

**Université du Québec en Outaouais**

**Quel est l'effet de la comparaison sociale sur le bien-être psychologique des adultes qui utilisent Facebook?**

Essai doctoral  
Présenté au  
Département de psychoéducation et de psychologie

Comme exigence partielle du doctorat en psychologie,  
Profil psychologie clinique (D. Psy.)

Par  
Gabrielle Blais

Octobre 2020

## **Composition du jury**

**Quel est l'effet de la comparaison sociale sur le bien-être psychologique des adultes qui utilisent Facebook?**

Par  
Gabrielle Blais

Cet essai doctoral a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Carl Bouchard, Ph. D., directeur de recherche, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais.

Isabelle Green-Demers, Ph. D., examinatrice interne et présidente du jury, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Caroline Blais, Ph. D., examinatrice interne, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Julien Morizot, Ph. D., examinateur externe, École de psychoéducation, Université de Montréal

## REMERCIEMENTS

J'aimerais d'abord remercier mon directeur, Carl Bouchard, qui a su rendre mon parcours doctoral plus agréable en étant à mon écoute, en prenant en considération mes champs d'intérêt et mes objectifs ainsi qu'en reconnaissant mes forces et en les mettant à profit. Dès le départ, tu t'es lancé le défi de me partager ta passion pour la recherche, de stimuler ma curiosité scientifique et de me faire apprécier mon expérience. Nos échanges ont toujours été intéressants, constructifs et surtout fort sympathiques. Merci de ton soutien! Je tiens également à souligner l'excellent travail d'Isabelle Green-Demers, de Caroline Blais et de Julien Morizot, qui ont accepté de faire partie de mon comité d'évaluation et qui m'ont aidée à bonifier cet essai.

Je désire exprimer ma gratitude à mon père Jocelyn ainsi qu'à ma sœur Frédérique, qui ont cru en mon potentiel et qui m'ont encouragée à persévérer tout au long de cette aventure. Un merci tout spécial à ma mère Josée, à qui je dois en partie l'achèvement de cette étape importante qui constituait pour moi un rêve. Tu m'as fait le cadeau d'être présente du début à la fin et je te serai toujours redevable de m'avoir accompagnée dans mon cheminement. Je suis aussi très reconnaissante envers mes grand-parents, Cécile et André, qui ont salué mes efforts et qui m'ont appuyée dans tous mes projets, dont la poursuite de mes études.

Je souhaite remercier Sophie et Véronique, deux filles en or de l'équipe EFT auprès desquelles j'ai rédigé les premières sections de cet essai. Un merci sincère à Alain pour son entraide et sa solidarité lors des moments plus difficiles, ainsi qu'aux filles de la clinique pour leurs mots d'encouragement. Finalement, merci à mon cercle d'amis, dont Olivier et Émilie qui m'ont vue grandir et évoluer au fil des années, et à mon partenaire Benoît, qui m'aide à m'épanouir en tant que personne chaque jour et qui prend le temps de m'écouter parler d'enjeux se rapportant à la psychologie bien que ce ne soit pas son sujet de prédilection!

## RÉSUMÉ

**Introduction :** Dans la vie de tous les jours, les gens s'adonnent à des comparaisons sociales; ils font de même sur Facebook. Le fait de consulter le profil d'autres personnes sur le site et de se comparer à elles peut avoir des répercussions sur la santé mentale des utilisateurs. Selon les recherches menées sur le sujet jusqu'à maintenant, Facebook ne semble pas entraîner, à lui seul, une diminution du bien-être psychologique des individus qui sont connectés au réseau social. D'après plusieurs études, les comparaisons sociales négatives sur le site seraient plutôt en cause. **Objectif :** Le présent essai vise à examiner l'effet de la comparaison sociale sur le bien-être psychologique des adultes qui utilisent Facebook. **Méthode :** L'échantillon est composé de 289 participants de 18 ans et plus ayant rempli un questionnaire en ligne permettant de mesurer les variables à l'étude. Des analyses de médiation ont été effectuées. **Résultats :** Les résultats ont montré que l'intensité d'utilisation de Facebook est positivement associée à la fréquence des comparaisons sociales sur le site et qu'il existe une relation positive entre les comparaisons sociales négatives sur Facebook et les symptômes dépressifs et anxieux. Les résultats ont également révélé que les comparaisons sociales négatives médient de façon complète la relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs, alors qu'elles médient de façon partielle le lien entre l'intensité d'utilisation du site et les symptômes anxieux. **Conclusion :** Les processus de comparaison sociale représentent une variable importante quant à la compréhension de la relation entre l'utilisation de Facebook et le bien-être psychologique, notamment en ce qui a trait aux symptômes dépressifs. Les résultats sont discutés à la lumière de leurs retombées fondamentales et appliquées.

**Mots-clés :** réseaux sociaux, Facebook, comparaison sociale, bien-être psychologique, dépression, anxiété

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	iii
RÉSUMÉ.....	iv
LISTE DES TABLEAUX.....	vii
LISTES DES FIGURES.....	viii

### CHAPITRE I

#### CONTEXTE THÉORIQUE

Réseaux sociaux.....	2
Utilisation de Facebook.....	2
Impact de l'utilisation de Facebook sur le bien-être psychologique.....	6
Conséquences positives.....	6
Conséquences négatives.....	8
Image projetée par les utilisateurs.....	12
Comparaison sociale .....	15
Théorie originale de Festinger.....	15
Comparaisons sociales ascendantes et descendantes .....	16
Facteurs influençant les comparaisons sociales et leurs conséquences.....	17
Comparaison sociale sur Facebook.....	21
Objectifs et hypothèses.....	27

### CHAPITRE II

#### MÉTHODE

Participants.....	30
Procédure.....	31
Instruments.....	32
Variables dépendantes.....	32
Variable indépendante.....	33
Variable médiatrice .....	35

## CHAPITRE III

### RÉSULTATS

Analyses préliminaires .....	38
Corrélations .....	39
Analyses principales.....	40
Relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les comparaisons sociales générales...	40
Relation entre les comparaisons sociales négatives et les symptômes dépressifs et anxieux ..	41
Effet de médiation .....	42

## CHAPITRE IV

### DISCUSSION

Synthèse des résultats.....	46
Hypothèse 1 .....	46
Hypothèse 2.....	47
Hypothèse 3.....	48
Retombées de l'étude .....	50
Limites de l'étude.....	56
Recherches futures .....	57
Conclusion.....	59

RÉFÉRENCES.....	61
-----------------	----

ANNEXE .....	79
--------------	----

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. <i>Corrélations entre les variables à l'étude</i> .....	40
--	----

## LISTE DES FIGURES

Figure 1. <i>Processus de comparaison sociale et leurs effets</i> .....	19
Figure 2. <i>Effet indirect prévu de l'intensité d'utilisation de Facebook sur les symptômes dépressifs et anxieux, médié par les comparaisons sociales négatives</i> .....	29
Figure 3. <i>Effet de l'intensité d'utilisation de Facebook sur les symptômes dépressifs, médié par les comparaisons sociales négatives</i> .....	45
Figure 4. <i>Effet de l'intensité d'utilisation de Facebook sur les symptômes anxieux, médié partiellement par les comparaisons sociales négatives</i> .....	45

## CONTEXTE THÉORIQUE

Les réseaux sociaux tels que Facebook, qui permettent aux gens d'interagir et de communiquer entre eux, sont utilisés par des milliards de personnes chaque jour. Depuis quelques années, un intérêt croissant s'est développé en ce qui concerne l'impact de ces réseaux sur le bien-être des individus. De plus en plus d'études tentent d'identifier les facteurs ayant des conséquences positives et négatives sur la santé mentale des utilisateurs, l'un de ceux-ci étant la comparaison sociale. Puisque les gens ont tendance à ne montrer que le meilleur d'eux-mêmes sur Facebook, les comparaisons auxquelles s'adonne une personne sur le site risquent d'être défavorables et de mener à une perception de soi négative. Malgré les avancées qui ont été réalisées au point de vue de la recherche, davantage d'études doivent être effectuées afin de déterminer comment Facebook est susceptible d'entraîner des difficultés sur le plan de la santé mentale, et ce, par le biais de comparaisons sociales.

Ainsi, la présente recherche a pour objectif d'examiner l'effet de la comparaison sociale sur le bien-être psychologique des adultes qui utilisent Facebook. Plus spécifiquement, cette étude permettra de vérifier si les individus qui utilisent Facebook de façon plus intensive s'adonnent plus fréquemment à des comparaisons sociales sur le site et si les comparaisons sociales négatives sur Facebook sont positivement associées aux symptômes dépressifs et anxieux. Finalement, il sera possible de déterminer s'il existe une relation indirecte entre l'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs et anxieux, cette relation étant médiée par les comparaisons sociales négatives. En plus de contribuer à mieux comprendre les processus qui sous-tendent le lien entre Facebook et le bien-être psychologique, les résultats sensibiliseront les utilisateurs à l'effet que peuvent avoir les comparaisons sociales sur Facebook.

Les prochaines sections feront état de la documentation qui sous-tend cet essai. Dans un premier temps, il sera question de la prévalence, des modes et des fonctions de l'utilisation

contemporaine de Facebook, de l'impact de l'utilisation du site sur le bien-être psychologique ainsi que de l'image projetée par les utilisateurs. Dans un deuxième temps, la théorie de la comparaison sociale et les notions qui y sont rattachées seront présentées, suivies d'un aperçu des études qui ont été réalisées à propos des conséquences de la comparaison sociale sur Facebook sur le bien-être psychologique. Par la suite, les objectifs et les hypothèses de la recherche seront énoncés, puis la méthodologie utilisée sera décrite. Finalement, les résultats des analyses seront partagés et une discussion quant aux retombées, aux limites de l'étude et aux suggestions de recherches futures complètera l'essai.

## **Réseaux sociaux**

**Utilisation de Facebook.** À l'ère du numérique qui règne dans la société d'aujourd'hui, les réseaux sociaux occupent une place importante dans la vie quotidienne de beaucoup de personnes. Depuis leur apparition, ils ont connu une croissance exponentielle et ont révolutionné la manière dont les gens qui y sont connectés interagissent et communiquent entre eux. Facebook, qui a été fondé en 2004, demeure le réseau social le plus populaire à l'échelle mondiale étant donné son nombre élevé d'utilisateurs et l'engagement de ceux-ci envers le site (Statista, 2019a). Boyd et Ellison (2007) définissent les réseaux sociaux tels que Facebook comme des services Internet permettant aux gens de construire un profil public ou semi-public au sein d'un système limité, de créer une liste composée des utilisateurs avec lesquels ils partagent une connexion, puis de consulter cette liste de même que celles appartenant à d'autres individus qui sont aussi inscrits dans le système. Facebook permet non seulement à ses utilisateurs de partager de l'information et de s'exprimer par l'entremise de statuts, de commentaires, de photos, de vidéos et de liens, mais aussi d'échanger des messages, de se renseigner au sujet d'événements à venir et de créer ou de rejoindre des groupes. De plus, une personne peut aisément se tenir au courant des activités des amis qui font partie de son réseau en naviguant sur leur profil, ce qui est également très utile afin

de garder le contact avec des membres de la famille, des amis et des connaissances (Facebook, 2019).

En 2018, environ 2,65 milliards d'individus naviguaient sur les réseaux sociaux, ce qui en fait l'activité en ligne la plus populaire chez les internautes. En raison des appareils mobiles qui rendent l'Internet de plus en plus facile d'accès, notamment des téléphones intelligents qui permettent d'être connectés n'importe où et n'importe quand, ce nombre continuera d'augmenter au cours des prochaines années et devrait atteindre près de 3,1 milliards en 2021 (Statista, 2019b). En ce qui concerne Facebook, le site comptait en moyenne 1,59 milliard d'utilisateurs actifs quotidiennement et 2,41 milliards d'utilisateurs actifs mensuellement en juin 2019 (Facebook, 2019). Même si plusieurs croient que Facebook est surtout populaire chez les adolescents, beaucoup d'adultes sont aussi inscrits sur le réseau social. En effet, selon les résultats d'entrevues téléphoniques menées par *Princeton Survey Research Associates International* (PSRAI) aux États-Unis en septembre 2014 auprès d'un échantillon national représentatif de 2 003 adultes, 71 % des participants qui utilisent Internet avaient également un profil Facebook. Malgré le fait que 56 % des personnes âgées de 65 ans et plus qui se servent d'Internet avaient Facebook, proportion qui était de 45 % en 2013 et de 35 % en 2012, les individus âgés de 18 à 29 ans sont les plus nombreux à utiliser le site. Pour ce qui est de l'engagement des utilisateurs à l'égard du réseau social, 70 % des participants qui ont un compte se connectaient chaque jour, et 45 % de ceux-ci le faisant plusieurs fois au cours de la journée (Duggan, Ellison, Lampe, Lenhart, & Madden, 2015).

En outre, les gens qui sont inscrits sur Facebook ont généralement beaucoup d'amis sur leur réseau et incluent dans leur liste des connaissances éloignées, ce qu'ils ne feraient pas nécessairement hors-ligne. Les jeunes adultes tendent à se créer un réseau plus large sur le site que les adultes plus âgés; nombreux sont ceux qui ont plus de 500 amis (Smith, 2014). D'après les

données obtenues par PSRAI en 2014, le nombre médian d'amis Facebook était 155. Cependant, ce nombre diminuait à 50 lorsque les utilisateurs identifiaient ceux qu'ils considéraient comme étant de véritables amis. Parmi les participants, 93 % ont affirmé être amis Facebook avec des membres de leur famille autres que leurs parents et leurs enfants, 91 % ont indiqué être connectés à des amis actuels, 87 % ont dit avoir des individus qu'ils ont connus par le passé sur leur liste et 58 % ont mentionné être connectés à des collègues de travail. Du reste, 36 % ont affirmé être amis Facebook avec des voisins et 39 % ont indiqué avoir des personnes qu'ils n'ont jamais rencontrées sur leur liste (Duggan et al., 2015).

