

Réseaux sociaux et estime de soi

27 mai 2025



ASSOCIATION
CYBERCOACHS

Aurélié Andriamialison

Psychologue FSP
Coach de vie
Cybercoach



La situation chez les 11-15 ans en Suisse...

65% sont sur les réseaux sociaux quotidiennement.

45% utilisent les réseaux sociaux pour échapper à des émotions désagréables.

42% des filles se jugent trop grosses.

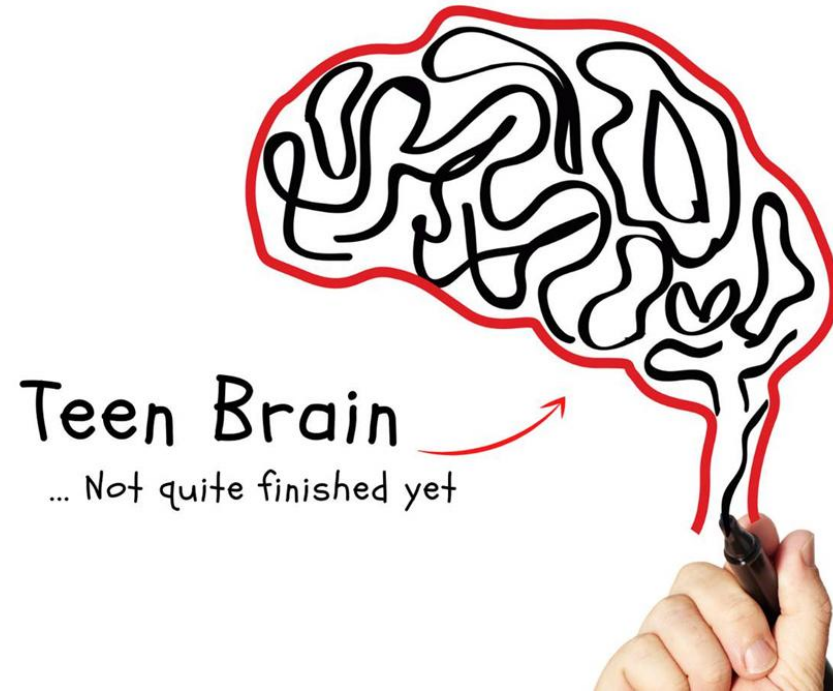
21% des filles se sentent seules.



Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) menée en Suisse en 2022

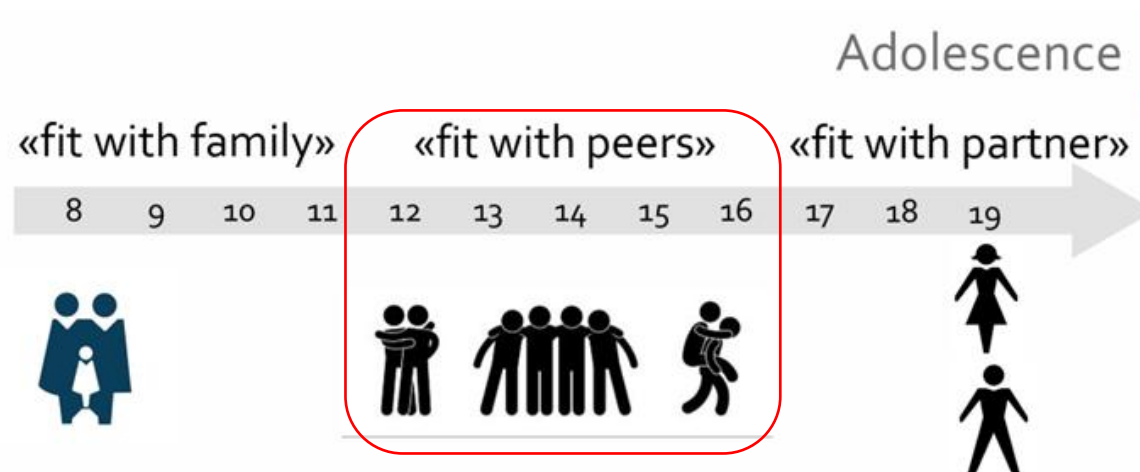
Vulnérabilités de l'adolescence

- Transformation physique
- Recherche d'identité
- Maturation du cerveau
- Activation émotionnelle
- Prise de risque
- Addictions
- Estime de soi fragile -> santé mentale

