numérique exige un effort constant d'interprétation qui peut fragiliser la confiance et intensifier les tensions.

Ces tensions rappellent que le capital social repose sur un investissement relationnel soutenu. Putnam (2000) souligne que la cohésion sociale repose sur la confiance, laquelle peut s'effriter lorsque les interactions deviennent fragmentées. La fragmentation relationnelle peut créer une impression de proximité sans véritable engagement, ce qui expose les jeunes à une forme de coprésence sans profondeur.

Malgré ces fragilités, plusieurs jeunes adultes adoptent une posture réflexive face à leurs usages. Camille explique qu'elle se déconnecte parfois pour se recentrer sur ses relations réelles et sur ses besoins émotionnels. Elle voit ce geste comme une manière de préserver la qualité de ses liens et de maintenir une cohérence entre son univers numérique et son monde vécu selon Schaefer-McDaniel (2004) et Turkle (2015). Les jeunes adultes rencontrés cherchent à maintenir des relations sincères et équilibrées malgré les contraintes du numérique. Leur lucidité témoigne d'une adaptation mature à un environnement en sollicitation constante. En posant des limites, en valorisant la qualité plutôt que la quantité et en privilégiant la confiance plutôt que la visibilité, ils réaffirment une conception profondément humaine du capital social. Celui-ci demeure ancré dans l'écoute, la bienveillance et la continuité du lien selon Schaefer McDaniel (2004) et Bourdieu (1980).

6.3 FORCES ET LIMITES DE L'ÉTUDE

Le recours à une approche qualitative fondée sur des entrevues semi-dirigées auprès d'un nombre restreint de jeunes adultes de 18 à 24 ans provenant majoritairement d'une seule région administrative du Québec comporte certaines limites en matière de représentativité. Si cette méthode permet d'explorer en profondeur la richesse des expériences vécues et de comprendre la complexité des significations attribuées aux usages numériques, elle ne permet pas d'étendre les conclusions à l'ensemble de la population québécoise. Comme le rappellent Denzin et Lincoln (2018), la recherche qualitative privilégie la profondeur du sens plutôt que la généralisation statistique. Les résultats doivent donc être compris comme des interprétations situées, révélant des dynamiques relationnelles propres à un contexte socioculturel particulier.

La spécificité du contexte régional a sans doute influencé les formes de sociabilité observées, notamment en ce qui concerne la densité des réseaux de proximité, les habitudes culturelles et la disponibilité des ressources communautaires. Le Saguenay–Lac-Saint-Jean se distingue par une forte cohésion territoriale et des liens de solidarité qui teintent les pratiques relationnelles en ligne. Cette contextualisation représente à la fois une richesse et une limite, puisqu'elle permet de comprendre comment les dynamiques numériques s'enracinent dans les cultures locales tout en réduisant la portée comparative de l'analyse à d'autres milieux (Paillé et Mucchielli, 2021).

Le recrutement volontaire des personnes participantes peut également avoir introduit un biais de désirabilité sociale. Les personnes ayant choisi de participer sont possiblement celles qui entretiennent un rapport plus réfléchi ou plus positif à leur vie numérique ou encore celles qui se sentent à l'aise d'en parler ouvertement. Cette situation pourrait avoir limité la diversité des perspectives, notamment celles associées à des expériences plus ambivalentes, à des usages problématiques ou à des formes d'isolement numérique (Turkle, 2011). L'interprétation des résultats doit donc tenir compte de cette tendance à mettre en valeur les dimensions constructives du numérique au détriment des expériences plus fragiles.

Sur le plan méthodologique, l'approche qualitative adoptée constitue une force importante. Elle a permis d'accéder à la dimension subjective du capital social et de comprendre comment les jeunes adultes québécois de 18 à 24 ans perçoivent, construisent et entretiennent leurs liens à travers les environnements numériques. L'analyse s'inscrit dans une posture interprétative, où les significations ne sont pas simplement découvertes, mais émergent du dialogue entre la chercheuse et les personnes participantes. Les échanges, les relances et les reformulations contribuent à co-construire le sens, ce qui rend possible une compréhension plus fine des processus relationnels et émotionnels (Miles, Huberman et Saldaña, 2014). Cette démarche repose sur une interaction constante entre l'écoute, l'interprétation et la mise en perspective, conformément aux principes du travail social relationnel. Elle reconnaît que la production du savoir n'est jamais neutre puisqu'elle se développe dans un contexte situé, où chaque acteur contribue à la construction du sens (Paillé et Mucchielli, 2021).

Cette posture réflexive, bien qu'elle constitue une richesse, introduit aussi une part inévitable de subjectivité. Les propos recueillis ne sont pas indépendants du cadre dans lequel ils ont été exprimés. Ils sont influencés par l'ambiance de l'entretien, par la dynamique relationnelle entre la chercheuse et les personnes rencontrées, ainsi que par la manière dont la chercheuse interprète ce qu'elle entend. Ces éléments, s'ils nourrissent la compréhension du phénomène, peuvent également orienter la manière dont certaines expériences ont été perçues ou valorisées. Le climat de confiance instauré, essentiel à la qualité des entretiens, a pu encourager la mise en avant des aspects perçus comme valorisants du rapport au numérique.

Le choix assumé d'adopter une perspective axée sur les usages positifs des RSN a aussi influencé le processus d'analyse et la sélection des extraits. Cette orientation, cohérente avec l'objectif de mettre en lumière les potentialités du numérique dans le développement du capital social, a permis de proposer une lecture nuancée et constructive des résultats. Denzin et Lincoln (2018) rappellent que toute posture interprétative s'accompagne d'un positionnement épistémologique qu'il importe de reconnaître pour garantir la transparence et la crédibilité de la démarche.

Cette recherche s'inscrit par ailleurs dans un contexte sociotechnique en constante évolution, marqué par la transformation rapide des plateformes, des normes culturelles et des pratiques de communication. Cette temporalité rend inévitable le caractère situé des observations, puisque les usages et les formes d'interaction se renouvellent sans cesse. Les résultats doivent donc être lus comme le reflet d'une époque donnée, plutôt que comme une représentation durable des pratiques numériques. Turkle (2015) et boyd (2014) rappellent que les environnements médiés évoluent au même rythme que les attentes sociales et les modèles de reconnaissance, rendant toute photographie du numérique nécessairement provisoire.

Bien que les jeunes adultes de 18 à 24 ans rencontrés lors de cette étude partagent certaines caractéristiques générationnelles, ils ne forment pas un groupe homogène. Des variables telles que le genre, la classe sociale, l'origine culturelle, la santé mentale ou encore l'accès aux technologies influencent profondément leurs expériences et leurs représentations. Ces dimensions intersectionnelles, bien qu'elles traversent implicitement les discours recueillis, n'ont pu être explorées de manière exhaustive, ce qui limite la portée comparative de l'analyse (Miles, Huberman et Saldaña, 2014).

La dimension temporelle du parcours de vie des jeunes adultes rencontrés mérite également d'être soulignée. La plupart se trouvent dans une période de transition vers l'autonomie, marquée par la poursuite d'études, les débuts professionnels ou les changements résidentiels. Ces étapes de vie, souvent associées à l'instabilité et à la redéfinition identitaire, teintent nécessairement leur rapport au numérique et à leur utilisation des réseaux sociaux numériques. Leurs usages actuels sont donc susceptibles d'évoluer avec le temps, en fonction de leurs besoins, de leurs responsabilités et des contextes de vie.

Ces limites, loin d'affaiblir la validité de la recherche, invitent plutôt à la prudence et à la contextualisation. Elles rappellent que toute étude qualitative sur les pratiques numériques s'inscrit dans un paysage social et technologique mouvant. Elles soulignent également la pertinence de poursuivre les travaux sur le capital social à l'ère numérique à l'aide d'approches complémentaires, multisites et longitudinales, afin d'approfondir la compréhension des inégalités d'accès, des dynamiques interculturelles et des effets psychosociaux à long terme.

Enfin, la reconnaissance de la subjectivité et du contexte d'interprétation ne constitue pas une faiblesse, mais une composante essentielle de la rigueur qualitative. Elle renforce la transparence de la démarche et rappelle que la recherche en travail social est avant tout une rencontre humaine. Le savoir qui en émerge se construit à la croisée des expériences, des sensibilités et des contextes sociaux, et c'est précisément cette dimension relationnelle qui confère à cette étude sa richesse heuristique et sa portée compréhensive.

6.4 PISTES POUR RECHERCHES FUTURES

Les résultats de cette étude ouvrent la voie à de nombreuses pistes de recherche susceptibles d'approfondir la compréhension des usages numériques chez les jeunes adultes de 18 à 24 ans. Dans un contexte marqué par la transformation rapide des technologies et des modes de communication, il apparaît pertinent de poursuivre les investigations sur la diversité des profils, la dimension temporelle des pratiques numériques et les formes d'engagement social qui émergent dans ces environnements. Les observations recueillies montrent que les réseaux sociaux numériques ne se limitent pas simplement à des espaces d'interactions, mais constituent de véritables lieux de socialisation, de soutien et de construction identitaire. Ces constats invitent à explorer plus largement les conditions sociales, culturelles et affectives qui façonnent ces expériences (Schaefer-McDaniel, 2004; Baym, 2015).

La présente recherche s'est concentrée sur un groupe relativement homogène sur le plan sociogéographique, composé de jeunes adultes de 18 à 24 ans majoritairement issus du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Si ce contexte a permis d'approfondir les dynamiques locales du capital social numérique, il limite la portée comparative des résultats. Des recherches futures pourraient viser une plus grande diversité sociodémographique, en prenant en compte des variables telles que le genre, l'origine culturelle, le statut migratoire, la situation de handicap, l'orientation sexuelle ou encore les conditions socioéconomiques. Une telle diversification permettrait de mieux comprendre les inégalités numériques, les obstacles à l'inclusion et les stratégies d'appropriation du numérique selon les réalités sociales. Comme le rappellent Paillé

et Mucchielli (2021), la pluralité des contextes et des expériences constitue une richesse pour la recherche qualitative, car elle élargit le champ des représentations et des pratiques observées.