Pourquoi les gens utilisent-ils Facebook? Wilson, Gosling, et Graham (2012) ont effectué une méta-analyse en s'appuyant sur un total de 412 articles scientifiques, dont 78 portaient spécifiquement sur les motivations des individus à utiliser le site. La motivation la plus fréquemment évoquée par les utilisateurs est le désir de garder le contact avec des amis et avec la famille. Le réseau social permet d'entretenir des relations interpersonnelles et d'en tirer des bienfaits, ce qui contribue à faire augmenter le capital social d'une personne (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007). La majorité des gens qui ont Facebook vont communiquer directement avec un petit groupe d'individus par le biais de commentaires et de messages, et vont suivre le reste de leurs amis de façon passive en naviguant sur leur profil ou en regardant le fil d'actualité. Une autre motivation qui pousse les gens à se servir de Facebook est le fait de vouloir se sentir moins seuls, ce qui fonctionne pour ceux qui interagissent directement avec d'autres utilisateurs. Par contre, ceux qui ne font que consulter passivement le contenu publié par leurs amis sans interagir de manière active rapportent une augmentation des sentiments de solitude et une diminution du capital social. Finalement, plusieurs disent utiliser le site entre autres pour chasser l'ennui et faire passer le temps (Wilson et al., 2012).

Nadkarni et Hofmann (2012), quant à eux, ont réalisé une revue systématique de la

documentation portant sur les facteurs associés à l'utilisation de Facebook. En se fondant sur les conclusions des 42 études basées sur des données probantes qu'ils ont retenues, ils ont proposé un modèle à deux facteurs selon lequel les personnes utilisent Facebook pour deux raisons principales : le besoin d'appartenance, qui renvoie au désir de s'affilier aux autres et de gagner leur acceptation sociale, et le besoin de présentation de soi, qui s'apparente à la gestion de sa propre image et au concept de désirabilité sociale. Même si beaucoup de recherches montrent que les gens semblent surtout visiter le site pour maintenir des liens sociaux et obtenir de l'information au sujet d'amis, les résultats des analyses effectuées par Toma et Hancock (2013) semblent supporter le modèle de Nadkarni et Hofmann puisqu'ils indiquent que de détenir un profil permet aux individus de conserver leur estime de soi ainsi que de préserver leurs sentiments d'intégrité et de valeur personnelle.

En plus d'avoir des motivations différentes les incitant à se servir de Facebook, les utilisateurs ne s'adonnent pas tous aux mêmes types d'activités sur le réseau social. Certains sont plus actifs lorsqu'ils sont connectés, alors que d'autres accordent plus de temps aux activités dites passives, par exemple lire les statuts et les commentaires des autres sur le fil d'actualité, regarder les photos de leurs amis ou même de célébrités ou consulter le profil et les informations de connaissances. Malgré le fait que plusieurs vont sur le site avant tout pour rester en contact avec des amis et des proches, naviguer passivement sur Facebook représente l'une des activités principales des utilisateurs (Antheunis, Valkenburg, & Peter, 2010; Joinson, 2008; Wise, Alhabash, & Park, 2010; Yang & Brown, 2013). La plupart du temps qu'ils y consacrent n'est donc pas passé à échanger et à communiquer de façon directe, mais plutôt à observer les autres et à consommer le contenu publié par des amis ou par des étrangers, sans apporter leur propre contribution. L'étude réalisée par Pempek, Yermolayeva, et Calvert (2009) auprès d'étudiants universitaires révèle que même si des interactions ont parfois lieu, examiner ce que font les autres

est beaucoup plus commun que de publier de l'information ou de mettre à jour son profil. Junco (2012), qui a également effectué une recherche sur le sujet auprès d'une population universitaire, est parvenu à des résultats qui concordent. Les trois activités les plus populaires auxquelles prenaient part les participants sur le réseau social étaient de regarder des photos, d'observer ce que les autres font et de faire des commentaires.

**Impact de l'utilisation de Facebook sur le bien-être psychologique.** Compte tenu de la grande popularité acquise par les réseaux sociaux au fil des années, Facebook est devenu un sujet méritant une attention particulière au plan de la recherche en sciences humaines. En plus de refléter certains processus sociaux existants, le site transforme la manière dont des centaines de millions d'individus entrent en relation les uns avec les autres et partagent de l'information. Puisque Facebook fait maintenant partie intégrante du quotidien d'un nombre considérable de personnes, il est essentiel d'examiner et d'étudier ses effets, tant positifs que négatifs, sur la société, entre autres sur le bien-être psychologique des utilisateurs (Wilson et al., 2012).

**Conséquences positives.** Beaucoup d'études révèlent que le fait de communiquer en ligne et d'interagir sur les réseaux sociaux avec d'autres personnes complémente et facilite les relations hors-ligne des utilisateurs plutôt que de se substituer à celles-ci. Effectivement, les gens se servent des réseaux sociaux pour faire de nouvelles rencontres, mais surtout pour entretenir des relations déjà existantes ainsi que pour garder le contact avec leurs amis (Ellison et al., 2007; Jacobsen & Forste, 2011; Kujath, 2011). L'une des conséquences positives de Facebook, qui est fréquemment soulevée dans la littérature, est l'effet du site sur le capital social de ses utilisateurs, notamment chez ceux qui ont une faible estime de soi (Steinfeld, Ellison, & Lampe, 2008).

Quant au capital social, concept popularisé par Robert Putnam (2000), il caractérise le réseau social d'une personne (famille, amis, voisins, communauté...), ses aspects quantitatifs (nombre, fréquence, réciprocité) et surtout qualitatifs : partage des valeurs,

confiance réciproque, solidarité, actions et objectifs communs. Il a des effets protecteurs directs et indirects sur la santé physique et mentale. (Bruchon-Schweitzer et Boujut, 2014, p. 141)

Le fait de communiquer directement avec ses amis sur Facebook est associé à une augmentation du capital social (Burke, Kraut, & Marlow, 2011; Burke, 2010) de même qu'à une diminution des sentiments de solitude (Burke, 2010). D'ailleurs, Ellison, Steinfield, et Lampe (2011) ont noté une augmentation du capital social chez les individus qui naviguent sur le profil d'amis avec qui ils entretiennent un lien faible afin d'en apprendre davantage à leur sujet, ces amis étant des gens qu'ils connaissent, mais qui ne constituent pas une source de soutien affectif pour eux.

L'information qui se trouve sur le site concernant l'identité des gens agit aussi en quelque sorte comme un lubrifiant social, puisqu'elle permet aux utilisateurs de communiquer plus aisément et de rassembler ceux qui possèdent des intérêts communs (Ellison et al., 2011).

En outre, il existe une relation positive entre le nombre d'amis que détient une personne sur Facebook et le soutien social perçu par celle-ci (Manago, Taylor, & Greenfield, 2012; Nabi, Prestin, & So, 2013), le soutien social étant associé à un niveau de stress moins élevé qui, à son tour, favorise le bien-être physique et psychologique (Nabi et al., 2013). Le soutien social sur les réseaux sociaux est également associé positivement aux sentiments d'appartenance, aux affects positifs ainsi qu'au niveau de satisfaction face à la vie (Oh, Ozkaya, & LaRose, 2014). Enfin, Vitak, Ellison, et Steinfield (2011) ont découvert que certains comportements spécifiques sur le site qui sont en lien avec des membres de la famille ou des amis proches vont amener les utilisateurs à se sentir plus en sécurité et à croire qu'ils recevront de l'aide en cas de besoin de même que du soutien et des conseils durant les moments difficiles.

Un autre impact bénéfique qui découle de l'utilisation de Facebook a trait à l'estime de soi. Selon Gonzales et Hancock (2011), le fait d'avoir un profil, de le consulter et de le mettre à

jour rehausse l'estime personnelle quand l'individu se présente de façon valorisante. Wilcox et Stephen (2013), quant à eux, ont constaté une augmentation de l'estime de soi chez les gens qui se servent du site pour être en contact avec des amis proches, ce qui n'est pas le cas pour ceux qui s'intéressent davantage aux profils de connaissances. En plus d'avoir un effet à cet égard, plusieurs recherches montrent aussi que les réseaux sociaux constituent une façon pour les jeunes adultes de mieux se connaître et de s'affirmer. En publiant des statuts, des photos et des commentaires, ils expriment leur identité et manifestent qui ils sont de manière implicite (Pempek et al., 2009; Tosun, 2012; Zhao, Grasmuck, & Martin, 2008), ce qui les amène également à se développer en tant que personne, à acquérir de meilleures compétences et à éprouver un plus grand bien-être psychologique (Yu, Tian, Vogel, & Chi-Wai Kwok, 2010).

Sachant qu'il y a une relation positive entre l'utilisation de Facebook et le bien-être psychologique (Burke, 2010; Ellison et al., 2007; Kim & Roselyn Lee, 2011), les individus ayant une faible estime de soi ainsi qu'un faible degré de satisfaction face à la vie sont ceux qui sont portés à en bénéficier le plus (Ellison et al., 2007; Steinfield et al., 2008). D'après Berger et Buechel (2012), les personnes instables émotionnellement sont plus susceptibles de publier de l'information révélatrice au sujet d'elles-mêmes et de parler de leurs émotions sur le réseau social, ce qui peut encourager leurs amis à leur offrir du soutien puis les conduire à retrouver un certain bien-être après avoir vécu des expériences négatives. Le site peut aussi aider les gens qui possèdent de moins bonnes habiletés de communication et qui éprouvent de la difficulté à discuter avec d'autres personnes en leur procurant le sentiment d'être connectés au reste du monde (Burke et al., 2011). Finalement, l'étude de Valenzuela, Park, et Kee (2009) a montré que l'intensité de l'utilisation du site, le niveau de satisfaction face à la vie, la confiance sociale, l'engagement civique et la participation politique sont corrélés positivement.

***Conséquences négatives.*** Malgré tous les aspects positifs mentionnés ci-dessus

concernant les effets que peut avoir Facebook sur la santé mentale de ses utilisateurs, le public et les médias ont surtout accordé de l'importance aux conséquences néfastes et alarmantes des réseaux sociaux (Liu & Yu, 2013), notamment aux risques qu'ils comportent pour les adolescents (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Plusieurs chercheurs se sont donc penchés sur la question et ont tenté de déterminer quelles sont les véritables répercussions négatives de Facebook chez les adultes qui sont actifs sur le site.

Contrairement aux résultats obtenus par Gonzales et Hancock (2011) ainsi que par Wilcox et Stephen (2013), l'étude menée par Kalpidou, Costin, et Morris (2011) a montré que Facebook n'est pas salubre pour l'estime de soi des personnes qui l'utilisent. En effet, les gens qui consacrent plus de temps au réseau social ont une estime plus faible que ceux qui y sont moins souvent connectés. D'ailleurs, même si les utilisateurs ayant une faible estime personnelle perçoivent le site comme un lieu intéressant et sécuritaire pour s'autodévoiler et partager de l'information qu'ils ne partageraient pas hors-ligne, leurs publications ont généralement un faible degré de positivité et un haut degré de négativité, ce qui suscite des réponses indésirables de la part des autres et fait en sorte qu'ils soient moins appréciés (Forest & Wood, 2012). Pour ce qui est de l'image corporelle, le fait d'avoir recours aux réseaux sociaux afin d'obtenir de l'information à l'égard de celle-ci est négativement associé à la satisfaction corporelle (Fardouly & Vartanian, 2016; Lee, Lee, Choi, Kim, & Han, 2014).

L'utilisation intensive de Facebook prédit aussi une augmentation de la solitude (Lou, Yan, Nickerson, & McMorris, 2012), tout comme l'a souligné Burke (2010) pour les individus qui consomment beaucoup de contenu de façon passive. Davantage de sentiments de jalousie au sein de leur relation intime ainsi que davantage de comportements obsessifs, comme la surveillance accrue du profil de leur partenaire, sont également rapportés par les personnes qui passent plus de temps à naviguer sur le site. Cela est possiblement associé à l'information

ambiguë concernant leur partenaire, information à laquelle les utilisateurs sont fréquemment exposés sur Facebook et qui ne serait pas accessible autrement (Elphinston & Noller, 2011; Muise, Christofides, & Desmarais, 2009).

Une autre conséquence négative de Facebook sur le bien-être des gens qui se servent du réseau social est le stress. En raison du nombre important de nouvelles qui apparaissent à l'écran lorsqu'ils se connectent, il se peut que certains utilisateurs ressentent le besoin de réagir aux publications de leurs amis en écrivant des commentaires, en exprimant leur point de vue ou en offrant des félicitations. Peu à peu, cette pression peut amener une personne à se sentir dépassée et épuisée émotionnellement, ce qui risque d'engendrer de l'insatisfaction chez elle (Maier, Laumer, Eckhardt, & Weitzel, 2012). Les individus qui sont actifs sur Facebook et qui appartiennent à plusieurs groupes sociaux ayant des normes et des valeurs différentes peuvent également vivre du stress s'ils ont l'impression de devoir se conformer (Farquhar & Davidson, 2014). De plus, les gens qui sont abonnés à plusieurs réseaux sociaux et qui y consacrent davantage de temps ressentent un plus grand niveau de stress et perçoivent une diminution de leur qualité de vie (Bevan, Gomez, & Sparks, 2014). Chen et Lee (2013), pour leur part, affirment qu'il existe une relation positive entre la fréquence des activités sur Facebook et la détresse psychologique. Les résultats de l'étude de Kross et al. (2013), réalisée auprès de jeunes adultes, corroborent cette affirmation puisqu'ils indiquent que l'utilisation du site prédit une diminution de deux composantes du bien-être subjectif : comment une personne se sent et à quel point elle est satisfaite de sa vie. Bref, même si Facebook semble constituer une ressource précieuse permettant de combler les besoins relationnels des êtres humains, ces conclusions suggèrent que le réseau social nuit au bien-être des gens plutôt que de l'améliorer (Kross et al., 2013).