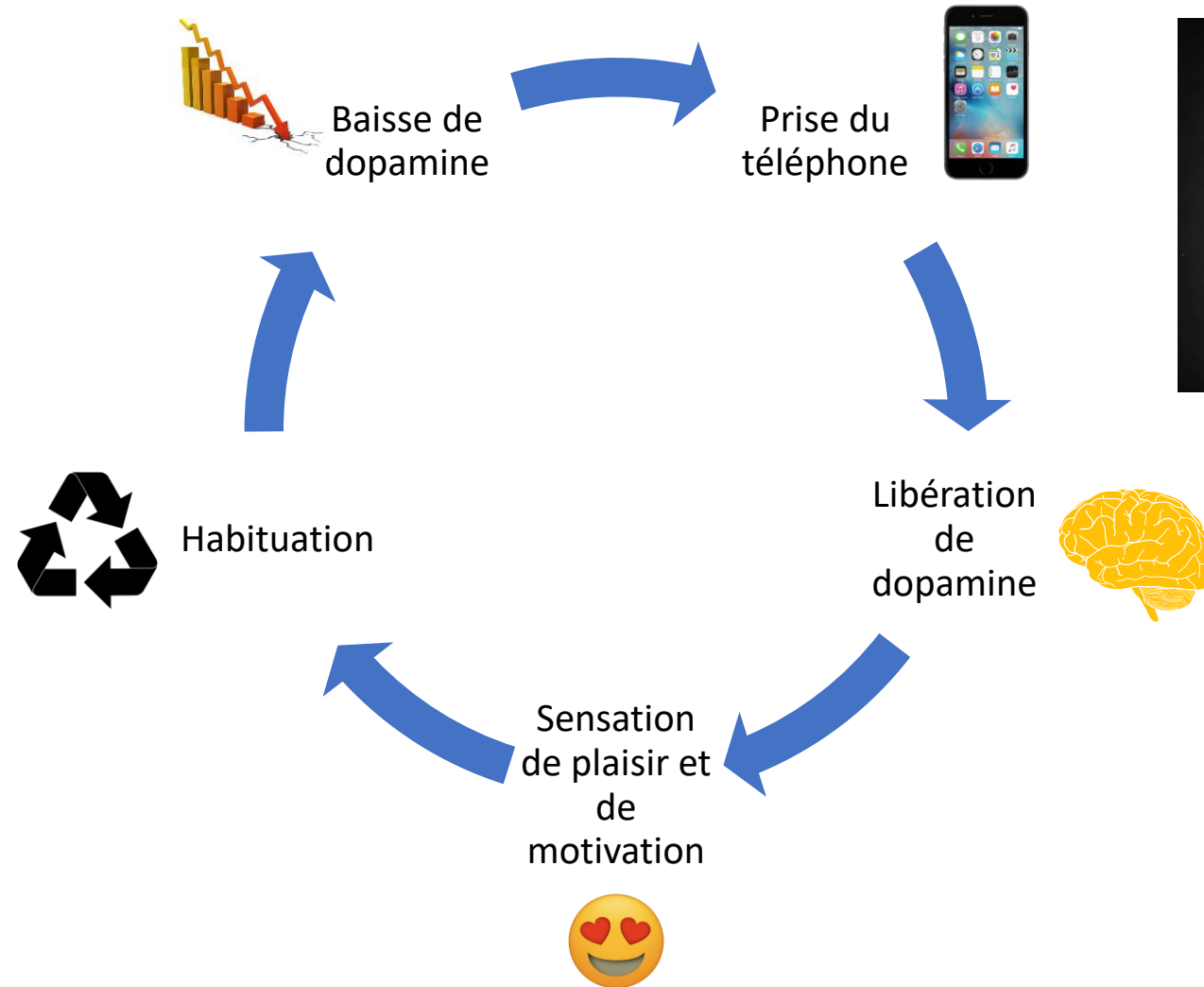


Ce qui compte pour la plupart des adolescents

- Le regard des autres
- L'apparence
- Etre accepté.e par ses pairs
- La validation sociale
- Les récompenses