Par ailleurs, l'intégration d'autres milieux urbains, autochtones, communautaires ou en formation professionnelle offrirait une perspective comparative précieuse sur la manière dont les jeunes adultes de 18 à 24 ans s'approprient les outils numériques dans des environnements sociaux différenciés. Ces approches permettraient d'examiner comment le capital social se construit, se transforme ou se fragilise selon les contextes d'appartenance et les ressources disponibles. Les recherches futures pourraient ainsi contribuer à mieux comprendre les dimensions interculturelles du numérique et les effets différenciés des usages technologiques sur le bien-être et la participation sociale (Bourdieu, 1980 ; Putnam, 2000).

L'analyse longitudinale des trajectoires numériques constitue également une piste féconde. Les usages des réseaux sociaux numériques évoluent au fil du temps, influencés par les expériences de vie, les transitions identitaires et les mutations technologiques. Mener des études longitudinales permettrait de suivre cette évolution et de saisir comment les jeunes adultes ajustent leurs stratégies de communication, leur rapport à la visibilité et leurs mécanismes de régulation émotionnelle. Une telle approche aiderait à comprendre les effets cumulatifs de la connectivité sur la santé mentale, la confiance relationnelle et le sentiment d'appartenance, tout en identifiant les facteurs de résilience numérique sur le long terme (Turkle, 2015). Ces travaux offriraient aussi un éclairage sur la manière dont le capital social se maintient ou se transforme à mesure que les relations migrent d'une plateforme à une autre.

Les recherches futures gagneraient aussi à examiner les réseaux sociaux numériques comme espaces d'engagement, de résistance et de création. Plusieurs jeunes adultes rencontrés laissent entrevoir des pratiques critiques ou alternatives, telles que la publication de contenus engagés, le désengagement sélectif, ou la participation à des communautés de soutien et de partage d'expérience. Ces pratiques mériteraient d'être étudiées de manière approfondie pour comprendre comment les jeunes adultes mobilisent les environnements numériques comme leviers d'empowerment individuel et collectif. Dans une perspective de travail social, il serait

pertinent d'analyser comment ces espaces favorisent la solidarité, la transmission culturelle ou encore la revendication de droits dans des contextes d'inégalités sociales (boyd, 2014; Bourdieu, 1980).

Enfin, les recherches à venir devraient conjuguer diversité méthodologique, pluralité des profils et prise en compte des dimensions temporelles et culturelles des usages numériques. L'articulation entre approches qualitatives et quantitatives permettrait de croiser les perspectives et d'élargir la portée analytique des résultats. Une telle démarche contribuerait à affiner les connaissances sur les effets sociaux du numérique tout en nourrissant les pratiques professionnelles dans une perspective de justice sociale, d'inclusion et de soutien au pouvoir d'agir des jeunes générations. Comme le soulignent Denzin et Lincoln (2018), la recherche sociale doit continuellement s'adapter aux transformations du monde qu'elle observe. Dans cet esprit, l'étude du capital social à l'ère numérique doit rester un chantier ouvert, attentif à la diversité des voix et à la complexité des liens qui se tissent à travers les technologies contemporaines.

L'analyse des résultats à travers le prisme du capital social (Schaefer-McDaniel, 2004) met en évidence la place centrale qu'occupent les réseaux sociaux numériques dans la vie relationnelle et identitaire des jeunes adultes de 18 à 24 ans rencontrés. Ces outils apparaissent comme des espaces de socialisation incontournables, qui offrent des opportunités de reconnaissance, de soutien, d'appartenance et de régulation émotionnelle. Ils permettent de maintenir la continuité des liens, de développer une coprésence rassurante, de réactiver d'anciennes relations et de créer de nouvelles opportunités relationnelles.

Toutefois, cette richesse relationnelle s'accompagne d'une ambivalence constante. Les jeunes adultes expriment à la fois la sécurité et la valorisation que leur procurent ces espaces numériques, mais aussi la pression de conformité, la comparaison sociale, la dépendance aux réactions d'autrui et la difficulté de réguler leur temps d'usage. Le capital social se construit donc dans une tension entre liberté et contrainte, entre ressources affectives et risques de surcharge identitaire ou émotionnelle.

Ce chapitre montre ainsi que les réseaux sociaux numériques ne sont pas de simples outils techniques, mais des environnements sociaux complexes, qui façonnent les expériences quotidiennes d'inclusion, d'identité et de soutien. Ils offrent aux jeunes adultes un filet relationnel essentiel, mais exigent en contrepartie une vigilance et des stratégies d'adaptation constantes. Ces constats invitent à réfléchir, dans la conclusion générale du mémoire, aux implications sociales, éducatives et professionnelles de ces dynamiques, et à la manière dont elles peuvent être accompagnées pour favoriser un usage plus équilibré et porteur du numérique dans la vie des jeunes adultes.

CONCLUSION

La présente recherche met en lumière la place centrale qu'occupent les réseaux sociaux numériques dans la vie des jeunes adultes âgés de dix-huit à vingt-quatre ans. Les résultats montrent que ces environnements numériques s'intègrent profondément aux interactions quotidiennes et qu'ils participent activement à la configuration du capital social. Les jeunes adultes mobilisent leur téléphone intelligent et leurs plateformes en ligne pour entretenir la proximité, renforcer leurs relations, affirmer leur identité et se sentir partie prenante de leurs communautés. Ils y trouvent des espaces de continuité relationnelle, de soutien et de sécurité affective, tout en faisant face à des tensions liées à la visibilité, à la performance et à la disponibilité constante.

L'analyse des données recueillies révèle que les réseaux sociaux numériques n'agissent pas comme un substitut aux relations en personne. Ils se superposent plutôt aux liens préexistants et contribuent à leur transformation. Les jeunes adultes naviguent ainsi entre des interactions réelles et numériques qui se complètent et s'enrichissent mutuellement. Les liens forts, soutenus par des échanges fréquents et intimes, se maintiennent souvent dans des espaces privés. Les liens faibles, pour leur part, élargissent l'horizon relationnel et ouvrent l'accès à de nouvelles informations, à des occasions et à des communautés d'intérêts plus diversifiées. Cette dynamique témoigne d'une grande capacité d'adaptation et d'un usage stratégique du numérique.

Les témoignages des personnes participantes montrent également que cette connectivité permanente comporte des zones d'ambivalence. Les RSN soutiennent la socialisation, mais ils peuvent aussi générer une fatigue émotionnelle et une pression liée au regard des autres. La comparaison sociale, l'esthétisation des relations et les normes implicites de réactivité constituent des défis qui influencent le bien-être de manière subtile. Malgré ces tensions, les jeunes adultes font preuve d'une agativité importante. Ils développent des stratégies de régulation, choisissent les espaces qu'ils fréquentent et ajustent leur présence en ligne afin de préserver leur équilibre.

Cette étude souligne ainsi l'importance d'une compréhension nuancée des pratiques numériques. Elle invite à dépasser les discours centrés uniquement sur les risques ou sur le temps d'écran pour

reconnaître la complexité des usages, la diversité des expériences et la dimension relationnelle du numérique. Les résultats démontrent que les RSN peuvent être porteurs de ressources psychologiques et sociales essentielles lorsque leur utilisation s'inscrit dans un cadre conscient et équilibré.

Pour le travail social, ces constats ouvrent des perspectives significatives. Ils rappellent la nécessité d'intégrer les réalités numériques aux pratiques professionnelles en reconnaissant que les RSN constituent désormais des milieux de vie à part entière. Les interventions peuvent soutenir l'expression personnelle, la gestion de la présence en ligne, le développement de compétences relationnelles numériques et la consolidation des liens qui favorisent l'inclusion et le sentiment d'appartenance. Cette perspective permet d'accompagner les jeunes adultes dans une utilisation des réseaux sociaux numériques qui soit porteuse de sens, respectueuse de leurs besoins et contributive à leur bien-être psychosocial.

Cette recherche offre enfin un regard approfondi sur les dynamiques relationnelles propres à une génération qui évolue dans un monde hyperconnecté. Elle ouvre la voie à de futurs travaux qui pourraient explorer la diversité des contextes sociaux, la pluralité des trajectoires numériques ou l'évolution du capital social au fil du temps. Dans un contexte où les frontières entre le réel et le numérique deviennent de plus en plus poreuses, il demeure essentiel de continuer à documenter la manière dont les jeunes adultes construisent leurs relations et leur identité afin d'adapter les pratiques sociales et éducatives aux transformations rapides de la société contemporaine.