En outre, le fait de ne pas pouvoir se connecter sur les réseaux sociaux occasionne de l'anxiété chez plusieurs utilisateurs. Selon une étude effectuée au Royaume-Uni auprès de 298

personnes, 45 % des adultes disent se sentir inquiets ou inconfortables lorsqu'ils n'ont pas accès à leur compte; bon nombre ont aussi de la difficulté à déconnecter leurs appareils et à relaxer (Anxiety UK, 2012). Les adultes plus jeunes, particulièrement ceux qui sont nés durant les années 1980 et 1990, se connectent très souvent sur les réseaux sociaux et sont beaucoup plus anxieux que les générations subséquentes quand ils ne peuvent pas consulter ce qui s'y passe (Rosen, Whaling, Rab, Carrier, & Cheever, 2013).

Non seulement Facebook fait accroître l'anxiété des individus qui s'en servent, plusieurs recherches révèlent également que l'utilisation du site est à la source de symptômes dépressifs. D'après Wright et al. (2013), le nombre d'heures passées sur le réseau social est positivement corrélé à la dépression. D'ailleurs, les gens qui consacrent plus de temps à Facebook et qui accordent plus d'importance à la gestion de leur image affichent davantage de symptômes cliniques de dépression majeure que les autres utilisateurs (Rosen et al., 2013). Sagioglou et Greitemeyer (2014) ont mené deux études, la première montrant que plus longtemps les gens sont actifs, plus leur humeur est négative par la suite. La deuxième étude, quant à elle, confirme l'existence d'un lien de causalité entre les deux variables. Ainsi, l'utilisation de Facebook entraîne bel et bien une altération de l'humeur, cet effet étant médié entre autres par le sentiment de ne rien avoir accompli de significatif et d'avoir perdu son temps (Sagioglou & Greitemeyer, 2014).

D'un autre côté, Davila et al. (2012) soutiennent que les symptômes dépressifs sont associés à la qualité des interactions sur les réseaux sociaux et non à leur quantité, ce qui correspond aux résultats obtenus par Valkenburg, Peter, et Schouten (2006). Autrement dit, les personnes qui rapportent moins d'interactions positives et plus d'interactions négatives lorsqu'elles sont connectées présentent davantage de symptômes dépressifs simultanément et au fil du temps (Davila et al., 2012). À l'inverse, certains auteurs tels que Jelenchick, Eickhoff, et

Moreno (2013) n'ont pas trouvé d'association entre l'utilisation des réseaux sociaux et la dépression. Ils avancent qu'il est peut-être prématuré de sensibiliser la population au risque de la « dépression Facebook », phénomène proposé par O'Keeffe et Clarke-Pearson (2011), et ce, en se basant sur des conclusions qui ne seraient pas suffisamment étayées et validées empiriquement.

**Image projetée par les utilisateurs.** Dans un monde où la frontière entre le réel et le virtuel est mince, il est aussi important de prendre en considération la manière dont les individus se présentent sur Facebook. Par conséquent, les notions de présentation de soi et de gestion des impressions sont fort pertinentes pour l'étude des conséquences des réseaux sociaux sur le bien-être des utilisateurs. La présentation de soi et la gestion des impressions correspondent toutes deux à des processus normaux et inhérents aux relations humaines, celles-ci remplissant certaines fonctions telles que l'atteinte d'objectifs personnels ou interpersonnels, la satisfaction de besoins et même le bon déroulement d'interactions sociales. D'après l'ouvrage de Goffman (1959) intitulé *The Presentation of Self in Everyday Life*, les êtres humains accordent une importance considérable à la façon dont les gens les perçoivent, ce qui les motive à se présenter aux autres d'une manière particulière. Afin de donner une impression positive et de maintenir une image favorable et socialement désirable d'eux-mêmes aux yeux des autres, ils agissent stratégiquement et sélectionnent l'information qu'ils dévoilent à leur sujet, parfois même sans en être conscients (Goffman, 1959). Contrairement à la croyance répandue voulant que le but sous-jacent à la gestion des impressions soit de manipuler ou de tromper, il s'agit d'une composante omniprésente et fondamentale du comportement social qui permet aux individus de mettre en lumière leurs forces et leurs qualités, ayant souvent pour objectif d'obtenir l'approbation des autres et d'être accepté socialement (Ellison, 2013; Schlenker & Pontari, 2000).

Même si la théorie proposée par Goffman (1959) avait pour objet la communication directe dans le monde réel, les mêmes principes peuvent être appliqués aux réseaux sociaux tels que

Facebook. Cependant, le fait d'être en ligne permet aux personnes d'exercer un contrôle encore plus grand sur ce qu'ils choisissent de présenter et leur donne l'opportunité de gérer leur image et leurs interactions de façon plus minutieuse et malléable (Walther, 2011). Puisque les utilisateurs décident de ce qu'ils partagent sur le site et ont tendance à étirer la vérité en projetant une image positive ou idéalisée d'eux-mêmes sur leur profil, ce qui est à l'écran ne reflète pas toujours ce qui s'y trouve derrière. Ainsi, l'identité Facebook des gens est souvent hautement désirable sur le plan social, mais très difficilement atteignable et actualisable hors-ligne (Zhao et al., 2008). En exposant seulement les aspects attrayants de leur vie ou d'eux-mêmes sur Facebook, ce qui renvoie à la notion de présentation de soi sélective, il est plus facile d'influencer la perception que les autres auront à leur sujet que ce ne l'est en personne (Ellison, 2013; Zhao et al., 2008).

Selon le modèle hyperpersonnel de la communication médiée par ordinateur (Lou et al., 2012) qui fut proposé par Walther (1996), puis appliqué à Facebook, les gens qui utilisent le réseau social tirent profit de certains aspects qui sont associés au processus de communication en ligne pour soigner leur image de même que les messages qu'ils envoient. En effet, au sein d'une communauté virtuelle telle que Facebook, il est possible de réviser, de retoucher, d'effacer et de réécrire une publication indéfiniment avant de la rendre publique jusqu'à ce que celle-ci soit parfaite, de manière à transmettre l'information exactement comme ils souhaitent que les autres la reçoivent (Walther, 2007; Walther, 2011). Le pouvoir de modifier le contenu et l'apparence d'un statut ou d'un commentaire avant qu'il soit émis est un luxe dont il faut se passer en interagissant face à face (Walther, 2007), sans oublier les logiciels d'édition grâce auxquels il est aujourd'hui possible de « fabriquer » des photos plutôt que de simplement les prendre (Chalfen, 2002). Bij de Vaate, Veldhuis, Alleva, Konijn, et van Hugten (2018) ont proposé et validé le « Selfie-Stadium Model » dans le cadre de leur étude, modèle qui rend compte des multiples étapes associées à la prise, à la sélection, à l'édition et à la publication d'autoportraits sur les réseaux sociaux. Le fait

qu'il s'agisse d'un canal de communication asynchrone fait en sorte que les utilisateurs puissent prendre tout leur temps afin de créer, pièce par pièce, des publications qui produiront des réactions favorables, jusqu'à demander l'opinion de quelqu'un avant de cliquer sur la commande « publier ». Du reste, étant donné que les individus qui se servent de Facebook sont derrière un écran et donc physiquement isolés des destinataires de leurs messages, une réduction des indices visuels, contextuels et non verbaux a lieu. Cela représente un avantage dont ils peuvent tirer parti en masquant les renseignements qu'ils ne veulent pas divulguer à leur propos et qui seraient dévoilés en temps normal. Par exemple, certains dissimuleront des détails gênants concernant leur apparence et mettront en valeur des facettes de leur personnalité qui sont désirables (Ellison, 2013; Walther, 2007; Walther, 2011).

Bref, les réseaux sociaux comme Facebook constituent des plateformes idéales pour la gestion des impressions et la présentation de soi sélective puisque leur contenu, à la différence de la réalité, y est grandement contrôlé par les utilisateurs. Sans être restreints dans le temps et dans l'espace, ils peuvent décider quelles émotions exprimer dans leurs statuts, quelles photos télécharger pour véhiculer une image dénuée d'imperfections et quels aspects de leur vie sociale révéler, toujours en se souciant des conventions et des normes sociales (Qiu, Lin, Leung, & Tov, 2012). Cela dit, les personnes qui sont inscrites sur le site ne font pas que gérer leur profil; elles regardent également les profils des autres, ce qui peut rapidement les amener à se questionner au sujet d'elles-mêmes et à se comparer. Le fait que les gens se montrent sous leur meilleur jour à de rares exceptions près est un facteur déterminant en ce qui a trait aux processus de comparaison sociale sur Facebook. Manifestement, les personnes ont plus de risques de tomber sur du matériel les informant des caractéristiques positives, attrayantes et enviabiles d'autres utilisateurs que sur du matériel les renseignant à propos de caractéristiques négatives et non souhaitables. La probabilité de voir du contenu susceptible d'engendrer des sentiments négatifs vis-à-vis de soi et de ses

accomplissements est donc beaucoup plus élevée sur le réseau social qu'elle ne l'est dans la vie de tous les jours (Ellison, 2013).

### **Comparaison sociale**

Même si Facebook est une véritable mine d'informations grâce à laquelle il est possible d'avoir accès à une foule de détails concernant la vie des individus qui y sont inscrits, et ce, en quelques clics seulement, cela comporte certains désavantages. Le fait de naviguer sur le profil d'autres utilisateurs peut être divertissant, mais peut aussi avoir des effets négatifs sur le bien-être d'une personne qui s'adonne à cette activité, entre autres par le biais de la comparaison sociale. Malgré tout, il s'agit d'un processus normal et inévitable qui remplit plusieurs fonctions adaptatives et qui peut avoir lieu à n'importe quel moment, dans une grande variété de situations. Que ce soit conscient ou non, les gens se comparent constamment aux autres à l'égard de nombreux aspects tels que l'apparence, la santé et les succès obtenus (Pomery, Gibbons, & Stock, 2012).

**Théorie originale de Festinger.** Le psychologue social américain Leon Festinger, auteur de la théorie de la dissonance cognitive (Festinger, 1957) ainsi que de la théorie des processus de comparaison sociale (Festinger, 1954), a avancé qu'il existe chez les êtres humains une tendance innée à évaluer leurs opinions et leurs habiletés afin de vérifier où ils se situent par rapport aux autres. Puisque ces évaluations influencent à la fois le point de vue des individus par rapport à une situation donnée de même que leur appréciation de ce qu'ils croient être en mesure d'accomplir, elles ont aussi un effet sur leur manière de se comporter par la suite. D'ailleurs, Festinger affirme que les gens évaluent leur performance ou leur opinion en se comparant à d'autres personnes seulement si aucun critère objectif appartenant au monde physique n'est disponible ou s'il n'est pas commode de s'y référer (Festinger, 1954). Malgré la logique qui sous-tend cette hypothèse, les études subséquentes montrent que les gens préfèrent souvent connaître

leur statut par rapport aux autres en se livrant à des comparaisons sociales plutôt que d'avoir recours à des informations objectives (Pomery et al., 2012).

En outre, Festinger propose que les individus tendent vers l'amélioration de soi et cherchent constamment à parfaire leurs habiletés. Ils peuvent être motivés à se comparer à d'autres personnes qui performant mieux qu'eux, ce qui les incite à fournir davantage d'efforts et à travailler plus ardemment afin de s'améliorer (Festinger, 1954). Ainsi, quand bien même l'évaluation de soi demeure la raison première qui conduit les êtres humains à effectuer des comparaisons sociales, deux autres motifs sont également reconnus aujourd'hui : l'amélioration de soi, telle que proposée par Festinger, et la valorisation de soi, qui a retenu l'attention de nombreux chercheurs tels que Wills (1981) au cours des années 1970 et 1980. Les gens peuvent se comparer dans le but de s'inspirer des autres et de se pousser à développer de meilleures habiletés, ou encore dans le but de se sentir mieux au sujet d'eux-mêmes et de leur situation personnelle (Pomery et al., 2012).

**Comparaisons sociales ascendantes et descendantes.** Les avancées théoriques qui ont été réalisées au fil du temps en ce qui concerne la comparaison sociale ont permis non seulement de mieux comprendre les différentes motivations qui sous-tendent le processus, mais aussi d'introduire de nouveaux concepts tels que l'orientation des comparaisons. Les évaluations qui sont effectuées auprès d'individus ayant le même statut ou le même niveau de compétences sont des comparaisons sociales dites latérales. Cela dit, les comparaisons peuvent également aller dans deux autres directions : vers le haut ou vers le bas. Alors que l'amélioration de soi est généralement associée aux comparaisons ascendantes, c'est-à-dire au fait de se comparer à une personne que quelqu'un perçoit comme étant supérieure ou meilleure que lui (Collins, 1996), la valorisation de soi est plutôt associée aux comparaisons descendantes. Normalement, les individus préfèrent se percevoir de manière favorable et désirent conserver une image positive

d'eux-mêmes. Selon Wills (1981), les gens qui ont une faible estime d'eux-mêmes et qui vivent beaucoup d'affects négatifs sont plus susceptibles de s'adonner à des comparaisons sociales descendantes, soit de se comparer à des personnes qu'ils considèrent comme étant inférieures ou moins privilégiées. Lorsqu'ils sentent que leur égo est menacé, cette stratégie leur permet de se valoriser, de se sentir mieux à court terme et d'augmenter leur bien-être subjectif (Taylor, Wood, & Lichtman, 1983; Wills, 1981).