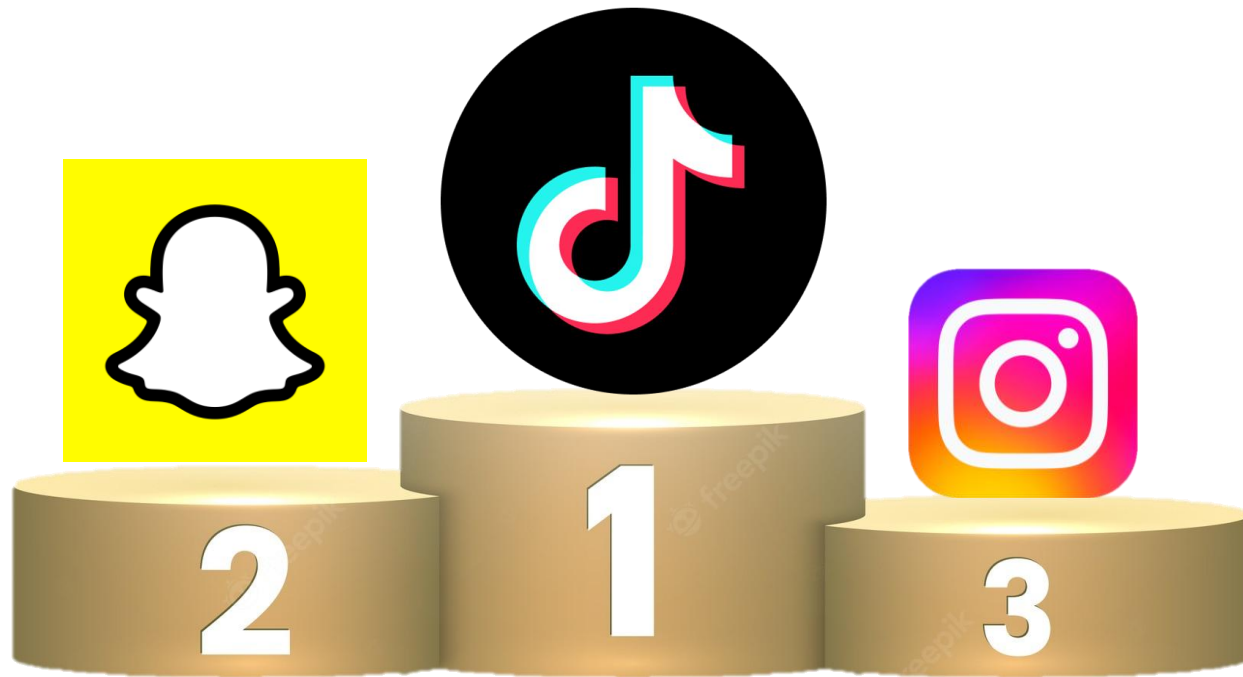


Ecrans et dopamine



Les applications les plus téléchargées en 2024

Chiffres basés sur des pré adolescents de 10-13 ans



Age légal: 13 ans

TikTok: pourquoi ils aiment ça



- Vidéos courtes (15 sec à 3 minutes)
- Contenu personnalisé
- Création de contenu facile et ludique
- Sentiment d'appartenance
- Validation sociale
- Espace d'évasion et de divertissement

La santé mentale des adolescents

Chez les jeunes européens entre 11 et 15 ans, 19% des adolescentes disent être en détresse psychologique contre 9% des garçons.

Les réseaux sociaux responsables?