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Abel, J. P., Buff, C. L., et Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business and Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Abidin, C. (2016). « Aren't these just young, rich women doing vain things online » : Influencer selfies as subversive frivolity. *Social Media + Society*, 2(2), 1–17. <https://doi.org/10.1177/2056305116641342>
- Académie de la transformation numérique. (2024). NETendances 2024 – Les usages du numérique au Québec. Université Laval.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., et Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviours*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Al-Madhagy, R., Petrov, A., et Huang, M. (2023). News consumption and community interaction on social platforms: A comparative analysis of Reddit and X (formerly Twitter). *Journal of Online Communication Research*, 12(3), 45–62. <https://doi.org/10.1016/j.jocr.2023.05.004>
- Baccarella, C. V., Wagner, T. F., Kietzmann, J. H., et 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>
- Bailenson, J. N., Blascovich, J., Beall, A. C., et Loomis, J. (2004). Interpersonal distance in immersive virtual environments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 819–833.
- Balleys, C. (2017). L'expression de soi à l'adolescence à travers les médias numériques: tensions et apprentissages. *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, 10. <https://doi.org/10.4000/rfsic.3267>
- Bharadiya, J. P. (2023). Artificial intelligence and the future of Web 3.0. *American Journal of Computer Science and Technology*, 6(2), 41–48.
- Bardin, L. (1977). L'analyse de contenu. Presses universitaires de France.
- Baym, N. K. (2015). *Personal connections in the digital age* (2e éd.). Polity Press.
- Beaudoin, C. E. (2009). Exploring the association between social capital and Twitter use. *CyberPsychology and Behavior*, 12(3), 341–344. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0167>
- Beaudoin, L., et Lachance, J. (2023). Les jeunes adultes et les usages numériques : Études et tendances émergentes. *Revue québécoise des médias numériques*, 9(2), 45–67.
- Bell, A. (2019). *Self-presentation and social comparison on social media : Impacts on well-being and identity*. Oxford University Press
- Bennett, S., Maton, K., et Kervin, L. (2023). *Digital native reinterpretations: Rethinking youth media habits and digital practices*. Routledge.
- Berners-Lee, T., Cailliau, R., Luotonen, A., Nielsen, H. F., et Secret, A. (1994). The World-Wide Web. *Communications of the ACM*, 37(8), 76–82.

- Best, P., Manktelow, R., et 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>
- Bissière, M. (2017). Étude comparée du conformisme social chez les adolescents mauriciens et québécois dans la communication en ligne (mémoire de maîtrise). Université du Québec à Montréal. <https://archipel.uqam.ca/10979/>
- Blackwell, L., Dimond, J., Schoenebeck, S., et Lampe, C. (2022). Understanding norms, toxic behavior and moderation practices in social media communities. *Social Media and Society*, 8(3), 1–12.
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., et Conrod, P. (2019). Association of screen time and depression in adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853–859. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>
- Bourdieu, P., et Passeron, J.-C. (1970). *La reproduction : Éléments pour une théorie du système d'enseignement*. Les Éditions de Minuit.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgment of taste* (R. Nice, Trad.). Harvard University Press. (Œuvre originale publiée en 1979)
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In J. G. Richardson (Ed.), *Handbook of theory and research for the sociology of education* (pp. 241-258). Greenwood.
- Bourdieu, P. (1989). *La noblesse d'État: grandes écoles et esprit de corps*. Éditions de Minuit.
- Borkert, M., Fisher, K. E., et Yea, S. (2018). The best, the worst, and the hardest parts of online life for refugee and migrant youth in Europe: A qualitative study. *Journal of Refugee Studies*, 31(4), 713–733. <https://doi.org/10.1093/jrs/fex040>
- Boyd, D., et Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
- Burke, M., et 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>
- Burke, M., Marlow, C., et Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909–1912. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Burrow, A. L., et Rainone, N. (2017). How many likes did I get? Purpose moderate links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232–236. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.09.005>
- Burt, R. S. (1992). *Structural holes: The social structure of competition*. Harvard University Press.
- Burt, R. S. (2000). The network structure of social capital. *Research in Organizational Behavior*, 22, 345–423. [https://doi.org/10.1016/S0191-3085\(00\)22009-1](https://doi.org/10.1016/S0191-3085(00)22009-1)
- Burt, R. S. (2004). Structural holes and good ideas. *American Journal of Sociology*, 110(2), 349–399. <https://doi.org/10.1086/421787>

- Camara, F. (2023, 17 février). Enquête : Les jeunes s'informent-ils encore en 2023 ? CIDJ – Centre d'information et de documentation jeunesse. <https://www.cidj.com/bien-vivre/ses-loisirs/les-jeunes-s-informent-ils-encore-en-2023>
- Campenhoudt, L. V., et Quivy, R. (2011). *Manuel de recherche en sciences sociales* (4e éd.). Dunod.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Cardon, D. (2015). *À quoi rêvent les algorithmes : nos vies à l'heure des big data*. Seuil.
- CEFRIQ. (2019). *Netendances 2019 : L'usage des médias sociaux au Québec*.
- Centre d'Information et de Documentation Jeunesse (CIDJ). (2023). *Les pratiques numériques des jeunes*.
- Chou, H.-T. G., et Edge, N. (2012). « They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94(Suppl.), S95-S120. <https://doi.org/10.1086/228943>
- Coleman, J. S. (1990). *Foundations of social theory*. Harvard University Press.
- Cossette, N. (2010). *Méthodes de recherche qualitative : Fondements et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.
- Courbet, D., et Fourquet-Courbet, M. P. (2017). *Les réseaux sociaux numériques : Usages, risques et opportunités*. Presses universitaires de France.
- Courbet, D., et Fourquet-Courbet, M.-P. (2020). *Psychologie des médias numériques : Usages, émotions et influence*. Presses universitaires de France.
- DataReportal. (2024). *Digital 2024 : Canada*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-canada>
- Dekker, R., et Engbersen, G. (2014). How social media transform migrant networks and facilitate migration. *Global Networks*, 14(4), 401–418.
- Demers, F. (2016). *La construction de l'identité à l'ère du numérique*. Presses de l'Université Laval.
- Dionisio, J. D. N., Burns III, W. G., et Gilbert, R. (2013). 3D virtual worlds and the metaverse: Current status and future possibilities. *ACM Computing Surveys*, 45(3), 1–38.
- Donath, J., et boyd, D. (2004). Public displays of connection. *BT Technology Journal*, 22(4), 71–82. <https://doi.org/10.1023/B:BTTJ.0000047585.06264.cc>
- Dougherty, J., Smith, P., et Taylor, R. (2020). Generation Z: Understanding digital natives. *Journal of Youth Studies*, 23(7), 845–862. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1714505>
- Duffy, B. E. (2017). *Not Getting Paid to Do What You Love: Gender, Social Media, and Aspirational Work*. Yale University Press.
- Duguay, S. (2020). *Personalizing politics and algorithmic cultures: Identity and representation on social media*. Routledge.

- Duguay, S. (2023). *Digital Intimacies: Queer Communication in Platformed Sociality*. Oxford University Press.
- Dwivedi, Y. K., Hughes, L., Baabdullah, A. M., Ribeiro-Navarrete, S., Giannakis, M., Al-Debei, M. M., Wamba, S. F., et al. (2022). Metaverse beyond the hype Multidisciplinary perspectives on emerging challenges, opportunities, and agenda for research, practice and policy. *International Journal of Information Management*, 66, 102542. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2022.102542>
- Ellison, N. B. (2011). Social network sites. In Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites* (pp. 1–28). Routledge.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., et 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>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., et Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media and Society*, 13(6), 873–892. <https://doi.org/10.1177/1461444810385389>
- Ellison, N. B., Vitak, J., Gray, R., et Lampe, C. (2014). Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 855–870. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12078>
- Emirbayer, M., et Williams, E. M. (2005). Bourdieu and social work. *Social Service Review*, 79(4), 689–724. <https://doi.org/10.1086/430975>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., et Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fourquet-Courbet, M. (2017). L’addiction aux réseaux sociaux : Définition, enjeux et approches scientifiques. *Revue française des sciences de l’information et de la communication*, 10, 25–37.
- Fox, J., et Ralston, R. (2016). Queer identity online: Informal learning and identity work on social media. *Computers in Human Behavior*, 65, 769–777.
- Gagnon-Girouard, M. (2024). Étude en cours : Perception corporelle et exposition à du contenu positif sur Instagram chez les jeunes femmes. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Ganda, M. (2014). Social media and self: Influences on the formation of identity and understanding of self through social networking sites. *Journal of Media and Communication Research*, 30(55), 1–16.
- Glaeser, E. L., Laibson, D., et Sacerdote, B. (2002). An economic approach to social capital. *The Economic Journal*, 112(483), F437–F458. <https://doi.org/10.1111/1468-0297.00078>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Goggin, G. (2022). *Global media and communication: A very short introduction*. Oxford University Press.
- Gonzalo, J. (2023). *Algorithmes et intérêts numériques : Comprendre la personnalisation des contenus sur les plateformes sociales*. Presses universitaires de France.
- Grabowicz, P. A., Ramasco, J. J., et Eguiluz, V. M. (2012). Social networks structure and dynamics: From data to models. *Nature Physics*, 8(6), 455–463.

Granjon, F., et Denouël, J. (2010). Médias sociaux et pratiques identitaires des jeunes. Presses universitaires de France.

Granovetter, M. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380. <https://doi.org/10.1086/225469>

Granovetter, M. (1978). Threshold models of collective behavior. *American Journal of Sociology*, 83(6), 1420-1443. <https://doi.org/10.1086/226707>

Granovetter, M. (1983). The strength of weak ties: A network theory revisited. *Sociological Theory*, 1(1), 201-233. <https://doi.org/10.2307/202051>

Granovetter, M. (2005). The impact of social structure on economic outcomes. *Journal of Economic Perspectives*, 19(1), 33-50. <https://doi.org/10.1257/0895330053147958>

GREa. (2012). Usages problématiques d'Internet et des jeux vidéo : entre fascination et crainte. Lausanne, Suisse : Groupement Romand d'Études des Addictions.

Haferkamp, N., et Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0 : Examining the effects of online profiles on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Fourquet-Courbet, M. (2020). Communication, réseaux sociaux numériques et société : Approches critiques et enjeux. Presses universitaires de Grenoble.

Fourquet-Courbet, M. (2017). Les pratiques médiatiques à l'ère numérique : Analyse des usages, identités et relations sociales. Presses universitaires de France.

Fukuyama, F. (1995). Trust: The social virtues and the creation of prosperity. Free Press.

Hassan, L., Barber, X., et Llorente-Barroso, C. (2021). Exploring the impact of social media use on well-being among young adults: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147250>

Hartmann, T. (2016). Parasocial interaction and relationships in digital media. In P. Vorderer, D.