**Facteurs influençant les comparaisons sociales et leurs conséquences.** Il est important de souligner que plusieurs facteurs exercent une influence sur les processus de comparaison sociale, tant sur la propension des gens à se comparer que sur le choix des cibles de comparaison. Même si la comparaison sociale est un phénomène universel qui opère fréquemment de manière spontanée, certaines personnes se comparent plus souvent que d'autres. En effet, Gibbons et Buunk (1999) ont développé une échelle qui permet de mesurer la tendance des individus à effectuer des comparaisons sociales, certaines caractéristiques personnelles ayant un impact sur la fréquence, sur l'intensité ainsi que sur l'effet des comparaisons sur les cognitions et les émotions. Au terme de leur étude, ils ont conclu que les gens qui se soucient davantage des autres et de la façon dont ils se sentent, qui sont plus conscients de l'image qu'ils projettent, et qui réfléchissent davantage à leurs pensées et à leurs sentiments, sont plus susceptibles de se comparer aux autres. Cela est également le cas pour ceux qui ont une faible estime de soi de même que pour les femmes par opposition aux hommes (Gibbons & Buunk, 1999).

Le degré de similarité est aussi un élément très important à prendre en considération. Les gens choisissent généralement de se comparer à des individus qu'ils perçoivent comme étant semblables à eux-mêmes, entre autres parce que cela leur permet d'obtenir une évaluation plus précise de leur performance. Le degré de similarité de la cible détermine donc l'exactitude de l'information qui découle de la comparaison sociale et la valeur qui lui est accordée, les

comparaisons réalisées avec des personnes trop différentes menant à des évaluations beaucoup moins concluantes (Festinger, 1954). Les gens peuvent sélectionner des individus qu'ils jugent similaires au point de vue de l'habileté ou de l'opinion qui fait l'objet de la comparaison ou choisir des personnes qui sont semblables sur le plan d'autres dimensions, comme celles qui possèdent des caractéristiques, des traits distinctifs ou des antécédents ressemblant aux leurs (Pomery et al., 2012).

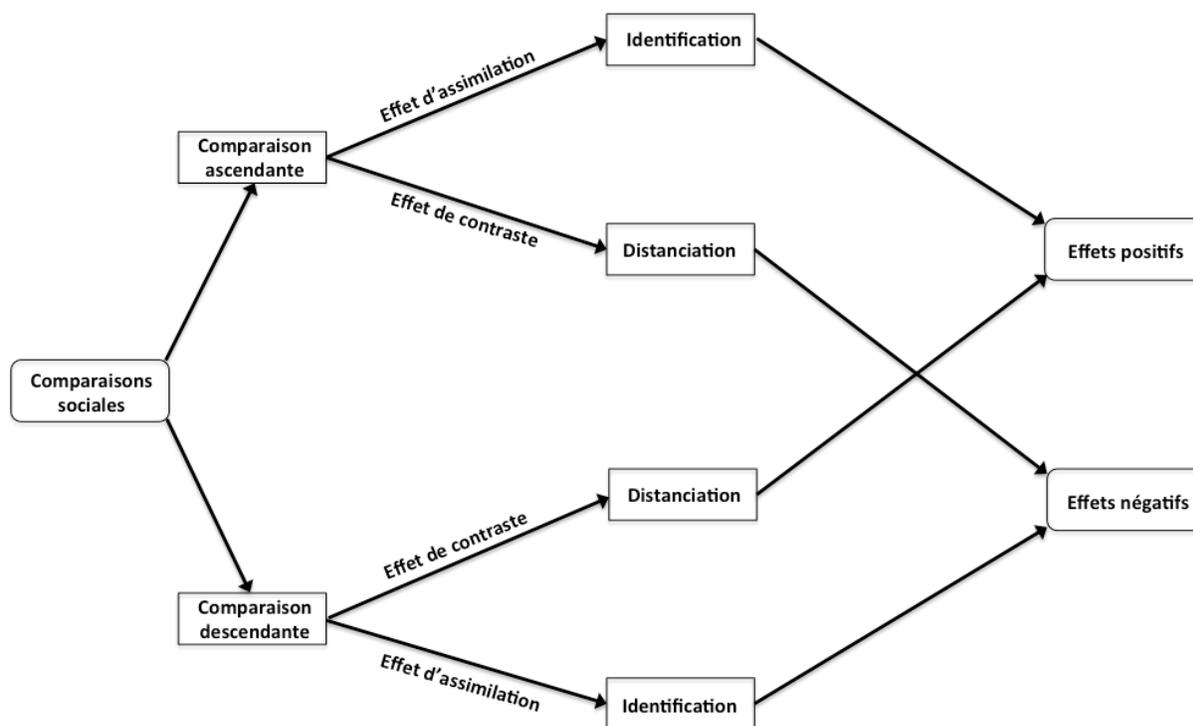
En plus du degré de similarité, les gens se comparent à des individus vivant des expériences qui pourraient leur arriver dans le futur. Si une personne se sent capable de livrer une aussi bonne performance que la cible de comparaison et qu'elle a encore le temps de s'améliorer, elle y puisera son inspiration et fera des efforts pour atteindre le même niveau. Par contre, si elle croit qu'il est impossible d'atteindre cet objectif en raison du manque de temps ou du manque d'habiletés, la comparaison sociale ascendante risque de devenir menaçante. Elle tentera alors de protéger son estime et réagira de façon défensive en minimisant l'importance des réalisations de la cible, et ce, afin d'éviter de se sentir dévalorisée (Lockwood & Kunda, 1997). Le même principe est applicable aux comparaisons sociales descendantes puisque l'impact de la comparaison sur la personne est déterminé par la probabilité qu'elle vive les mêmes expériences que la cible. Par exemple, un individu atteint d'une maladie dégénérative préférera ne pas se comparer à quelqu'un qui souffre de la même condition et dont les symptômes sont plus graves afin d'éviter de penser à ce qui l'attend. Cependant, si son état ne risque pas de se détériorer, le fait d'effectuer une comparaison sociale descendante sera probablement encourageant et bénéfique pour son humeur (Pomery et al., 2012).

Selon Mussweiler (2003), une personne effectue une évaluation rapide afin de juger des similarités qu'elle partage avec l'autre. Dans certains cas, elle se percevra comme différente de la cible quant aux dimensions qui touchent la comparaison en question et se distanciera de celle-ci.

La distanciation descendante, produite par un effet de contraste, mène à une évaluation de soi plus positive (voir Figure 1). Plus une personne se distancie de quelqu'un qu'elle perçoit comme étant inférieur, plus elle aura confiance en ses capacités. Par ailleurs, l'identification ascendante, qui est entraînée par un effet d'assimilation, mène aussi à une évaluation de soi plus positive. Plus une personne s'identifie à quelqu'un qu'elle considère comme étant supérieur, plus elle sera convaincue d'être du même calibre et de connaître des succès semblables à l'avenir. La distanciation descendante et l'identification ascendante sont donc toutes deux caractérisées comme des comparaisons sociales ayant des conséquences bénéfiques, tant sur l'estime que sur l'humeur (Blanton, 2001; Buunk & Ybema, 1997; Collins, 1996; Taylor & Lobel, 1989).

**Figure 1**

*Processus de comparaison sociale et leurs effets*



Inversement, la distanciation ascendante et l'identification descendante ont généralement des conséquences néfastes puisqu'elles mènent à une évaluation de soi et à des émotions négatives. Lorsqu'une personne se distancie d'une cible qu'elle perçoit comme étant supérieure, elle risque de croire qu'elle n'atteindra jamais le même niveau et qu'elle ne possède pas les habiletés nécessaires pour réussir. D'un autre côté, lorsqu'une personne s'identifie à une cible qu'elle considère comme étant inférieure, elle craindra peut-être de se retrouver dans une position similaire (Blanton, 2001; Buunk & Ybema, 1997).

Avant que des études plus poussées ne soient réalisées à ce sujet, les chercheurs tenaient pour acquis que les comparaisons descendantes menaient à la valorisation de soi et que les comparaisons ascendantes constituaient invariablement une menace pour l'égo. Plusieurs ouvrages ont associé le fait de se comparer à des gens perçus comme étant inférieurs à une augmentation du bien-être subjectif, à des évaluations de soi plus favorables, à une meilleure estime, à une diminution de l'anxiété ainsi qu'à une humeur plus positive (Aspinwall & Taylor, 1993; Morse & Gergen, 1970; Wheeler & Miyake, 1992; Wills, 1981), alors que d'autres ont associé le fait de se comparer à des gens perçus comme étant supérieurs à une diminution du bien-être subjectif, à une estime de soi plus faible, à des symptômes dépressifs et anxieux de même qu'à une humeur plus négative (Gibbons & Gerrard, 1989; Morse & Gergen, 1970; Salovey & Rodin, 1984; Wheeler & Miyake, 1992). Aujourd'hui, tel que Buunk, Collins, Taylor, VanYperen, et Dakof (1990) l'ont rapporté, il ne fait aucun doute que la relation entre la comparaison sociale et le bien-être psychologique est plus complexe qu'il ne l'a été suggéré par le passé. Le fait de se comparer socialement peut susciter des réactions affectives soit positives ou négatives en dépit de la direction des comparaisons, l'effet de contraste ou d'assimilation résultant de celles-ci jouant un rôle déterminant quant aux conséquences qui en découlent (Corcoran, Crusius, & Mussweiler, 2011).

**Comparaison sociale sur Facebook.** Tout comme les comparaisons sociales auxquelles s'adonnent les gens dans la vie de tous les jours, de plus en plus d'études montrent que le même phénomène s'applique aussi à Facebook et que le fait de suivre des individus sur le site puis de se comparer à eux peut avoir des répercussions sur le bien-être des utilisateurs. Les réseaux sociaux offrent au public un moyen facile de se positionner par rapport aux autres et de s'évaluer en se servant de différents points de référence. Bien que les personnes soient conscientes que le contenu sur Facebook à partir duquel elles émettent des jugements est principalement diffusé par les utilisateurs et contrôlé par ceux-ci de sorte à générer certaines impressions, elles sont tout de même intéressées à la manière dont les autres se présentent puisque tout le monde est engagé, d'une façon ou d'une autre, dans une forme quelconque de gestion des impressions (Hong, Tandoc, Kim, Kim, & Wise, 2012). Lorsqu'ils sont en ligne, les individus ont aussi tendance à exagérer les perceptions qu'ils ont à l'égard des autres. Puisque plusieurs indices visuels, contextuels et non verbaux qui seraient présents en communiquant directement ne sont pas disponibles en voyant le message que quelqu'un a partagé sur Facebook, ils tenteront de combler les vides où les renseignements sont manquants. Si les informations reçues au sujet de la personne qu'ils voient à l'écran sont positives et qu'une impression favorable est créée, cela mènera souvent à l'idéalisation de cette dernière, alors que cela ne se serait pas nécessairement produit hors-ligne (Walther, 2011).

L'étude réalisée par Chou et Edge (2012) montre que les gens qui passent plus de temps sur Facebook sont davantage portés à penser que les autres sont plus heureux et ont une plus belle vie qu'eux, ce qui est particulièrement vrai pour ceux qui ont beaucoup d'amis dans leur réseau qu'ils ne connaissent pas personnellement. Les analyses effectuées révèlent également que les individus qui se servent du site depuis une plus longue période sont plus enclins à croire que les autres sont plus heureux et que la vie est injuste (Chou & Edge, 2012). Il est fort possible que ces

résultats soient le fruit de processus de comparaisons, comme en témoigne la recherche de Lee (2014) qui a confirmé l'existence d'une relation positive entre l'intensité de l'utilisation de Facebook et la fréquence des comparaisons sociales qui y prennent place. Selon les données recueillies, la fréquence à laquelle les gens se comparent aux autres sur le réseau est positivement associée à l'émergence de sentiments négatifs à la suite de telles comparaisons, ce qui est vraisemblablement lié à l'image positive que projettent les utilisateurs et à l'impression que les autres se portent mieux (Lee, 2014). Frison et Eggermont (2016), quant à eux, se sont intéressés aux comparaisons sur Facebook dans la population adolescente. Les résultats obtenus indiquent que les comparaisons sociales négatives sur le site prédisent une diminution de la satisfaction de vie au fil du temps, mais que des scores plus bas sur le plan de la satisfaction de vie prédisent aussi une augmentation des comparaisons sociales négatives (Frison & Eggermont, 2016).

Les auteurs de Vries et Kühne (2015), pour leur part, se sont penchés sur le lien entre l'utilisation de Facebook, les perceptions de soi et les comparaisons sociales chez les jeunes adultes. Leur étude permet de conclure que l'utilisation du réseau social est positivement corrélée au degré de comparaisons sociales négatives, qui est à son tour associé à la perception d'avoir de moins bonnes compétences sociales et d'être moins attirant physiquement. Autrement dit, il existe une relation négative entre le fait de se servir du site et les évaluations de soi, les comparaisons sociales négatives agissant à titre de médiateur (de Vries & Kühne, 2015). Dans le même ordre d'idées, Haferkamp et Kramer (2011) ont mené une recherche en deux phases, la première étude montrant que les individus ayant regardé le profil de belles personnes éprouvent davantage d'émotions désagréables et ont une perception de leur image corporelle plus négative après l'expérience que les individus qui ont vu le profil de personnes moins attirantes physiquement. En ce qui concerne la deuxième étude, les participants de sexe masculin ayant consulté le profil d'autres hommes qui ont du succès dans leur carrière, contrairement aux

participants ayant consulté le profil d'hommes qui ont moins de succès, rapportent un plus grand écart entre leur situation professionnelle actuelle et leur situation professionnelle idéale, ce qui risque d'engendrer un sentiment d'insatisfaction et d'incompétence (Haferkamp & Kramer, 2011).