Pourquoi les filles sont-elles plus impactées?

- Changements liés à la puberté
- La relation au corps change -> complexes
- Comparaison avec les autres -> suis-je normale?
- Idéaux de beauté sur les RS -> écart avec la réalité
- Estime de soi fragilisée -> utilisation des filtres



⇒ Poster des photos non-authentiques de soi pour recevoir des *likes*

Quel impact sur l'estime de soi à long-terme?

Facteurs de risque

Je suis beaucoup de stars et d'influenceuses

J'ai une tendance à être négative dans la vie

J'aime poster des selfies et voir les *likes* que je reçois



Laura

Je dors avec mon téléphone dans ma chambre

J'aime scroller passivement

Je ne suis que des comptes sur la beauté

Je passe beaucoup de temps sur mon apparence

Facteurs protecteurs

J'interagis surtout avec mes amis en ligne

Je vois plutôt le verre à moitié plein

Je fais des stories rigolotes avec des copines



Chiara

Mes parents prennent mon téléphone à 20h pour la nuit

Je fais souvent des commentaires positifs

Je suis des comptes variés et inspirants sur mes passions

Je fais du basket, du théâtre et j'aide ma grand-mère

Avant d'être sur les réseaux sociaux, s'assurer que l'enfant:

- Se connaisse suffisamment (qualités, valeurs, buts, passions, compétences, talents, besoins, ressources)
- Ait une bonne confiance et estime de soi (discours positif, valorisé)
- Gère ses émotions (sait les nommer)
- Ait un équilibre de vie (sport, social, sommeil, scolarisation)
- Fasse la différence entre ce qu'il peut contrôler et ce qu'il ne peut pas

➤ **Le coaching de vie renforce ces éléments protecteurs**

Parentalité numérique

Que faire et comment procéder?



7 habitudes à prendre / garder

1. Soyez conscient et intéressé par ce que votre enfant fait en ligne.
2. Fixez des limites, discutez des règles et des conséquences.
3. Veillez à un mode de vie équilibré.
4. Parlez des risques, paramétrez les RS avec lui/elle.
5. Soyez des modèles.
6. Renforcez le lien.
7. Lancez des défis.



Jusqu'à 12 ans



Charte familiale

Les écrans dans notre maison

Prénoms				
Combien de temps par jour d'école				
Combien de temps par jour de weekend				
Dans quel endroit de la maison				
Avec qui je passe du temps en ligne				
Ce que je suis autorisé.e à faire sur l'écran				

Nous nous engageons à respecter cette charte.

Signature de chaque enfant :

Nous nous engageons à faire appliquer la charte et à montrer l'exemple.

Signature des parents :

Dès 12 ans

Auto-évaluation
pour garder
l'équilibre et gérer
son temps.

**J'adore mon téléphone
mais je n'oublie pas ...**

Note dans chaque catégorie ce que tu aimes faire pour garder l'équilibre.


Mes relations sociales



Ma créativité




Mon activité physique



Mon aide à la maison



Ma santé



#équilibre



Téléchargez cet outil



Accompagnement pour enfants et ados

Révèle tout ton potentiel

AVEC LE COACHING DE VIE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS



Seeds of Joy
Kids Life Coaching

Des sessions sur-mesure et des outils pour devenir la meilleure version de toi-même



www.seedsofjoy.ch

Atelier SMART

POUR LES 10-12 ANS



Passe ton permis smartphone



ASSOCIATION
CYBERCOACHS



Seeds of Joy

Sources


- [Social Media and Youth Mental Health: A Departure from the Status Quo | SpringerLink](#)
- [Digital Cruelty's Impact on Self-Esteem and Body Image | SpringerLink](#)
- [Social Media Use, Body Image Concerns, and Disordered Eating Among Adolescents | SpringerLink](#)



Aurélie Andriamialison

Kids Life Coaching

Seeds of Joy

 077 452 58 95

 info@seedsofjoy.ch

 @seedsofjoy_kidslifestudio

 www.seedsofjoy.ch