Hefner et F. Reinecke (Eds.), *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being* (pp. 131–144). Routledge.

Hartup, W. W., et Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121(3), 355–370. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355>

Hristova, D., Aiello, L. M., et Quercia, D. (2014). The role of Facebook in mediating tie formation. *Computers in Human Behavior*, 37, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.017>

Huang, C. (2022). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(2), 88–97. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0039>

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., et Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.

Institut de Recherche Stratégique de l'École Militaire. (2020). Les manipulations de l'information : Un défi pour nos démocraties. IRSEM.

Institut national de santé publique du Québec. (n.d.). Temps d'écran, habitudes numériques et développement socio-affectif des jeunes : Fiche synthèse. <https://www.inspq.qc.ca>

Jenkins, H., Ito, M., et boyd, d. (2016). Participatory culture in a networked era: A conversation on youth, learning, commerce, and politics. Polity Press.

Jenkins, H. (2006). Convergence culture: Where old and new media collide. New York, NY : New York University Press.

Jhaver, S., Ghoshal, S., Bruckman, A., et Gilbert, E. (2023). Designing for community moderation: Understanding how users navigate sanctions and behavioral norms online. *New Media et Society*, 25(4), 1012–1030.

Kemp, S. (2024). Digital 2024: Global digital overview. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>

Keles, B., McCrae, N., et 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.

Koenig, C., et Lessard, I. (2020). Relations parasociales et sentiment de proximité à l'ère des influenceurs numériques. *Revue internationale de communication sociale*, 8(2), 55–72.

Kraus, S., Breier, M., et Gast, J. (2023). Digital platforms and social media: The role of algorithms in shaping online experiences. *Technology in Society*, 75, 102984. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2023.102984>

Lachance, L., Tremblay, M., et Beaudoin, C. (2021). Affirmation de soi, entraide et soutien social entre jeunes adultes sur les médias numériques. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), 112–130. <https://doi.org/10.7202/rqp2021-03>

Lemieux, M., et Coulombe, P. (2024). Usage des réseaux sociaux chez les jeunes adultes au Québec. Institut de la statistique du Québec.

Lévesque, B., et White, D. (1999). Les réseaux sociaux et la société: Comprendre le capital social. Presses de l'Université Laval.

Lin, N. (1999). Building a network theory of social capital. *Connections*, 22(1), 28-51.

Lin, N. (2001). Social capital: A theory of social structure and action. Cambridge University Press.

Livingstone, S., Mascheroni, G., et Staksrud, E. (2018). European research on youth online safety: Past achievements and future directions. *New Media et Society*, 20(3), 1103-1122.

Livingstone, S., et Sefton-Green, J. (2016). The Class: Living and Learning in the Digital Age. New York University Press.

Lussier, Y., et Grenier, S. (2019). Parentalité et usages numériques : enjeux, pratiques et interventions. Presses de l'Université du Québec.

Manago, A. M., Taylor, T., et Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369–380. <https://doi.org/10.1037/a0026338>

- Marwick, A. E., et boyd, d. (2011). To see and be seen: Celebrity practice on Twitter. *Convergence*, 17(2), 139–158. <https://doi.org/10.1177/1354856510394539>
- Marwick, A. E. (2013). *Status update: Celebrity, publicity, and branding in the social media age*. Yale University Press.
- Masur, P. K. (2019). *Self-presentation and impression management in digital environments*. Springer.
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., et Quiring, O. (2014). The interplay of self-disclosure and privacy strategies on social network sites: A longitudinal perspective. *Journal of Media Psychology*, 26(3), 125–137. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000120>
- Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.-C., et Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Gaëtan Morin.
- Mayer, R., et Saint-Jacques, M.-C. (2000). L'entretien semi-dirigé en recherche qualitative : Considérations théoriques et pratiques. *Cahiers de recherche sociologique*, 34, 63-78.
- McNutt, K. (2023). *Social Media and Public Engagement in the Digital Era*. Routledge.
- Méda, D. (2002). *Le travail : Une valeur en voie de disparition*. Flammarion.
- Mercier, A. (2008). Les réseaux sociaux : entre sociabilité traditionnelle et communication numérique. *Hermès, La Revue*, 51(2), 87–94.
- Mercier, J. (2018). *Engagement civique et capital social : Perspectives théoriques et études de cas*. Presses de l'Université de Montréal.
- Michikyan, M., Subrahmanyam, K., et Dennis, J. (2014). Can you tell who I am? Neuroticism, extraversion, and online self-presentation among young adults. *Computers in Human Behavior*, 33, 179–183. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.010>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis A methods sourcebook* (3e éd.). SAGE Publications.
- Mystakidis, S. (2022). Metaverse. *Encyclopedia*, 2(1), 486–497. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia2010031>
- Narayanan, A., Bonneau, J., Felten, E. W., Miller, A., et Goldfeder, S. (2016). *Bitcoin and cryptocurrency technologies: A comprehensive introduction*. Princeton University Press.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., et Bartels, S. J. (2020). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Current Psychiatry Reports*, 22(12), 1–9.
- Nesi, J., et Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 1427–1438.
- Nowland, R., Necka, E. A., et Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87.
- Ophir, Y. (2023). Screen exposure, executive attention, and social functioning among emerging adults. *Journal of Media Psychology*, 35(1), 56–72. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000319>

- Orben, A., et 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'Reilly, T. (2005). *What is Web 2.0? Design patterns and business models for the next generation of software*. O'Reilly Media.
- Ouellet, C., et Bélanger, J. (2023). *Les pratiques numériques des jeunes adultes au Québec : enjeux, usages et transformations sociales*. Presses de l'Université Laval.
- Ostrom, E. (1990). *Governing the commons: The evolution of institutions for collective action*. Cambridge University Press.
- Paillé, P., et Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5e éd.). Armand Colin.
- Papacharissi, Z. (2015). *Affective publics: Sentiment, technology, and politics*. Oxford University Press.
- Parlement européen. (2023). *L'impact des réseaux sociaux sur l'image corporelle et la santé mentale des jeunes femmes : Rapport politique 2023*. Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu>
- Paveau, M.-A. (2013). *Les pratiques discursives numériques : Théories et méthodes*. Paris : Honoré Champion.
- Paul, A. (2023). *Corps, normes et réseaux sociaux : Impacts des comparaisons visuelles chez les jeunes femmes*. Presses universitaires de Lyon.
- Pavlova, M., Leroy, F., et Demontigny, A. (2023). Positive interactions on social networking sites and body image resilience among young adults. *Journal of Digital Psychology*, 11(2), 45–62. <https://doi.org/10.1037/jdp0000042>
- Poushter, J., Huang, C., et Oates, R. (2023). *Social media seen as mostly good for democracy across many nations, but U.S. is a major outlier*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/global/2023/12/06/social-media-seen-as-mostly-good-for-democracy-across-many-nations-but-u-s-is-a-major-outlier/>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., et Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Przybylski, A. K. (2023). Digital screen time and psychological well-being: A re-examination based on large-scale datasets. *Computers in Human Behavior*, 140, 107618. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107618>
- Putnam, R. D. (1995). Bowling alone: America's declining social capital. *Journal of Democracy*, 6(1), 65-78. <https://doi.org/10.1353/jod.1995.0002>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon et Schuster.
- Putnam, R. D., et Rey, M. (2008). *Democracies in flux: The evolution of social capital in contemporary society*. Oxford University Press.
- Reinecke, L., et Trepte, S. (2014). The use of social media for stress coping: Effects on psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 36, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.011>

- Resnick, P., et Zeckhauser, R. (2002). Trust among strangers in internet transactions: Empirical analysis of eBay's reputation system. *Advances in Applied Microeconomics*, 11, 127–157. [https://doi.org/10.1016/S0277-1174\(02\)11030-3](https://doi.org/10.1016/S0277-1174(02)11030-3)
- Sawadogo, B. (2021). *Introduction à la recherche qualitative : Comprendre l'expérience humaine*. Presses de l'Université Laval.
- Sergerie, M.-A., et Lajoie, J. (2007). Internet : usage problématique et usage approprié. *Revue québécoise de psychologie*, 28(2), 149-159.
- Sévigny, S. (2023). Usage des écrans et bien-être psychologique chez les jeunes adultes québécois : Analyse longitudinale. *Revue canadienne de santé publique*, 114(2), 188–202. <https://doi.org/10.17269/rp-rcsp.2023.0123>
- Schaefer-McDaniel, N. J. (2004). Conceptualizing social capital among young people: Towards a new theory. *Children, Youth and Environments*, 14(1), 140-150.
- Schimmele, C., Wu, Z., et Hou, F. (2021). Social media use and mental health among Canadian youth: Risk factors and trends. *Canadian Journal of Sociology*, 46(4), 421–447. <https://doi.org/10.29173/cjs29522>
- Shirky, C. (2011). *Cognitive surplus: How technology makes consumers into collaborators*. Penguin.
- Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., et Peter, J. (2007). Precursors and underlying processes of adolescents' online self-disclosure: Developing and testing an "Internet-attribute-perception" model. *Media Psychology*, 10(2), 292–315. <https://doi.org/10.1080/15213260701375686>
- Smith, A., et Anderson, M. (2023). *Social media use in 2023*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2023/08/25/social-media-use-in-2023>
- Smith, A., et Duggan, M. (2022). *Social Media Use by Generation: Differences in Platforms, Behaviours, and Engagement*. Pew Research Center.
- Statista. (2024). *Number of social media users worldwide 2024*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., et 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>
- Stenger, T., et Coutant, A. (2010). *Les réseaux sociaux numériques : Des discours aux usages*. Éditions FYP.
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., et Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420–433. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.003>
- Sunstein, C. R. (2018). *#Republic: Divided democracy in the age of social media*. Princeton University Press.
- Taddicken, M., et Wolff, L. (2022). Digital support, online intimacy and emotional connectedness among young adults. *New Media et Society*, 24(11), 2301–2319. <https://doi.org/10.1177/14614448211032845>
- Tchankam, F., Ndoume, C.-M., et Tchagang, M. (2020). *Méthodes qualitatives en sciences sociales : Approches, enjeux et applications*. Presses universitaires francophones.