Vogel, Rose, Okdie, Eckles, et Franz (2015) ont voulu examiner la relation entre l'utilisation de Facebook, la tendance des gens à se comparer et les effets psychologiques néfastes. Les données recueillies révèlent que les individus qui sont davantage portés à se comparer aux autres dans la vie de tous les jours utilisent généralement le site de manière plus intensive. De plus, les analyses réalisées appuient la notion selon laquelle les personnes qui ont plus tendance à s'adonner à des comparaisons sociales, contrairement à celles chez qui cette propension est moins marquée, ont des perceptions plus négatives face à elles-mêmes, une estime de soi plus faible ainsi qu'une humeur plus négative après avoir regardé le profil d'autres utilisateurs. Ainsi, les gens qui sont plus enclins à effectuer de telles comparaisons sont plus souvent connectés sur Facebook et sont plus affectés par le contenu auquel ils y sont exposés (Vogel et al., 2015). Les travaux de Faelens, Hoorelbeke, Fried, De Raedt, et Koster (2019) pointent dans la même direction et mettent en lumière le rôle déterminant que jouent la comparaison sociale et l'estime de soi quant à l'explication de la relation entre l'utilisation de Facebook et le bien-être psychologique.

Venant appuyer ces conclusions, d'autres recherches menées par Vogel, Rose, Roberts, et Eckles (2014) ont permis de déterminer que les individus qui utilisent plus fréquemment Facebook tendent à avoir une estime de soi plus faible, ce lien étant médié par un niveau plus important de comparaisons sociales ascendantes sur le réseau. Aussi, l'estime de soi des gens et les évaluations qu'ils font à leur sujet sont plus négatives après avoir consulté le profil d'une personne ou un fil d'actualité qui recèlent d'informations désirables qu'après avoir consulté du

contenu comportant des informations peu désirables (Vogel et al., 2014) ou ne comportant aucune information de nature sociale invitant à la comparaison (Alfasi, 2019). Des résultats similaires ont été obtenus par Bergagna et Tartaglia (2018), notamment chez les participantes de sexe féminin, où la tendance à se comparer agit comme médiateur de la relation entre l'utilisation du réseau social et une faible estime. Selon Schmuck, Karsay, Matthes, et Stevic (2019), le fait de se servir de Facebook prédit les comparaisons sociales ascendantes, ayant pour effet de nuire au bien-être psychologique et à l'estime de soi des utilisateurs au fil du temps.

Feinstein et al. (2013), ayant décidé de pousser un peu plus loin leur compréhension du phénomène, ont trouvé que le fait de se comparer négativement aux autres sur Facebook est associé à une augmentation de la rumination, qui est associée à son tour à une augmentation des symptômes dépressifs. Cela corrobore l'hypothèse selon laquelle la rumination, définie par Nolen-Hoeksema, Wisco, et Lyubomirsky (2008) comme une stratégie de régulation des émotions mal adaptée qui maintient ou exacerbe la détresse ressentie, médiatise le lien positif qui existe entre les comparaisons sociales négatives sur le site et les symptômes de dépression (Feinstein et al., 2013). Nesi et Prinstein (2015) ont également observé une corrélation positive entre la comparaison sociale sur les réseaux sociaux et les symptômes dépressifs chez les adolescents, tandis que Hanna et al. (2017) ont noté, chez les jeunes adultes des deux sexes, un rôle médiateur de la comparaison sociale et de l'auto-objectification pour ce qui est de la relation entre l'utilisation de Facebook et plusieurs dimensions du bien-être psychologique (c.-à-d. faible estime de soi, sentiments de honte face à son corps, symptômes dépressifs et anxieux).

Krasnova, Wenninger, Widjaja, et Buxmann (2013), de leur côté, se sont intéressés à un effet encore peu étudié, à savoir la relation entre le fait de suivre passivement des gens sur Facebook, les sentiments d'envie et la satisfaction de vie des utilisateurs. Afin de définir la notion d'envie, les auteurs ont opté pour la conceptualisation de Smith et Kim (2007), d'après qui il

s'agit d'un mélange d'émotions déplaisantes et douloureuses, souvent caractérisées par des sentiments d'infériorité, d'hostilité et de ressentiment, qui sont engendrées par des comparaisons à une personne ou à un groupe de personnes qui possèdent quelque chose de désiré. De toute évidence, voir le profil d'autres individus qui font des activités amusantes, qui ont un grand cercle social, qui ont du succès et qui semblent heureux peut amener quelqu'un à se sentir envieux. Les résultats que Krasnova et al. (2013) ont obtenus ont permis de valider l'hypothèse de médiation qu'ils avaient proposée : plus une personne suit de gens de façon passive sur Facebook, plus elle ressentira d'envie, ce qui fera diminuer son degré de satisfaction à l'égard de sa vie. Lim et Yang (2019) ont aussi identifié l'envie comme médiateur de la relation entre les comparaisons sociales ascendantes sur le site, la solitude et le bien-être psychologique, à l'instar de Li (2019) qui a conclu que l'envie médiatise partiellement le lien entre les comparaisons sociales ascendantes sur les réseaux sociaux et les symptômes dépressifs.

Tandoc, Ferrucci, et Duffy (2015) ont également choisi de prendre en considération la notion d'envie et d'explorer le rôle que joue cette variable quant à la relation entre Facebook et la dépression. D'une part, les données recueillies indiquent que l'utilisation du site à des fins de surveillance ne mène pas directement à la dépression. Par contre, le fait de suivre ce que les autres font sur le réseau social est positivement associé à des sentiments d'envie qui occasionnent à leur tour des symptômes dépressifs. Cela signifie qu'il existe un lien indirect entre le fait de se servir de Facebook et la dépression, celui-ci étant médié par l'envie éprouvée. D'autre part, l'étude montre que les individus qui sont plus souvent connectés ressentent des niveaux plus élevés d'envie. En effet, plus les gens utilisent Facebook, plus ils sont exposés au contenu publié par d'autres utilisateurs et plus ils sont susceptibles de se comparer (Tandoc et al., 2015). Le contenu présenté dans l'article d'Appel, Gerlach, et Crusius (2016), proposant une revue des études menées sur le sujet, suit le même ordre d'idée. L'utilisation du réseau social, plus

précisément l'utilisation passive, incite généralement aux comparaisons sociales défavorables ainsi qu'aux sentiments d'envie, ces deux variables étant fréquemment médiatrices de la relation entre l'utilisation du site et les conséquences affectives indésirables telles que la dépression (Appel et al., 2016). Les résultats rapportés par Nisar, Prabhakar, Ilavarasan, et Baabdullah (2019) révèlent aussi que l'utilisation passive de Facebook a pour effet d'augmenter les comparaisons sociales, celles-ci étant positivement associées aux symptômes dépressifs, alors que le contraire est noté pour l'utilisation active.

Les conclusions tirées des recherches de Jang, Park, et Song (2016) reflètent bien les résultats parfois contradictoires qui sont présentés dans la littérature sur le sujet. En vérifiant le lien entre l'utilisation de Facebook, la tendance des individus à se comparer et les effets sur le bien-être des utilisateurs, plus précisément sur la santé mentale et sur le soutien social perçu, aucune relation directe entre l'utilisation du site et la santé mentale n'a été trouvée. En revanche, ces auteurs ont noté que les personnes qui se servent plus souvent de Facebook sont davantage portées à se comparer aux autres sur le réseau et qu'il existe une corrélation négative entre la tendance des gens à se comparer sur le site et la santé mentale. Bref, puisqu'un degré plus élevé de comparaisons sociales sur Facebook est associé à un bien-être psychologique plus faible, il serait juste de croire que l'utilisation de Facebook en elle-même n'est pas suffisante pour causer préjudice, mais que les comparaisons effectuées sur le réseau social ont bel et bien un effet négatif sur la santé mentale des utilisateurs (Jang et al., 2016).

Steers, Wickham, et Acitelli (2014) se sont basés sur cette hypothèse afin de réaliser deux études. La première d'entre elles a permis d'identifier la présence d'une association positive entre le temps passé sur Facebook et les symptômes dépressifs et d'observer que, pour les participants de sexe masculin, le fait de s'adonner à des comparaisons sociales sur le site médiatise ce lien. Pour ce qui est de la deuxième étude, les résultats témoignent également d'une corrélation

positive entre ces deux variables, cette relation étant expliquée par les comparaisons sociales sur le réseau, peu importe leur direction. Zuo (2014), pour sa part, a trouvé un lien direct entre l'utilisation quotidienne de Facebook et le niveau de comparaison sociale. En effet, les gens qui passent plus de temps sur Facebook et qui sont plus engagés envers le site ont tendance à faire davantage de comparaisons sociales sur le réseau. De plus, des niveaux élevés de comparaison sont associés à une estime de soi plus faible de même qu'à une moins bonne santé mentale, ce qui est également le cas de l'utilisation de Facebook dans une moindre mesure. L'auteure suggère donc que la comparaison sociale est un médiateur partiel de la relation entre l'utilisation du site et les conséquences sur le bien-être psychologique des utilisateurs, et que le fait de se servir du réseau ne serait pas nécessairement préjudiciable si moins de comparaisons y étaient effectuées (Zuo, 2014). Ce raisonnement peut être appuyé par les résultats tirés des méta-analyses de Yoon, Kleinman, Mertz, et Brannick (2019), qui confirment que les comparaisons sociales générales dites latérales de même que les comparaisons sociales ascendantes réalisées sur les réseaux sociaux sont toutes deux plus fortement associées à la dépression que le simple temps passé à y naviguer.

### **Objectifs et hypothèses**

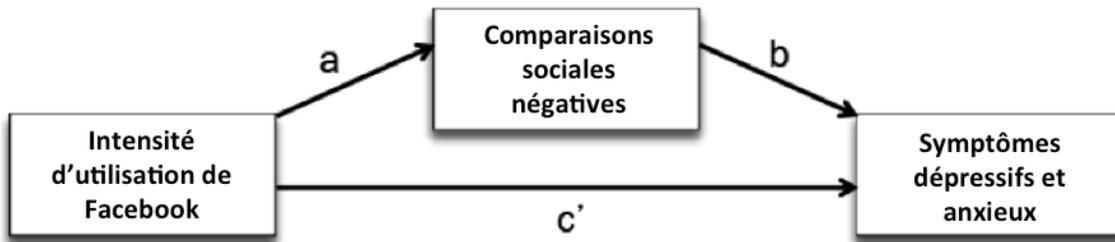
À la lumière des recherches menées sur le sujet jusqu'à maintenant, il est possible de constater que Facebook ne semble pas entraîner, à lui seul, une diminution du bien-être psychologique des gens qui l'utilisent. Pour certaines personnes, être connectées sur le site leur permet de vivre des expériences gratifiantes et de maintenir des liens, ce qui peut leur procurer de nombreux bienfaits. En tenant simplement Facebook responsable de certaines difficultés que vivent les utilisateurs sur le plan de la santé mentale, aucun avancement n'est réalisé quant à la compréhension de la logique qui sous-tend cette dynamique, logique qui est vraisemblablement associée aux processus de comparaison sociale. En effet, selon les résultats de quelques études

novatrices, les comparaisons sociales constituent l'un des mécanismes par lesquels la relation délétère entre l'utilisation de Facebook et le bien-être psychologique procède. Cela dit, la plupart des auteurs se sont arrêtés aux conséquences des comparaisons sociales d'ordre général, en mesurant uniquement la tendance des gens à se comparer, ou aux conséquences des comparaisons sociales ascendantes avec effet de contraste où il y a distanciation par rapport à la cible. Il est donc essentiel que davantage de recherches soient menées afin de scruter davantage les dynamiques complexes susceptibles de permettre de mieux comprendre et d'expliquer la manière dont Facebook peut susciter des symptômes dépressifs et anxieux.

Ainsi, la présente étude a pour objectif d'examiner la relation entre l'utilisation de Facebook, la comparaison sociale et le bien-être psychologique des individus. En lien avec cet objectif, il est attendu que 1) plus l'intensité d'utilisation de Facebook est élevée, plus les comparaisons sociales sur le site seront fréquentes. D'ailleurs, en se basant sur la théorie de la comparaison sociale et sur les études effectuées jusqu'à maintenant, il est attendu que 2) les comparaisons sociales négatives sur Facebook seront positivement associées aux symptômes dépressifs et anxieux. Dans le cadre de cette recherche, les comparaisons sociales négatives comprennent les comparaisons ascendantes où une personne se distancie de la cible de comparaison et les comparaisons descendantes où une personne s'identifie à la cible de comparaison (voir Figure 1). Finalement, il est attendu 3) qu'il y aura une relation positive et indirecte entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs et anxieux, cette relation étant médiée par les comparaisons sociales négatives (c.-à-d. distanciation ascendante et identification descendante) (voir Figure 2).