- Thompson, J., et Lee, S. (2024). *Young adults' engagement with social media platforms: Patterns, motivations, and impacts*. Routledge
- Toma, C. L., et Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(3), 321–331. <https://doi.org/10.1177/0146167212474694>
- Tremblay, G. (2019). *Médias sociaux et dynamiques relationnelles des jeunes adultes*. Presses de l'Université de Montréal.
- Trottier, D. (2022). *Les réseaux socionumériques et la mise en scène de soi*. Presses universitaires du Québec.
- Tufekci, Z. (2017). *Twitter and tear gas: The power and fragility of networked protest*. Yale University Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Twenge, J. M. (2019). *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 et Schuster.
- Valkenburg, P. M., et Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged in: How media attract and affect youth*. Yale University Press.
- Valkenburg, P. M., et 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>
- Vanden Abeele, M. M. P., Van Rooij, A. J., et De Marez, L. (2021). Digital wellbeing and COVID-19: A multi-country study on digital media use during lockdown. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(5), 1234–1248. <https://doi.org/10.1002/hbe2.314>
- Van de Castele, A., De Marez, L., et Vanden Abeele, M. M. P. (2024). Psychological needs and social media motivations among young adults: A contemporary perspective. *Journal of social media et Society*, 5(1), 1–18.
- Verduyn, P., Gugushvili, N., et Kross, E. (2020). Social network use and well-being: The role of online activity, positive engagement, and active communication. *Social Issues and Policy Review*, 14(1), 272–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12095>
- Walther, J. B. (2011). Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations. *The SAGE Handbook of Interpersonal Communication*, 443–479.
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., et Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.
- YouGov. (2024, 24 juin). *Comment capter l'attention des jeunes?* YouGov France. <https://yougov.com/fr-fr/rapports/49843-comment-capter-lattention-des-jeunes>

Yu, R. P., Chen, G. M., et Lin, J. (2020). Emotional responses to algorithmically curated content: The role of platform features in shaping user experience. *Computers in Human Behavior*, 108, 106–115. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106115>

Zhang, X., Song, J., He, Z., Du, J., et Rodrigues, J. J. P. C. (2023). AI and blockchain empowered metaverse for Web 3.0. *IEEE Communications Magazine*, 61(11), 32–38.

Zhao, J. L., Fan, S., et Yan, J. (2020). Overview of business innovations and research opportunities in blockchain. *Financial Innovation*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s40854-020-00176-3>

Zhao, S., Grasmuck, S., et Martin, J. (2020). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816–1836.

CERTIFICATION ÉTHIQUE

Ce mémoire a fait l'objet d'une certification éthique auprès du CER-UQAC. Le numéro du certificat est 2020-248.

ANNEXE 1 - AFFICHE DE RECRUTEMENT

VOLONTAIRES RECHERCHÉS

Pour une étude sur la relation qu'entretiennent les jeunes adultes avec leur téléphone intelligent et les réseaux sociaux

TU UTILISES LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

TU AS ENTRE 18 ET 24 ANS ?

TU ÉTUDIES À L'UQAC OU AU CFGA (LAURE-CONAN OU DUROCHER) ?

TU UTILISES UN TÉLÉPHONE INTELLIGENT ?

PARTICIPE À NOTRE ÉTUDE !

ANNEXE 2 - FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT CONCERNANT LA PARTICIPATION DES ÉTUDIANTS

1. TITRE DU PROJET DE RECHERCHE

LE LIEN UNISSANT LES JEUNES ADULTES DE 18 À 24 ANS À LEUR TÉLÉPHONE
INTELLIGENT ET AUX RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

2. RESPONSABLES DU PROJET DE RECHERCHE

Ce projet est sous la responsabilité de la chercheuse suivante : Sandra Juneau, professeure à l'Unité d'enseignement en travail social.

3. PRÉAMBULE

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent. Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la chercheuse responsable du projet ou à un autre membre de l'équipe et à leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

4. NATURE, OBJECTIFS ET DÉROULEMENT DU PROJET DE RECHERCHE

4.1. DESCRIPTION DU PROJET DE RECHERCHE

L'utilisation des téléphones intelligents faits plus que jamais partie de nos vies, ils nous accompagnent tout au long de la journée et facilitent de multiples aspects de notre vie. Une partie croissante de notre vie se passe les yeux rivés sur nos téléphones dans l'espoir de ne rien manquer de ce qui se passe dans le monde et sur les réseaux sociaux numériques. L'être humain est presque devenu une espèce connectée en permanence.

4.2. BUT ET OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

L'objectif de cette étude vise à examiner à partir du point de vue d'étudiants(es) âgés(es) de 18 à 24 ans la nature les unissant à leur téléphone intelligent (TI) et aux réseaux sociaux numériques (RSN). Les objectifs spécifiques sont de : 1) dresser un portrait comparatif en fonction de la notion de genre et du parcours scolaire des habitudes numériques des jeunes adultes ; 2) comprendre les mécanismes sociaux (motivations et freins) sous-jacents à l'utilisation du téléphone et des réseaux sociaux numériques et 3) identifier les besoins psychosociaux satisfaits par l'usage des téléphones intelligents et des réseaux sociaux numériques.

4.3. DÉROULEMENT

Ce projet vise à interroger des étudiants de 18 à 24 ans fréquentant le CFGA — Pavillons Laure Conan/Durocher et l'UQAC.

Si vous acceptez de participer, vous aurez à rencontrer une assistante de recherche pour parler de votre utilisation du TI et des RSN. Lors de cette entrevue semi-dirigée différents thèmes seront abordés : l'importance du TI dans ta vie, les motivations à posséder un TI, ce qui a motivé le choix de ton TI, la relation entretenue avec ton TI et les RSN, la place qu'occupe le TI et les RSN dans ta vie, les différentes activités sur ton TI et les RSN ; la place occupée sur les RSN et

les différents liens sociaux entretenus sur les RSN. Cette entrevue aura une durée maximale de 90 minutes. Vos propos seront enregistrés sur support audio et retranscrits intégralement sous forme de verbatim dans le but de rapporter fidèlement ces derniers. L'entrevue aura lieu soit dans un local fermé à l'Université du Québec à Chicoutimi, au Pavillon Laure Conan ou le Pavillon Durocher prévu à cet effet pour assurer votre confidentialité ou tout autre endroit que vous avez choisi au préalable et qui assure votre confidentialité.

Au début de l'entrevue, vous serez également invité à remplir un court questionnaire d'une durée approximative de 5 minutes comprenant essentiellement des questions fermées d'ordre sociodémographique (ex. âge, sexe, etc.).

5. CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES ET DIFFUSION DES RÉSULTATS

Toute information fournie demeurera strictement confidentielle dans les limites prévues par la loi. Toutefois, malgré que la confidentialité soit respectée dans ce projet de recherche, la loi peut obliger la chercheuse à révéler certaines informations à des tiers (ex. : idéations suicidaires).

Les données seront conservées sous fichiers informatisés (enregistrements audio et verbatims) dans un classeur barré au bureau de Sandra Juneau (H4-1150), chercheuse principale du projet. Les transcriptions d'entrevues seront anonymisées par l'utilisation de codes alphanumériques et protégées par un mot de passe informatique. La clé du code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée par la chercheuse principale du projet.

Les résultats du projet de recherche seront publiés dans des revues scientifiques et professionnelles et partagés lors de discussions scientifiques ou de colloques. De plus, ils serviront à la réalisation de deux mémoires d'étudiantes à la maîtrise en travail social de l'UQAC. Ils pourront aussi servir pour documenter des demandes de subventions futures. En aucun cas, votre identité ne sera dévoilée, diffusée ou publiée. Les données seront détruites par l'effacement des fichiers informatisés après le délai minimal de sept ans, et ce, de façon sécuritaire selon le respect des normes en vigueur.

6. AVANTAGES, RISQUES ET/OU INCONVÉNIENTS ASSOCIÉS AU PROJET DE RECHERCHE

La participation à ce projet de recherche comporte certains avantages, notamment celui de contribuer à l'avancement des connaissances. Elle aidera la professeure-chercheuse à documenter afin de mieux comprendre le lien unissant les jeunes adultes de 18 à 24 ans à leur téléphone intelligent et aux réseaux sociaux numériques. Au plan personnel, votre participation au projet pourra vous permettre de témoigner de votre utilisation du téléphone intelligent et des réseaux sociaux numériques et ainsi réfléchir sur votre utilisation quotidienne. Aucun risque majeur n'est associé à votre participation.

7. PARTICIPATION VOLONTAIRE ET DROIT DE RETRAIT

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire et vous êtes libres de refuser d'y participer, et ce, sans préjudice ni impact en ce qui a trait à vos stages. De plus, vous pouvez choisir de vous retirer en tout temps du projet de recherche sans avoir besoin de fournir quelques justifications, et ce, sans préjudice à vos droits. Les données seront alors détruites et ne seront pas utilisées à des fins d'analyse, sauf avis contraire de la personne.

8. INDEMNITÉ COMPENSATOIRE

Aucune rémunération n'est prévue pour la réalisation de cette recherche.

9. PERSONNES RESSOURCES

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relié à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la responsable de la recherche : Sandra Juneau (sandra1_juneau@ugac.ca). Pour toute autre question d'ordre éthique concernant votre participation à ce projet de recherche, vous pouvez communiquer

avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche (418-545-5011 poste 4704 ou la ligne sans frais : 1-800-463-9880 poste 4704 ou cer@uqac.ca).

10. CONSENTEMENT DU PARTICIPANT

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement et je comprends suffisamment bien le projet pour que mon consentement soit éclairé. Je suis satisfait des réponses à mes questions et du temps que j'ai eu pour prendre ma décision.

Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées. Je comprends que je suis libre d'accepter de participer et que je pourrai me retirer en tout temps de la recherche si je le désire, sans aucun préjudice ni justification de ma part. Une copie signée et datée du présent formulaire d'information et de consentement m'a été remise.

Nom et signature du participant Date

ANNEXE 3 - QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE

Numéro d'identification : _____

Date de l'entrevue : ____ Durée de

FICHE SIGNALETIQUE ETUDIANT(E)

En terminant, j'aimerais te poser quelques questions qui nous permettront de dresser un profil des participants(es) interrogés(es).

1- Tu es :

- ☐ Une femme
- ☐ Un homme
- ☐ Transsexuel
- le ☐ Transsexuel
- ☐ Bisexuelle
- ☐ Bisexuel
- ☐ Bispirituell
- e ☐ Bispirituel
- ☐ Homosexu
- el ☐ Lesbienne
- ☐ Queer
- ☐ Refuse de répondre

2- Quel âge as-tu ? _____

3- Quel est ton état civil ?

- ☐ En couple ☐ Marié
- ☐ Célibataire
- ☐ Refuse de répondre

4- Tu es natif de quel endroit ? _____

5- Ton lieu de résidence principale :

- ☐ Chicoutim
- i ☐ Jonquière
- ☐ Laterrière
- ☐ La Baie
- ☐ Autre (précisez) : _____

6- Tu étudies présentement à quel endroit ?

- ☐ CFGA (Pavillons Laure Conan) ☐ CFGA (Pavillon Durocher)
☐ UQAC, précisez dans quel domaine : _____

7- Quel est ton dernier niveau de scolarité complété ?

- ☐ Secondaire, précisez : _____ ☐ Secondaire professionnel (DEP)
☐ Collégial (DEC)
☐ Universitaire (premier cycle) ☐ Universitaire (deuxième cycle)

8- Type d'études :

- ☐ Temps plein
☐ Temps partiel

9- As-tu des enfants à ta charge ?

- ☐ Non
☐ Oui, combien : _____

10- Milieu de vie :

- ☐ Je vis avec mes parents ☐ Je vis seul(e)
☐ Je vis avec mon conjoint
☐ Je vis avec mes enfants et mon conjoint ☐ Je vis seul(e) avec mes enfants
☐ Je vis avec des colocataires
☐ Autres : _____
☐ Je refuse de répondre

11- De quel type de famille viens-tu ?

- ☐ Nucléaire
☐ Parent divorcé ☐ Homoparentale
le ☐ Recomposée

12- Combien de frères/sœurs as-tu ?

- ☐ Enfant unique ☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4 et plus

13- En même temps que tes études, est-ce que tu travailles ?

- ☐ Temps plein
☐ Temps partiel
☐ Ne travaille pas

14- Quelle est la source de tes revenus : ☐ Travail

- ☐ Sécurité d'emploi ☐ Assurance sociale ☐ Prêts et bourses ☐

☐ Aucun revenu
☐ Autre (précise), _____

15- Quel est le montant de ton revenu annuel ?

- ☐ Moins de 10 000 \$
☐ 10 000 \$ à 20 000 \$
☐ 20 000 \$ à 30 000 \$
☐ 30 000 \$ et plus
☐ Je refuse de répondre

16- Que fais-tu habituellement lors de tes temps libres ?

- ☐ Je pratique un sport
☐ Je fais une activité créative ☐ Je vais voir mes amis(es) ☐ Je fais de la lecture
☐ J'écoute de la musique
☐ Je passe mon temps libre sur mon téléphone intelligent ☐ Je passe mon temps libre sur les réseaux sociaux ☐ Je joue à des jeux vidéos en ligne
☐ Autres (spécifiez), _____

17- Dans cette liste, quel(s) appareil(s) possèdes-tu ?

- ☐ Téléphone intelligent ☐
- ☐ Ordinateur portable ☐
- ☐ Tablette/iPad
- ☐ Lecteur MP3/iPod ☐
- ☐ Console de jeux
- ☐ Autres (précises) : _____

18- À quelle(s) période(s) de la journée utilises-tu ton téléphone ? (Coche la ou les périodes qui s'appliquent à toi)

- ☐ C'est la première chose que je fais en me réveillant (dans le lit) ☐ C'est la première chose que je fais en me levant
- ☐ Matiné
- ☐ e ☐ Midi
- ☐ Après-midi ☐ Soir
- ☐ Nuit

19- Dans quel contexte utilises-tu ton téléphone intelligent ?

- ☐ À la maison
- ☐ À l'école
- ☐ Pour le travail
- ☐ Pour les devoirs ☐ Pour les loisirs
- ☐ Autres : _____

20- Quelle(s) application(s) utilises-tu sur ton téléphone intelligent ? (Coche la ou les réponses qui s'appliquent à toi)

- ☐ Facebook
- ☐ Twitter
- ☐ Instagram ☐
- ☐ m YouTube
- ☐ e ☐ Flickr
- ☐ Snapchat
- ☐ Messagerie Snapchat ☐
- ☐ FaceTime
- ☐ Facebook Messenger ☐
- ☐ Facebook Groups
- ☐ WeChat
- ☐

WhatsApp

p

☐

Google Hangouts

☐

Tik Tok (+

Musical.ly)

☐

Viber

☐

Sina

Weibo

☐

Reddit

☐

Skype

☐

Baidu

Tieba

☐

Douban

☐

Miaopai

☐

Dailymotio

n

☐

Linkedin

- ☐ Pinterest
- t ☐ Telegram
- m ☐ Hike
- ☐ Line
- ☐ Services en streaming (ex. : Netflix, Hudu, etc.) ☐ Spotify/Apple Music
- ☐ Meipai
- ☐ Tumblr
- r ☐ Imgur
- ☐ Meitu
- ☐ Autres (spécifiez) _____

21- Quel (s) usage (s) fais-tu de ton téléphone intelligent ? (Coche la ou les réponses qui s'appliquent à toi)

- ☐ Consultation/lecture des publications (murs) d'amis/de groupes
- ☐ Consultation de sites pour adulte ☐ Consultation de sites de rencontre
- ☐ Consultation/lecture des fils d'actualités
- ☐ Interagir (faire des commentaires) sur des murs/les groupes
- ☐ Interagir (publier ou commenter) sur mon propre mur ou mettre à jour mon profil
- ☐ Interagir (commenter) sur les fils d'actualités (ex. : La Presse, TVA, Radio Canada, etc.) ☐ Clavarder (chatter) avec mes amis
- ☐ Clavarder (chatter) avec mes parents ☐ Envoyer des textos (SMS)
- ☐ Jouer à des jeux en ligne (ex. : solitaire, jeux de mots, etc.)
- ☐ Jouer à des jeux de hasard et d'argent (ex. : poker) ☐ Jouer à des jeux vidéos en réseau
- ☐ Créer des événements
- ☐ Chercher de l'information pour mes travaux scolaires
- ☐ Chercher de l'information pour des intérêts personnels ou des projets de création (ex. : Pinterest) ☐ Faire des achats en ligne
- ☐ Payer des factures ☐ Téléphoner
- ☐ Entretenir un blogue
- ☐ Publier des vidéos ou des photos de moi
- ☐ Publier des vidéos ou des photos de mon animal favori ☐ Télécharger/regarder un film ou une série
- ☐ Télécharger/écouter de la musique ☐ Suivre des formations ou des cours
- ☐ Apprendre une autre langue, musique, etc. ☐ Prendre des photos
- ☐ Réveiller-matin ☐ Agenda
- ☐ Géolocalisation (GPS, Google Maps) ☐ Prendre des notes
- ☐ Autres (spécifiez) _____

22- Quel est ton premier moyen de

communication ☐ Téléphoner

☐ Envoyer un texto ou un

lmessage ☐ Utilisation des
messageries

☐ Autres (spécifiez) _____

- 23- Si tu avais à évaluer la moyenne d'heures par jour que tu utilises ton téléphone intelligent, à combien d'heures par jour l'évaluerais-tu ? ____/jr
- 24- Si tu avais à évaluer la moyenne d'heures par jour que tu vas sur les réseaux sociaux numériques, à combien d'heures par jour l'évaluerais-tu? ____/jr
- 25- Si tu avais à qualifier l'état de ta santé mentale, tu dirais qu'il est ?

☐

E
xcellen
t

☐

Tr
ès bon

☐

B
on

☐

Dé
primé

☐

Str
essé

☐

An
xieus

☐

Dé
pressif

☐

Su
ricidaire

- 26- As-tu déjà reçu un diagnostic de santé mentale ?

☐

Oui, lequel _____

☐

Non

☐

Je refuse de répondre

Merci de ta précieuse collaboration 😊

ANNEXE 4 - CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Ce projet de recherche a fait l'objet d'une évaluation du Comité d'Éthique et de la Recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC) et satisfait aux exigences en matière d'éthique de la recherche avec des êtres humains. Son numéro de référence est le suivant : 2020-395.

ANNEXE 5 - GUIDE D'ENTREVUE SEMI-DIRIGÉE

Guide d'entrevue individuelle pour les étudiants

Mise en contexte

Nous te remercions de participer à cette recherche. Cette étude vise à examiner à partir du point de vue d'étudiants(es) ce qui unit les jeunes adultes de 18 à 24 ans à leur téléphone intelligent. Nous souhaitons t'entretenir de l'utilisation de ton téléphone intelligent afin de mieux comprendre les motivations et les besoins comblés par cette utilisation. De plus, nous souhaitons t'entretenir sur la relation que tu entretiens avec les réseaux sociaux numériques et les différents liens sociaux que tu entretiens dans ta vie et sur les réseaux sociaux.