**Figure 2**

*Effet indirect prévu de l'intensité d'utilisation de Facebook sur les symptômes dépressifs et anxieux, médié par les comparaisons sociales négatives*



## MÉTHODE

### Participants

Dans le cadre de cette recherche, la population visée était constituée d'individus âgés de 18 ans et plus qui utilisent Facebook. Étant donné que la comparaison sociale sur les réseaux sociaux est un phénomène récent qui n'a été que peu étudié jusqu'à maintenant, aucun critère d'exclusion n'a été utilisé dans le but d'obtenir un large échantillon. Puisque la majorité des études menées sur le sujet comptent en moyenne de 150 à 300 participants, la taille de l'échantillon visé était d'au moins 300 personnes francophones. Ce nombre était jugé suffisant afin d'effectuer les analyses statistiques prévues et de tirer des conclusions valables (Tabachnick & Fidell, 2017). La collecte de données a été réalisée de janvier à mai 2018 à l'aide d'un questionnaire informatisé rédigé en français, publié sur Internet en se servant du programme *LimeSurvey*. Un échantillonnage non probabiliste de convenance a été employé, les participants étant recrutés en ligne par l'entremise des réseaux sociaux, notamment par Facebook. Les gens ont répondu au questionnaire s'ils le désiraient, et ce, au moment qui leur convenait.

Dans l'ensemble, 310 personnes ont participé à la recherche. Lors du nettoyage des données, 21 cas extrêmes ont été détectés. Ceux-ci ont été retirés de l'échantillon, tel qu'expliqué dans la section faisant état des analyses préliminaires. Au total, les données de 289 répondants ont été conservées, le nouvel échantillon étant composé de 217 femmes, 71 hommes et un individu s'identifiant comme non-binaire. Les femmes sont donc trois fois plus nombreuses (75,1 %) à avoir pris part à l'étude. L'âge des répondants varie de 18 à 77 ans, la moyenne étant de 34,83 ( $\hat{E}.-T. = 14,40$ ). La grande majorité des sujets sont nés au Canada (96,9 %) et habitent soit au Québec (40,5 %) ou en Ontario (58,8 %). La plupart des participants (96,5 %) sont d'origine caucasienne. Pour ce qui est du niveau de scolarité, 0,7 % des répondants ont effectué leurs études primaires et 9,7 % ont fait leurs études secondaires. De plus, 18,3 % sont allés au

cégep ou détiennent une formation professionnelle et 45,0 % ont atteint le niveau collégial. Enfin, 26,3 % des gens, c'est-à-dire un peu plus du quart de l'échantillon, ont reçu une éducation universitaire. En ce qui concerne le statut relationnel, plus de la moitié de l'échantillon, c'est-à-dire 58,1 % des participants, se sont dit mariés ou conjoints de fait. Pour le reste, 21,5% des individus sont célibataires, 17,0% sont en relation sérieuse, 2,8% fréquentent quelqu'un et 0,7 % ont coché « autre ».

### **Procédure**

Pour ce qui est des étapes du protocole de recherche, un appel à tous a été lancé en ligne dans le but d'inviter les gens à prendre part à l'étude. Lorsqu'ils cliquaient sur le lien, ils étaient dirigés vers un formulaire de consentement présentant les objectifs de la recherche, les bénéfices envisagés, les risques possibles ainsi que les notions de confidentialité et de consentement libre et éclairé. Avant de commencer à répondre au questionnaire, une vérification de l'âge des individus a été effectuée. En plus de confirmer qu'ils ont lu le formulaire et qu'ils ont compris le but, la nature, les avantages et les risques de l'étude, ils ont dû certifier avoir 18 ans ou plus en cochant une case à cet effet, puis indiquer leur âge. Les participants avaient également le choix de donner ou non leur consentement afin que leurs données soient conservées pour une utilisation secondaire, c'est-à-dire pour d'autres activités de recherche telles que des présentations ou articles scientifiques autres que l'essai doctoral. Le questionnaire prenait environ 30 minutes à remplir et comprenait quatre sections : informations sociodémographiques, utilisation de Facebook, comparaison sociale et bien-être psychologique. Aux fins de cette recherche, un devis quantitatif et transversal de type descriptif-corrélationnel a été utilisé, l'objectif étant d'explorer les relations entre les variables dans le but de les décrire. Cela signifie que les variables indépendantes n'ont pas manipulées et que les participants n'ont pas été assignés aléatoirement à différentes conditions.

## **Instruments**

Afin de mettre à l'épreuve les hypothèses de recherche avancées, un questionnaire incorporant plusieurs mesures a été créé (voir Annexe).

**Variables dépendantes.** L'Inventaire de dépression de Beck, 2e édition (IDB-II; (Beck, Steer, & Brown, 1996) et l'Inventaire d'anxiété de Beck (IAB; (Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988) sont deux mesures autorapportées comptant chacune 21 items; elles ont été administrées aux participants pour évaluer le bien-être psychologique. L'IDB-II a été utilisé afin d'évaluer plus précisément la sévérité des symptômes dépressifs, ceux-ci étant mesurés à l'aide d'une échelle entièrement ancrée en 4 points. Autrement dit, chaque question a quatre possibilités de réponse (0 à 3) en fonction de la gravité des symptômes, avec un score total pouvant aller de 0 à 63. Les participants devaient choisir la réponse qui décrivait le mieux comment ils se sont sentis au cours des deux dernières semaines, et ce, pour chacun des 21 groupes d'énoncés (Beck et al., 1996). En ce qui a trait aux propriétés psychométriques de l'instrument, la validité de contenu de même que la validité concurrente et la validité prédictive ont été démontrées, le IDB-II ayant la capacité de discriminer les sujets qui sont déprimés de ceux qui ne le sont pas. La validité de construit a été établie au moyen de diverses analyses exploratoires et confirmatives (Yuan-Pang & Gorenstein, 2013). La mesure possède également une cohérence interne élevée, avec un alpha de Cronbach allant de 0,83 à 0,96 selon les études, ainsi qu'une bonne fidélité test-retest, avec des coefficients entre 0,73 et 0,96 avec un intervalle moyen de deux semaines (Yuan-Pang & Gorenstein, 2013).

L'IAB, quant à lui, a servi à évaluer la sévérité des symptômes anxieux. Les 21 items listés, couramment associés à l'anxiété, sont mesurés à l'aide d'une échelle entièrement ancrée en 4 points (0 à 3) allant de « pas du tout » à « fortement ». Les participants devaient cocher à quel point ils ont été incommodés par chacun des symptômes au cours de la dernière semaine, le score

total pouvant s'élever à 63 (Beck & Steer, 1993). Pour ce qui est des propriétés psychométriques de l'instrument, la validité prédictive a été démontrée, ce qui est aussi le cas de la validité convergente à l'aide de plusieurs mesures évaluant des concepts similaires. D'après les recherches, l'IAB permet également de différencier l'anxiété de la dépression. La validité de construit a été vérifiée et la validité structurelle établie, appuyant la solution à deux facteurs originellement proposée par les auteurs (Bardhoshi, Duncan, & Erford, 2016). Finalement, il est possible de noter des scores de cohérence interne élevés, tant chez les échantillons cliniques que non cliniques, avec un alpha de Cronbach entre 0,81 et 0,95 selon les études. Le coefficient moyen pour la fidélité test-retest est estimé à 0,65, ce résultat étant inférieur au coefficient rapporté par Beck et Steer (1993) de 0,75 pour une période d'une semaine (Bardhoshi et al., 2016).

**Variable indépendante.** Deux mesures autorapportées traduites en français ont été utilisées pour évaluer l'utilisation de Facebook des participants. L'une d'elles est la *Facebook Intensity Scale* (Ellison et al., 2007), qui a été utilisée dans le cadre de nombreuses études citées plus haut. Cette mesure (alpha de Cronbach = 0,83) a permis de mesurer l'engagement émotionnel des participants à l'égard du site (6 items), la durée approximative d'utilisation quotidienne (1 item) ainsi que le nombre total d'amis Facebook (1 item). Elle comporte huit énoncés, dont les six premiers sont évalués à l'aide d'une échelle de Likert entièrement ancrée en 5 points variant de « fortement en désaccord » à « fortement en accord ». Un score plus élevé indique des attitudes favorables envers Facebook et l'utilisation du réseau social, alors qu'un score plus faible reflète des attitudes moins favorables. Les deux derniers énoncés, quant à eux, sont évalués au moyen d'échelles ordinales en 6 et 9 points respectivement (Ellison et al., 2007). En ce qui concerne la structure de l'instrument, les résultats d'analyses factorielles effectuées, notamment d'analyses exploratoires, indiquent que la saturation du facteur est significative pour

tous les items et que l'ensemble des énoncés explique plus de 50 % de la variance (de Vries & Kühne, 2015; Lou et al., 2012). Bien qu'il n'y ait pas beaucoup d'informations psychométriques ayant trait à la validité et à la fidélité de la mesure, cette dernière est utilisée dans plusieurs des études portant sur l'utilisation de Facebook (de Vries & Kühne, 2015; Faelens et al., 2019; Lee, 2014). Bon nombre d'auteurs s'en sont également inspirés afin de créer leur propre mesure d'utilisation. Puisque Facebook est un phénomène récent et encore peu étudié pour lequel il existe un manque d'instruments validés, l'emploi de la *Facebook Intensity Scale* était l'option optimale disponible pour les fins de la présente recherche.

La seconde mesure employée pour évaluer l'utilisation de Facebook des participants est la *Facebook Connection Strategies Scale* (Ellison et al., 2011). Elle comprend trois échelles qui mesurent différents types de comportements auxquels s'adonnent les participants sur le site. La première échelle (alpha de Cronbach = 0,86) a servi à évaluer les comportements permettant d'entrer en contact avec des inconnus (5 items), alors que la deuxième (alpha de Cronbach = 0,77) avait pour objectif d'évaluer les comportements permettant d'obtenir de l'information au sujet de connaissances et d'entrer en contact avec celles-ci (7 items). Finalement, la troisième échelle (alpha de Cronbach = 0,87) avait pour but d'évaluer les comportements permettant de rester en contact avec des amis (4 items). Les 16 énoncés sont mesurés à l'aide d'une échelle de Likert entièrement ancrée en 5 points variant de « fortement en désaccord » à « fortement en accord » pour quatre des items et variant de « très peu probable » à « très probable » pour les douze autres. Pour ce qui est de la structure de l'instrument, les résultats d'une analyse factorielle exploratoire ont permis d'identifier une structure claire comprenant trois dimensions, chacune représentant un ensemble distinct de comportements sociaux adoptés sur Facebook (Ellison et al., 2011). Tout comme la mesure précédente, peu d'informations concernant les propriétés psychométriques de l'instrument sont disponibles, notamment en raison de la nouveauté du

phénomène étudié. Cependant, son utilisation est fort pertinente puisqu'il a permis de recueillir des données complémentaires à celles de la *Facebook Intensity Scale* et de mieux comprendre la façon dont les participants se servent du réseau social.

**Variable médiatrice.** Deux mesures autorapportées traduites en français ont été utilisées pour évaluer les comparaisons sociales effectuées par les participants. L'une d'elles est la *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM; (Gibbons & Buunk, 1999), qui a été adaptée au contexte de Facebook et qui a permis d'évaluer de manière plus spécifique la tendance des participants à se comparer aux autres sur le site. Cet instrument est composé de deux sous-échelles, la première mesurant la fréquence des comparaisons sociales qui ont trait aux habiletés (6 items) et la deuxième mesurant la fréquence des comparaisons sociales qui se rapportent aux opinions (5 items). Une échelle de Likert entièrement ancrée en 5 points allant de « fortement en désaccord » à « fortement en accord » est employée pour mesurer les réponses aux 11 énoncés. Des scores plus élevés indiquent une plus grande propension à s'adonner à des comparaisons sociales. Gibbons et Buunk (1999) ont conclu que l'INCOM possède de bonnes propriétés psychométriques, ayant été validée entre autres auprès d'une population américaine et néerlandaise. En ce qui a trait à la validité de construit, des études ont corroboré les hypothèses selon lesquelles davantage de comparaisons sociales sont effectuées chez les Américains que chez les Néerlandais et chez les femmes que chez les hommes, ce qui témoigne de la capacité de l'instrument à mesurer la construit en question. La structure factorielle a été établie au moyen d'analyses exploratoires et confirmatives permettant d'extraire deux facteurs distincts, mais tout de même fortement corrélés (0,79), expliquant de 34 à 38 % et de 10 à 14 % de la variance respectivement (Gibbons & Buunk, 1999). La validité prédictive a également été vérifiée au moyen d'une étude en laboratoire et de nombreuses études sur le terrain; elle s'est avérée élevée. La validité convergente de même que la validité discriminante ont été démontrées avec succès, et

ce, à l'aide d'une vingtaine de mesures (Gibbons & Buunk, 1999). D'ailleurs, certains auteurs ont confirmé le lien positif entre l'INCOM et la fréquence des comparaisons sociales, tant hors-ligne (Buunk, Zurriaga, Peiró, Nauta, & Gosalvez, 2005) que sur Facebook (Lee, 2014). La mesure possède une bonne cohérence interne, avec un alpha de Cronbach très consistant de 0,78 à 0,85 pour les échantillons américains et de 0,78 à 0,84 pour les échantillons néerlandais. Enfin, la stabilité temporelle est dite convenable étant donné la sensibilité du construit aux facteurs situationnels, avec des corrélations de 0,71 pour une période de trois à quatre semaines et de 0,60 pour une période d'un an aux États-Unis, puis de 0,72 pour une période de 7,5 mois aux Pays-Bas (Gibbons & Buunk, 1999).