Tu es invité à parler librement, à échanger, voire à argumenter. Ta franchise assurera le développement du projet et nous permettra de mieux comprendre l'utilisation des téléphones intelligents et des réseaux sociaux numériques.

De plus, nous tenons à te rappeler que si jamais les questions qui te seront posées te bouleversent, il est possible de consulter la travailleuse sociale de l'UQAC ou du CFGA ou de communiquer avec le service Info-Social. Tu retrouveras les coordonnées sur ta feuille de consentement. As-tu des questions avant que nous commencions l'entrevue?

J'aimerais m'assurer que nous ayons la même compréhension de ce qu'est un téléphone intelligent. Selon Wikipédia, c'est « *un téléphone mobile disposant en général d'un écran tactile, d'un appareil photographique numérique, des fonctions d'un assistant numérique personnel et de certaines fonctions d'un ordinateur portable. La saisie se fait le plus souvent à l'aide d'un écran tactile ou peut se faire aussi à l'aide d'un clavier ou d'un stylet* ».

Nous allons commencer l'entrevue.

Partie 1 —Le lien t'unissant à ton téléphone intelligent

- 1) Pour commencer, j'aimerais que tu m'expliques l'importance pour toi de posséder un téléphone intelligent.
- 2) J'aimerais connaître quelles sont les raisons qui t'ont motivé à commencer l'utilisation du téléphone intelligent.

Dimensions à explorer :

- *Le nombre d'années que le participant a un téléphone intelligent (quel âge avait-il lors de son premier téléphone).*
- *Les raisons ont-elles évolué dans le temps ? Si oui, expliquer en quoi ?*

- 3) Concernant ton téléphone intelligent, quelle est la marque présentement ? Est-elle différente de la précédente ? Quelles sont les raisons qui ont motivé ce changement de marque ?

Dimensions à explorer :

- *L'importance de cette marque par rapport à un autre (raisons ou motivations de ce choix)*
- *La signification pour le participant de posséder une marque précise ou pas*
- *Recherche de la nouveauté*
- *Si cela n'a aucune importance pour le participant, allez vérifier les raisons et vérifier comment il perçoit les autres pour qui s'est réellement importante la marque de leur téléphone intelligent*

- 4) Est-ce important pour toi de faire partie d'une communauté d'appartenance (ex. : la communauté Apple vs la communauté Androïde, etc.) ? Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *La comparaison sociale vs la reconnaissance des autres*

5) Parle-moi de l'importance d'avoir choisi toi-même ton téléphone intelligent.

Dimensions à explorer :

- *En quoi était-ce important pour le participant de choisir lui-même son téléphone*
- *Les critères qui ont motivé son choix (a été conseillé par les autres, recherche, etc.)*
- *Si c'est quelqu'un d'autre que le participant lui-même, allez vérifier pourquoi cette personne (le lien avec cette personne). Quel a été son rôle dans le choix du téléphone ?*

6) Lors de ton achat, en quoi la couleur de ton téléphone a été un critère important ?

Dimensions à explorer :

- *Les raisons de l'importance de la couleur*
- *Pourquoi cette couleur précisez*
- *La couleur représente-t-elle une partie de la personnalité du participant, quelle partie ?*

7) Lors de ton achat, en quoi le choix de l'étui de ton téléphone a été un critère important ?

Dimensions à explorer :

- *Les raisons de l'importance du choix*
- *Ce qui a guidé le choix de cet étui au lieu d'un autre*
- *En quoi l'étui représente-t-il une partie de la personnalité du participant, quelle partie ?*
- *Combien d'étuis le participant possède*
- *Les raisons d'en avoir juste un ou plusieurs*

8) En moyenne, combien de temps gardes-tu ton téléphone et pour quelles raisons ?

Dimensions à explorer :

- *Les raisons qui motivent le participant à garder son téléphone*
- *Son intention de changer de téléphone dans la prochaine année*
- *Les raisons du changement (toujours avoir le modèle le plus récent, batterie usée, faire comme ses amis, etc.)*

9) J'aimerais savoir si le coût d'achat a été un frein à ton choix de téléphone (pour obtenir le téléphone idéal de tes rêves). Justifie ta réponse.

10) J'aimerais connaître la ou les raisons qui ont motivé le choix de ton forfait (messagerie, nombre de gigs, etc.) sur ton téléphone.

11) J'aimerais savoir si tu irais jusqu'à te restreindre sur autres choses pour pouvoir garder ou acheter un téléphone ou payer ton forfait. Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *À quel endroit le participant réduirait ses dépenses pour garder son téléphone (ex. : se priver de nourriture, se priver de la télévision, d'activités, etc.)*

12) Si tu avais à me décrire la relation que tu entretiens avec ton téléphone intelligent, que me dirais-tu ?

Dimensions à explorer :

- *Relation utilitaire*
- *Relation affective*

- *Relation de dépendance*

- 13) Peux-tu me dire en quoi ton utilisation diffère de celle de ton entourage ?
- 14) Si tu avais à situer sur une échelle de 0 à 10 (0 comme étant aucune importance et 10 comme étant extrêmement important) l'importance qu'à ton téléphone intelligent dans ta vie de tous les jours, quel serait le chiffre ?
- a. Peux-tu me préciser pourquoi avoir choisi ce chiffre précisément ?
- 15) J'aimerais que tu m'expliques jusqu'à quel point l'utilisation de ton téléphone intelligent a modifié tes habitudes de vie.
- 16) Quelles sont les activités ou les applications sur ton téléphone intelligent qui te procurent le plus de bien-être ? Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *Bien-être ou plaisir*
- *Pourquoi celles-ci plus que d'autres ?*
- *Qu'est-ce qu'elles apportent précisément au participant*

- 17) Quels sont les moments dans une journée (incluant la nuit) que tu privilégies le plus dans l'utilisation de ton téléphone intelligent ? Justifie ta réponse.
- 18) Peux-tu m'identifier les endroits où tu amènes ton téléphone intelligent et en quoi est-ce important ? Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *Lieu : au lit, à la salle de bain, dans le bain ou la douche, à la table de cuisine, auto, durant les cours (école), devant la TV, restaurant, etc.*
- *Le participant **dort-il** avec son téléphone, pour quelles raisons, que fait-il la nuit sur son téléphone, est-ce que cela nuit à son sommeil*
- *Le participant utilise-t-il son téléphone **pendant les cours** ? Raisons, fréquence, activités*
- *Le participant utilise-t-il son téléphone sur ses heures de **travail** ? Raisons, fréquence, activités*
- *Le participant le traîne à la **salle de bain, dans la douche, le bain, etc.** Raisons, fréquence, activités*

- 19) Parle-moi de l'importance que tu accordes à avoir ton téléphone toujours à la vue ? Justifie ta réponse.

Dimension à explorer :

- *Le participant dépose toujours son téléphone en face de lui peut importe où il est (ex. : dans la classe de cours, à son travail, au restaurant, etc.)*

- 20) J'aimerais connaître ton opinion sur le besoin d'être informé en tout temps et dans l'immédiat.
- 21) J'aimerais connaître ton opinion sur l'importance de pouvoir communiquer en tout temps (n'importe où et n'importe quand peu importe ce que tu fais) et immédiatement avec les autres.
- 22) Jusqu'à quel point est-ce important pour toi de voir à tout moment les notifications sur tes applications ? Justifie ta réponse.

- 23) J'aimerais que tu me dises en quoi tu te sens obligé de vérifier lorsque ton téléphone sonne, vibre ou lorsque tu reçois une notification. Justifie ta réponse.
- 24) En quoi est-ce important pour toi de répondre immédiatement aux textos, courriels, tweets ou messages sur les réseaux sociaux peu importe l'heure ou même si tu dois interrompre la tâche que tu fais. Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *Les raisons de la réponse rapide ou non (pourquoi est-ce si important)*
- *Le délai de réponse si le participant ne répond pas immédiatement*

- 25) Selon toi, qu'est-ce qui déclenche ton envie d'utiliser ton téléphone ou d'aller sur telles application ou activité en ligne ?

Dimensions à explorer :

- *L'existence de contexte où le participant se sent obligé d'utiliser son téléphone intelligent (ex. : lorsqu'il ne connaît personne, dans une salle d'attente ne veut pas que personne ne lui parle, etc.)*
- *Malaise social*
- *Timidité*
- *Peur du vide (créer tous les espaces-temps)*
- *Solitude*

- 26) J'ai quelques situations à te proposer et j'aimerais que tu m'expliques comment tu réagiras si cela t'arrivait et comment tu te sentiras :
- a) Quelqu'un ne répond pas dans l'immédiat à ton texto ou ton message.
 - b) Tu es dans un souper avec des amis et ceux-ci sont constamment sur leur écran.
 - c) Tu es au restaurant avec ton ou ta conjoint(e) et il/elle est toujours sur son téléphone.
 - d) Si tu oubliais ton téléphone à la maison que se passerait-il ou que ferais-tu ? Peux-tu m'en parler ?
 - e) Si tu perdais ou égarais ton téléphone quelque part que se passerait-il ? Peux-tu m'en parler ?
 - f) S'il y avait un arrêt temporaire du réseau internet comment réagiras-tu ? Peux-tu m'en parler ?
- 27) T'arrive-t-il parfois de passer des journées entières voire même plusieurs jours sans utiliser ton téléphone ? Peux-tu m'en parler ?