La seconde mesure ayant servi à évaluer les comparaisons sociales est la *Identification/Contrast Social Comparison Scale* (Van der Zee, Buunk, Sanderma, Botke, & van den Bergh, 2000), qui a également été adaptée au contexte de Facebook. Celle-ci a permis d'évaluer la perception des participants à la suite de comparaisons sociales ascendantes et descendantes, en déterminant s'il y a identification (effet d'assimilation) ou distanciation (effet de contraste) par rapport à la cible. Elle comporte quatre échelles comptant chacune trois items, la première mesurant la fréquence de l'identification ascendante (alpha de Cronbach = 0,93) et la deuxième mesurant la fréquence de la distanciation ascendante (alpha de Cronbach = 0,88). La troisième échelle, quant à elle, mesure la fréquence de l'identification descendante (alpha de Cronbach = 0,87) tandis que la quatrième mesure la fréquence de la distanciation descendante (alpha de Cronbach = 0,89). Les 12 énoncés sont évalués à l'aide d'une échelle entièrement ancrée en 5 points allant de « jamais » à « très souvent » (Van der Zee et al., 2000). Sur le plan de la validité de construit, une forte corrélation a été observée entre les échelles de distanciation descendante et d'identification ascendante, puis entre les échelles de distanciation ascendante et d'identification descendante, ces résultats étant conformes aux associations prédites

théoriquement. La structure de l'instrument a été examinée au moyen d'analyses factorielles exploratoires et confirmatives, la première ayant identifié quatre facteurs expliquant 84,2 % de la variance, ceux-ci correspondant aux échelles citées ci-dessus. Une analyse factorielle subséquente a toutefois révélé une solution à deux facteurs, l'un d'eux regroupant les échelles de distanciation descendante et d'identification ascendante (c.-à-d. interprétation positive) et le second regroupant les échelles de distanciation ascendante et d'identification descendante (c.-à-d. interprétation négative) (Van der Zee et al., 2000). La validité prédictive de la mesure, qui a été vérifiée par l'entremise de plusieurs études, est considérée comme étant bonne. Finalement, la stabilité des échelles a été démontrée, cette dernière étant élevée compte tenu de la sensibilité du construit aux facteurs situationnels (Van der Zee et al., 2000).

## RÉSULTATS

### Analyses préliminaires

Le logiciel informatique d'analyse statistique SPSS a été utilisé afin d'analyser les données recueillies auprès des participants de l'étude et de s'assurer de la conformité des données aux postulats statistiques. Pour ce faire, le protocole de Tabachnick et Fidell (2017) a été employé. Un nettoyage des données a été réalisé dans le but de procéder au traitement des données manquantes et aberrantes. Aucune donnée manquante n'a été identifiée.

Afin de détecter la présence de cas extrêmes univariés, nous avons généré les scores Z des cinq variables à l'étude, soit l'intensité d'utilisation de Facebook, les scores de comparaisons sociales générales, les scores de comparaisons sociales négatives, la sévérité des symptômes dépressifs et la sévérité des symptômes anxieux. Nous avons ensuite vérifié s'il y avait présence de scores supérieurs à  $\pm 3.29$  ( $p < 0,001$ ). Aucun participant ne présentait des scores supérieurs à cette valeur, nous n'avons donc éliminé aucune donnée à cette étape. Les cas extrêmes multivariés ont été traités au moyen des distances de Mahalanobis, l'analyse ayant été effectuée à cinq reprises. Les résultats ont révélé 21 cas extrêmes significatifs, les valeurs obtenues étant supérieures à la valeur critique de khi-carré. Les participants correspondants ont été retirés de l'échantillon puisque la diminution du nombre de sujets ne posait pas problème.

Les postulats statistiques de la régression multiple ont été testés. Le postulat de normalité univariée a d'abord été vérifié pour les variables à l'étude. Les valeurs de kurtose et d'asymétrie étaient comprises dans l'intervalle qui est considéré comme acceptable par convention (de -1,00 à +1,00), ce qui signifie que les distributions sont approximativement normales. Le postulat de normalité multivariée a ensuite été vérifié. Étant donné que la distribution semblait normale, il est juste d'admettre que le postulat est respecté. En générant des graphiques de dispersion bivariés, les postulats de linéarité et d'homoscédasticité ont également été testés. En observant la

distribution des graphiques, il est possible de constater que les postulats sont aussi respectés.

Finalement, l'absence de multicollinéarité a été vérifiée en examinant la matrice des corrélations bivariées. Les résultats ont indiqué qu'aucune corrélation n'était supérieure à 0,90.

### **Corrélations**

Des corrélations de Pearson ont d'abord été effectuées afin d'établir la présence d'associations entre les variables étudiées (voir Tableau 1). Les résultats montrent que les cinq variables sont corrélées de façon statistiquement significative. En effet, l'intensité d'utilisation de Facebook est associée de façon positive aux comparaisons sociales générales de même qu'aux comparaisons sociales négatives. Cela signifie que plus l'intensité d'utilisation du réseau social est importante, plus la fréquence des comparaisons sociales est élevée. L'intensité d'utilisation du site est également corrélée positivement aux symptômes dépressifs et anxieux. En d'autres mots, plus les gens utilisent Facebook, plus ils présentent des symptômes dépressifs et anxieux sévères. Les comparaisons sociales générales et les comparaisons sociales négatives sont aussi associées de manière positive. Enfin, les deux types de comparaisons sont corrélés positivement aux symptômes dépressifs et anxieux. Ainsi, plus les utilisateurs s'adonnent à des comparaisons sociales sur le site, que celles-ci soient d'ordre général ou dites négatives, plus ils manifestent des scores élevés de dépression et d'anxiété. Les symptômes dépressifs et les symptômes anxieux sont également associés de façon positive.

**Tableau 1***Corrélations entre les variables à l'étude*

	Intensité d'utilisation de Facebook	Comparaisons sociales générales	Comparaisons sociales négatives	Symptômes dépressifs	Symptômes anxieux
Intensité d'utilisation de Facebook	-	0,60	0,41	0,27	0,27
Comparaisons sociales générales		-	0,49	0,31	0,30
Comparaisons sociales négatives			-	0,46	0,43
Symptômes dépressifs				-	0,61
Symptômes anxieux					-

*Note.* L'ensemble des corrélations sont significatives au niveau 0,01.

### **Analyses principales**

**Relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les comparaisons sociales générales.** L'objectif de la présente étude étant d'examiner la relation entre l'utilisation de Facebook, la comparaison sociale et le bien-être psychologique des individus, la première étape a été de mesurer le degré d'association entre l'intensité d'utilisation de Facebook des participants et les comparaisons sociales effectuées par ceux-ci sur Facebook. Selon l'hypothèse qui a été émise, plus l'intensité d'utilisation de Facebook est élevée, plus les comparaisons sociales sur le site seront fréquentes. Afin d'obtenir un score d'intensité d'utilisation pour chaque participant sous

forme de variable continue ou dite numérique, les données obtenues grâce aux items de la *Facebook Intensity Scale* et de la *Facebook Connection Strategies Scale* décrites plus haut ont été combinées et additionnées. Pour ce qui est des données recueillies au moyen de la *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure*, un score indiquant la fréquence des comparaisons sociales pour chacun des participants a également été calculé. Puisqu'il est question du rapport entre deux variables dont la première peut être considérée comme indépendante et la deuxième comme dépendante, l'analyse de régression simple a été employée. Une régression linéaire simple permet non seulement de déterminer la direction du lien, mais aussi dans quelle mesure la variable indépendante détermine la variable dépendante. En d'autres mots, cette analyse bivariée permet de trouver l'incidence des variations de la variable indépendante sur les variations de la variable dépendante.

À la lumière des résultats, il est possible de conclure que l'intensité d'utilisation de Facebook des participants a bel et bien une incidence sur la tendance à se comparer aux autres sur le site et que la relation entre les deux variables est positive ( $\beta = 0,60, p = 0,000; R_a^2 = 0,36, p = 0,000$ ). Cela confirme l'hypothèse selon laquelle plus l'intensité d'utilisation de Facebook est élevée, plus les comparaisons sociales sur le site sont fréquentes. La variance expliquée est de 36%, ce qui signifie que la proportion dans laquelle la variable indépendante explique la variable dépendante mérite d'être soulignée.

**Relation entre les comparaisons sociales négatives et les symptômes dépressifs et anxieux.** Dans le but de vérifier la seconde hypothèse, qui suppose que les comparaisons sociales négatives sur Facebook seront positivement associées aux symptômes dépressifs et anxieux, l'association entre ces variables a été mesurée. Dans le cadre de cette recherche, les comparaisons sociales négatives comprennent les comparaisons ascendantes où une personne se distancie de la cible de comparaison et les comparaisons descendantes où une personne s'identifie à la cible de comparaison. Les données obtenues grâce à la *Identification/Contrast Social Comparison Scale*

ont été traitées afin d'obtenir un score sous forme de variable continue pour chaque participant, mesurant les comparaisons sociales négatives. L'Inventaire de dépression de Beck et l'Inventaire d'anxiété de Beck, quant à eux, renvoient au bien-être psychologique et fournissent un score indiquant la sévérité des symptômes pour chacun des participants. Puisqu'il est toujours question du rapport entre deux variables dont la première peut être considérée comme indépendante et la deuxième comme dépendante, deux analyses de régression simple ont été réalisées, permettant de déterminer dans quelle mesure les comparaisons sociales négatives sur Facebook expliquent les symptômes dépressifs et les symptômes anxieux.

Les résultats des analyses montrent que les comparaisons sociales négatives sur Facebook sont positivement associées aux symptômes dépressifs ( $\beta = 0,46, p = 0,000; R_a^2 = 0,21, p = 0,000$ ) et anxieux ( $\beta = 0,43, p = 0,000; R_a^2 = 0,18, p = 0,000$ ). La distanciation ascendante et l'identification descendante ont donc une incidence sur le bien-être psychologique, ce qui confirme l'hypothèse de travail : plus les gens se comparent négativement sur Facebook, plus les symptômes dépressifs et anxieux sont importants. La variance expliquée est de 21% pour les symptômes dépressifs et de 18% pour les symptômes anxieux, ce qui indique que la proportion dans laquelle la variable indépendante détermine les variables dépendantes à l'étude est digne de mention.

**Effet de médiation.** Finalement, d'après la troisième hypothèse avancée, il y aurait une relation positive et indirecte entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs et anxieux, cette relation étant médiée par les comparaisons sociales négatives (c.-à-d. distanciation ascendante et identification descendante). En effet, selon la littérature, l'utilisation de Facebook n'entraînerait pas à elle seule une diminution du bien-être psychologique des gens qui s'en servent. Une analyse de médiation a donc été réalisée, c'est-à-dire une série de régressions statistiques bivariées permettant de mesurer les associations entre les variables du

modèle. Le modèle de médiation de Hayes (2013), qui englobe le test classique de médiation de Baron et Kenny (1986) et le test des effets indirects de Sobel (1982), a été employé par l'entremise de la macro PROCESS dans SPSS. Chaque régression a été testée de manière successive afin d'en combiner les résultats et d'estimer la médiation possible de la variable des comparaisons sociales négatives (voir Figure 3 et Figure 4).

À la première étape de l'analyse, la relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs, sans tenir compte de la variable médiatrice, est positive et significative ( $b = 0,17, t = 4,66, p = 0,000$ ). La valeur du  $R^2$  indique que l'utilisation du site explique 7,0 % de la variance des symptômes dépressifs. Un résultat similaire est obtenu pour les symptômes anxieux ( $b = 0,19, t = 4,78, p = 0,000$ ). La valeur de  $R^2$  montre que l'utilisation de Facebook prédit également 7,0 % de la variance des symptômes anxieux. Bref, plus l'intensité d'utilisation du réseau social augmente, plus les symptômes augmentent à leur tour.

La seconde étape, quant à elle, révèle que l'intensité d'utilisation de Facebook prédit significativement les comparaisons sociales négatives, et ce, de façon positive ( $b = 0,16, t = 7,50, p = 0,000$ ). La valeur de  $R^2$  indique que l'utilisation du site détermine 16,4 % de la variance des comparaisons sociales négatives, ce qui signifie que plus l'intensité d'utilisation de Facebook augmente, plus les comparaisons sociales négatives augmentent également.

À l'étape suivante du processus de médiation, les analyses ont été effectuées en contrôlant pour la variable d'intensité d'utilisation de Facebook. Les résultats permettent de constater que la relation entre les comparaisons sociales négatives et les symptômes dépressifs est significative et positive ( $b = 0,66, t = 7,38, p = 0,000$ ). La valeur de  $R^2$  indique que les comparaisons sociales négatives expliquent 22,0 % de la variance des symptômes dépressifs. Un effet semblable est observé en ce qui concerne les symptômes anxieux ( $b = 0,67, t = 6,56, p = 0,000$ ), avec une valeur de  $R^2$  de 20,0 %. Dans l'ensemble, les comparaisons sociales négatives sur Facebook sont

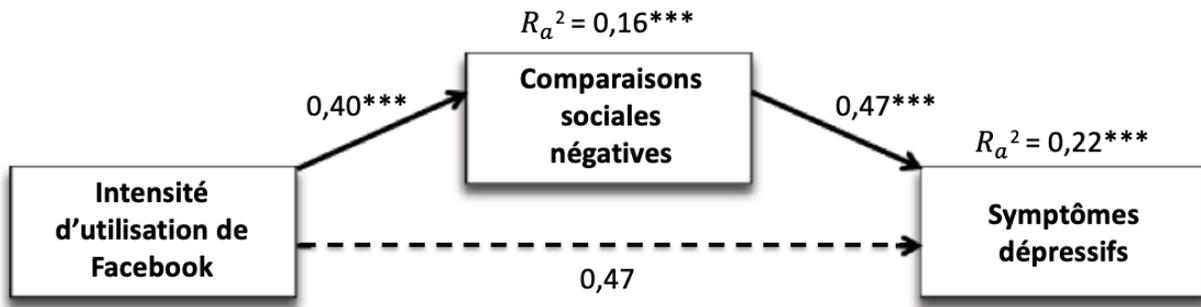
donc positivement associées aux symptômes dépressifs et anxieux.