Dimensions à explorer :

- *Sentiment d'anxiété*
- *Sevrage physique (tremblement, sueur)*
- *Peur de manquer quelque chose d'important sur les réseaux sociaux*
- *Impensable juste d'y penser*
- *Jamais essayé, mais je ne crois pas que j'aurais de la misère à m'en passer*

- 28) Peux-tu me parler de comment tu te sens lors de l'utilisation de ton téléphone intelligent ?

Dimensions à explorer :

- *Tout juste avant de prendre son téléphone que se passait-il (que pensait-il ? que faisait-il ? élément déclencheur)*
- *Les besoins sous-jacents à combler*

- 29) Est-ce qu'il y aurait des choses dont tu aimerais me parler concernant l'importance que ton téléphone a pour toi et que j'ai oublié de te demander avant de passer à la deuxième partie de l'entrevue ?

PARTIE 2 : Les réseaux sociaux numériques et toi

Maintenant, j'aimerais t'entretenir plus particulièrement des réseaux sociaux numériques. Avant de commencer cette deuxième partie, je veux m'assurer que nous ayons la même compréhension des réseaux sociaux numériques. Selon Wikipédia, le réseau social renvoie généralement à celle des « médias sociaux », qui recouvre les différentes activités qui intègrent technologie, interactions sociales entre individus ou groupes d'individus et la création de contenu.

- 1) J'aimerais connaître ton opinion des réseaux sociaux numériques.
- 2) Considères-tu que ta génération utilise les réseaux sociaux différemment des autres générations ? Justifie ta réponse.
- 3) Selon toi, quelles sont les activités que font les jeunes de ton âge sur les réseaux sociaux numériques ?
- 4) Maintenant, j'aimerais connaître la relation que tu entretiens avec les réseaux sociaux numériques.
- 5) Peux-tu me dire quels sont tes réseaux sociaux numériques préférés ?

Dimensions à explorer :

- *Nommer les réseaux sociaux*
- *Les raisons de ces choix de réseaux sociaux*

- 6) J'aimerais savoir en quoi c'est important pour toi d'avoir plusieurs réseaux sociaux numériques.

Dimensions à explorer :

- *Ce que la personne recherche sur les réseaux sociaux (faire passer le temps, être en contact avec des gens pour briser l'isolement, rechercher des informations, etc.).*

- 7) Est-ce que tes motivations sont différentes selon les réseaux sociaux numériques ?
Peux-tu m'en parler ?

Dimensions à explorer :

- *Raisons et motivations pour chacun des RSN.*

- 8) J'aimerais que tu m'expliques quelle est la différence entre quelqu'un de *très actif*, *peu actif* et *pas actif* sur les réseaux sociaux.
- 9) Et toi, peux-tu me parler de ta participation sur les réseaux sociaux (peu active, moyennement active, très active) ?

Dimension à explorer :

- *Le participant peut être sur les réseaux sociaux, mais préférer être observateur ou peu actif.*
- *Sur une échelle de 0 à 10, l'importance d'être présent.*

- 10) J'aimerais que tu me parles de l'importance d'être visible (vue) sur les réseaux sociaux.

Dimensions à explorer :

- *Le participant publie des photos, des vidéos, etc., combien de fois par jour ?*
- *Nombre de fois par jour que le participant actualise son profil sur les réseaux sociaux (faire un commentaire écrit)*
- *Le nombre de fois est-il différent du réseau social ? Pourquoi ?*

- 11) Considères-tu répondre aux attentes sociales face à l'utilisation des réseaux sociaux numériques ? Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *Point de vue sur ce qui est attendu à leur âge face à l'utilisation des réseaux sociaux numériques*
- *L'obligation d'être sur les réseaux sociaux (pour faire comme tout le monde)*
- *Pression sociale (tout le monde y est)*

- 12) Considères-tu pouvoir avoir de l'influence sur les autres grâce aux réseaux sociaux numériques ? Justifie ta réponse.

- 13) Lorsque tu consultes tes réseaux sociaux numériques, que fais-tu précisément (types d'activité : commenter les statuts de tes amis ou abonnés, mettre des photos, liker sur les profils des autres, commenter des nouvelles, partager du contenu, etc.) ?

Dimensions à explorer :

- *Le type d'activité que le participant fait le plus souvent sur les réseaux sociaux*

- 14) Peux-tu me dire quel type de recherche fais-tu dans la bande de recherche (loupe) sur ton ou tes réseaux sociaux numériques ?

Dimensions à explorer :

- *Recherche d'un service en particulier*
- *Recherche une recommandation (ex. : photographe, artiste, tatoueur, etc.)*

- 15) Peux-tu me dire si je vais consulter tes réseaux sociaux j'aurai accès à l'ensemble de tes publications et photos ? Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *L'importance ou non de mettre son statut public ou privé*
- *Pourquoi ce choix, qu'est-ce qui le motive ? les raisons*

- 16) Lorsque tu publies du contenu sur tes réseaux sociaux numériques, peux-tu me dire quels sont les thèmes ou les sujets que tu abordes ?

Dimensions à explorer :

- *Les raisons de ces sujets précisément (la réciprocité dans la relation ; l'attente de réponses ou non)*
- *Le participant a-t-il des sujets qu'il ne veut jamais aborder sur les réseaux sociaux numériques ?*
- *Les raisons de ce choix*
- *C'est-il donné des critères ou une ligne de conduite sur ce qu'il publiera ou non de lui (la comparaison ou les attentes sociales face aux conduites sur les réseaux sociaux)*
- *Quels sont ces critères ?*
- *Ce qui justifie ce choix*

- 17) Peux-tu me dire quel genre de photos publies-tu sur les réseaux sociaux ? Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *La fréquence de publication*
- *Combien de photos à la fois*
- *Sur quels sites ou applications le participant publie*

- 18) Lorsque tu commentes une publication, à quelle catégorie de personnes commentes-tu le plus (amis proches, amis lointains, ami d'enfance, famille proche ou lointaine, connaissance partageant une ou plusieurs passions, amis purement virtuels, inconnus) ? Justifie ta réponse.

- 19) J'aimerais connaître ton point de vue en quoi le nombre de likes ou de commentaires qu'une personne reçoit à propos de ses publications est important ou pas.

- a. Et, que veut dire pour toi le fait d'avoir reçu beaucoup ou pas de likes, de commentaires sur tes publications ?

Dimensions à explorer :

- *Comment le participant perçoit-il l'importance des likes ou commentaires*
- *Comme le participant se sent face au nombre de likes reçu*
- *Comment le participant se sent-il face au nombre de commentaires reçus (le nombre d'interactions)*
- *Si le participant ne le nomme pas, vérifier pourquoi est-ce si important le nombre de likes*

- 20) Peux-tu me dire qu'elle est l'importance de l'image que tu projettes sur les réseaux sociaux numériques ? Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *Normes sociales*
- *Attentes sociales*

- 21) Peux-tu me préciser le nombre d'« amis » ou d'« abonnés » que tu as selon le réseau social.

- a. Quelles sont les raisons qui font en sorte que tu vas accepter quelqu'un ou pas sur tes réseaux sociaux numériques ? Justifie ta réponse.

Dimensions à explorer :

- *Les raisons sont-elles différentes selon le réseau social*
- *Nombre de relations et la nature des relations*
- *Comparaison sociale et attentes sociales*

- 22) J'aimerais connaître ton opinion sur la signification d'avoir beaucoup d'« amis » ou d'« abonnés » versus quelqu'un qui n'en a pas beaucoup.

- 23) Est-ce important pour toi le nombre d'« amis » ou d'« abonnés » sur tes réseaux sociaux ?

- a. J'aimerais que tu me parles du genre de relation que tu entretiens avec tes « amis » ou « abonnés » sur les réseaux sociaux.

Dimension à explorer :

- *La nature de ces liens (proche [communique avec eux souvent, ne leur parle pas, etc.]*

- 24) Parmi tes « amis » ou « abonnés » des réseaux sociaux, est-ce toutes des personnes que tu côtoies dans la vie de tous les jours ? Si c'est non, qui est-ce ?
- 25) Parmi tes « amis » ou « abonnés » que tu as sur tes réseaux sociaux numériques, est-ce qu'il y en a parmi eux sur qui tu peux réellement compter [qui viendrait t'aider, t'écouter, etc.] ?

Dimensions à explorer :

- *Combien ?*
 - *Qui sont-ils ? Des amis que le participant connaît hors ligne où les a-t-il connus?*
 - *Sentiment d'appartenance au groupe*
 - *Attachement symbolique aux différents groupes d'appartenance*
 - *Diversité des relations entretenues*
 - *Confiance et réciprocité dans les relations*
- 26) Peux-tu m'expliquer en quoi les réseaux sociaux numériques ont contribué à te créer de nouvelles amitiés ?
- 27) Peux-tu m'expliquer en quoi les réseaux sociaux numériques ont modifié la fréquence des rencontres avec tes amis ?
- 28) Tes « amis » ou « abonnés » sur les réseaux sociaux numériques ont-ils une influence sur toi, sur ton quotidien et sur le genre de publications que tu vas faire ? En quoi ont-ils de l'influence sur toi ? Sur quel aspect ?
- 29) Avant de terminer, comment considères-tu ton réseau social hors ligne [gros, petit, moyen] ? Est-ce que ton réseau social hors ligne te satisfait ? Si oui, pourquoi, si non, pourquoi ?
- a. *As-tu des facilités ou pas d'entrer en relation avec les autres, de te créer des amitiés,*
etc. [développement de compétences relationnelles].

Dimension à explorer :

- *Ce qui le satisfait dans ses relations.*
- 30) Est-ce que tu considères que ton réseau social numérique a aidé à augmenter ton réseau social hors ligne ? De quelle façon ?

Dimensions à explorer :

- *Capital social*
 - *Utilité des contacts sur tes RSN*
- 31) Aurais-tu autre chose à me faire part quant à ton utilisation des réseaux sociaux numériques que nous n'avons pas abordés lors de l'entrevue ?