Enfin, la quatrième étape de l'analyse de médiation montre qu'en contrôlant pour la variable médiatrice, à savoir les comparaisons sociales négatives, l'intensité d'utilisation de Facebook n'est plus un facteur prédictif des symptômes dépressifs puisque son effet disparaît et n'est plus significatif ( $b = 0,06$ ,  $t = 1,65$ ,  $p = 0,100$ ). Il est alors possible de conclure que les comparaisons sociales négatives médient de façon complète la relation entre l'intensité d'utilisation du site et les symptômes dépressifs (voir Figure 3). Cela dit, l'intensité d'utilisation de Facebook demeure un facteur prédictif des symptômes anxieux ( $b = 0,08$ ,  $t = 2,03$ ,  $p < 0,05$ ), la relation ne se dissipant pas entièrement. Ainsi, les comparaisons sociales médient partiellement le lien entre l'intensité d'utilisation du réseau social et les symptômes anxieux (voir Figure 4). Ces résultats confirment en partie la troisième hypothèse avancée selon laquelle il y aurait une relation positive et indirecte entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs et anxieux, cette relation étant médiée par les comparaisons sociales négatives.

Pour terminer, des tests de Sobel (1982) révèlent une médiation significative des comparaisons sociales négatives du modèle pour les symptômes dépressifs ( $ab = 0,40$ ,  $z = 5,26$ ,  $p = 0,000$ ) et anxieux ( $ab = 0,40$ ,  $z = 4,94$ ,  $p = 0,000$ ).

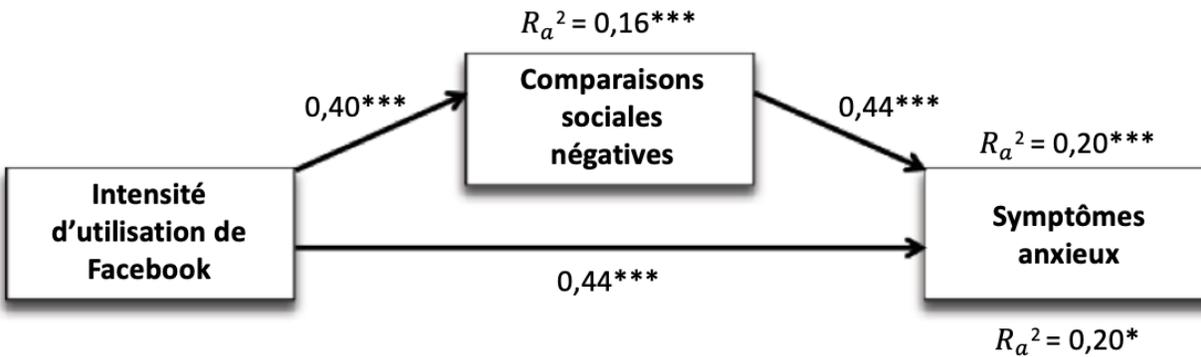
**Figure 3**

*Effet de l'intensité d'utilisation de Facebook sur les symptômes dépressifs, médié par les comparaisons sociales négatives*



**Figure 4**

*Effet de l'intensité d'utilisation de Facebook sur les symptômes anxieux, médié partiellement par les comparaisons sociales négatives*



## DISCUSSION

La présente étude s'intéressait à l'effet de la comparaison sociale sur le bien-être psychologique des adultes qui utilisent Facebook. Bien que quelques recherches aient été effectuées sur le sujet au cours des dernières années, plusieurs questions demeuraient sans réponses claires en ce qui concerne la façon dont Facebook peut entraîner des difficultés sur le plan de la santé mentale par l'entremise de comparaisons sociales. L'objectif était donc d'examiner de plus près la relation entre l'utilisation de Facebook, la comparaison sociale et le bien-être psychologique des individus.

### **Synthèse des résultats**

**Hypothèse 1.** La première hypothèse émise voulait que plus l'intensité d'utilisation de Facebook est élevée, plus les comparaisons sociales sur le site soient fréquentes. Les résultats de l'analyse de régression bivariée effectuée ont permis de corroborer cette hypothèse. En effet, la relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et la fréquence des comparaisons sociales sur le site était significative et positive. Autrement dit, l'intensité d'utilisation du site a une incidence sur la tendance des individus à se comparer aux autres sur le réseau social, ceux qui utilisent Facebook de façon plus intensive s'adonnant plus fréquemment à des comparaisons sociales.

Ces résultats sont cohérents avec ceux obtenus par plusieurs auteurs, puis confirment le lien existant entre l'utilisation des réseaux sociaux et les comparaisons sociales. Comme l'ont souligné Nadkarni et Hofmann (2012) à la lumière de la revue systématique de la documentation qu'ils ont effectuée, les personnes qui utilisent Facebook le font généralement pour répondre à leur besoin d'appartenance ou à leur besoin de présentation de soi. Il est donc souvent question de la gestion de leur image, de la volonté de s'affilier aux autres et de gagner leur acceptation, ainsi que de la notion de désirabilité sociale. Toutefois, les individus qui sont connectés sur le site ne font pas que modifier leur profil et maintenir des liens sociaux. Au contraire, l'activité principale

de la majorité est d'examiner ce que les autres font (Junco, 2012; Pempek et al., 2009), ce qui peut rapidement mener à des comparaisons. Les réseaux sociaux comme Facebook représentant des plateformes idéales pour la présentation de soi sélective et la gestion des impressions (Ellison, 2013; Hong et al., 2012; Qiu et al., 2012; Walther et al., 2011; Zhao et al., 2008), les utilisateurs ont plus de risques d'être confrontés à du matériel les informant des caractéristiques enviabiles de leurs contacts. Tel que rapporté par Ellison (2013), la probabilité de voir du contenu susceptible d'occasionner une remise en question de soi et de ses réussites est plus élevée sur le site qu'elle ne l'est dans la vie de tous les jours, probabilité qui augmente manifestement en fonction de l'intensité d'utilisation.

Les conclusions qui se dégagent de la recherche menée par Chou et Edge (2012) pointent dans la même direction; elles indiquent que les gens qui passent plus de temps sur Facebook, qui utilisent le site depuis plus longtemps et qui ont beaucoup d'amis dans leur réseau qu'ils ne connaissent pas personnellement sont davantage portés à croire que les autres sont plus heureux et ont une vie plus agréable, ce qui serait le produit de processus de comparaisons. Les résultats obtenus à la première hypothèse de cet essai vont également de pair avec ceux présentés par Lee (2014), qui confirment l'existence d'une relation positive entre l'intensité de l'utilisation de Facebook et la fréquence des comparaisons sociales sur le site.

**Hypothèse 2.** La seconde hypothèse de travail, quant à elle, prévoyait que les comparaisons sociales négatives sur Facebook seraient positivement associées aux symptômes dépressifs et anxieux. Les résultats de la deuxième analyse de régression bivariée vont dans ce sens et ont révélé que les comparaisons sociales négatives sur le site sont bel et bien associées aux symptômes dépressifs et anxieux, la relation étant positive. Cela signifie que l'hypothèse avancée est confortée : plus les gens se comparent négativement sur Facebook, plus ces derniers manifestent des symptômes dépressifs et anxieux sévères.

Ces résultats s'harmonisent bien avec ceux rapportés dans le cadre d'autres études qui portent sur l'impact que peuvent avoir les comparaisons sociales sur le bien-être psychologique. Comme l'ont énoncé Corcoran et al. (2011), le fait de se comparer peut occasionner des réactions affectives positives ou négatives peu importe la direction des comparaisons, l'effet de contraste ou d'assimilation produit par celles-ci jouant un rôle décisif par rapport aux conséquences qui en résultent. De façon générale, la distanciation ascendante et l'identification descendante mèneraient à une pauvre évaluation de soi ainsi qu'à des émotions douloureuses (Blanton, 2001; Buunk & Ybema, 1997).

En ce qui concerne Facebook plus spécifiquement, les comparaisons sociales ont été associées à l'émergence de sentiments négatifs (Lee, 2014), à une diminution de la satisfaction de vie (Frison & Eggermont, 2016), à des émotions désagréables, à une perception négative de l'image corporelle, à un sentiment d'insatisfaction et d'incompétence (Haferkamp & Kramer, 2011) de même qu'à des symptômes dépressifs (Nesi, Miller, & Prinstein, 2017). Quelques chercheurs se sont également penchés sur la contribution possible d'une variable médiatrice telle que la rumination (Feinstein et al., 2013) et l'envie (Li, 2019) pour expliquer le lien entre le fait de se comparer négativement aux autres sur Facebook et la dépression. Il était donc prévu d'observer une relation positive et significative entre les comparaisons sociales négatives sur le site et la présence de symptômes psychologiques, comme l'ont démontré les résultats obtenus à cette analyse. L'hypothèse proposée tenait compte non seulement des études récentes réalisées sur le sujet et des fondements théoriques entourant les processus de comparaison, mais aussi de la définition retenue des comparaisons sociales dites négatives en fonction de l'effet produit (c.-à-d. distanciation ascendante et identification descendante).

**Hypothèse 3.** Enfin, selon la troisième hypothèse formulée, il y aurait une relation positive et indirecte entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs et

anxieux, cette relation étant médiée par les comparaisons sociales négatives (c.-à-d. distanciation ascendante et identification descendante). En d'autres mots, les comparaisons sociales négatives sur le site agiraient comme variable médiatrice expliquant le lien observé entre l'intensité d'utilisation du réseau social et les symptômes d'anxiété et de dépression. Cette hypothèse s'est avérée partiellement confirmée. D'après les résultats obtenus, les comparaisons sociales négatives médient de façon complète la relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs, alors qu'elles médient de façon partielle le lien entre l'intensité d'utilisation du site et les symptômes anxieux. Cela signifie que la relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs, qui a été relevée précédemment à la première étape de l'analyse, est expliquée par la présence de comparaisons sociales négatives. Plus les gens utilisent Facebook, plus ils ont tendance à s'adonner à des comparaisons sur le site, et plus ils démontrent de symptômes de dépression. Cette médiation a été obtenue malgré le fait que les cas extrêmes éliminés de l'échantillon affichaient principalement des scores élevés à la variable des symptômes dépressifs. La même conclusion ne peut être tirée pour les symptômes associés à l'anxiété, l'effet médiateur étant incomplet. Cela signifie que l'effet de l'intensité d'utilisation de Facebook sur l'anxiété est expliqué en partie par les comparaisons sociales négatives, mais que d'autres processus sont également en cause. Il serait donc pertinent d'examiner l'influence possible d'autres variables médiatrices, conjointement avec celle des comparaisons sociales, lors d'études futures.

La mise en lumière de ces résultats ajoute à l'état des connaissances actuel dans le contexte de la recherche. En effet, la documentation scientifique s'est longuement attardée aux nombreuses conséquences que peuvent avoir les réseaux sociaux et notamment à l'émergence de symptômes de dépression (Davila et al., 2012; Rosen et al., 2013; Sagioglou & Greitemeyer, 2014; Wright et al., 2013). Mais comment explique-t-on cette association à la fois simple et

complexe? Plusieurs auteurs comme Steers et al. (2014), de Vries et Kühne (2015), Vogel et al. (2015), Bergagna et Tartaglia (2018), Faelens et al. (2019) et Schmuck et al. (2019) se sont intéressés à l'influence des comparaisons sociales afin de tenter de déchiffrer le tout et de mieux comprendre la relation avec le bien-être psychologique. La plupart ont mis en évidence le rôle médiateur des comparaisons, qui sont le plus souvent négatives. Les résultats obtenus dans le cadre de cet essai doctoral permettent de souligner l'apport significatif de cette variable quant aux liens existant entre l'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs. D'autres études doivent être effectuées dans le but de mieux saisir la relation entre les réseaux sociaux et l'anxiété. Des pistes de réponses possibles sont offertes à la prochaine section portant sur les retombées de l'étude.

Bref, les résultats soulevés par la présente recherche cadrent bien avec les hypothèses avancées par Jang et al. (2016) et Zuo (2014). L'utilisation de Facebook ne semble pas suffisante en soi pour occasionner des symptômes dépressifs, mais les comparaisons sociales négatives qui y prennent place auraient un effet négatif sur la santé mentale des gens. Il serait donc juste de croire que l'utilisation du site ne serait pas aussi pernicieuse si moins de comparaisons négatives avaient lieu, les comparaisons sociales étant plus étroitement associées à la dépression que le simple fait de naviguer sur le réseau.

### **Retombées de l'étude**

Les hypothèses du présent essai doctoral ont été formulées à la lumière des résultats de quelques études, la documentation traitant de l'effet de la comparaison sociale sur le bien-être psychologique des gens qui utilisent Facebook se faisant plutôt rare. Étant donné la nécessité que davantage de recherches soient réalisées pour élargir la compréhension de ce phénomène récent et encore peu étudié, cet essai constitue une piste novatrice et intéressante de réponse à cette lacune. Les résultats obtenus dans le cadre de cette étude répliquent et complètent

avantageusement ceux rapportés par les auteurs dans la littérature scientifique. En effet, ils confortent l'hypothèse voulant que les comparaisons sociales négatives constituent l'un des mécanismes par lesquels la relation délétère entre l'utilisation de Facebook et le bien-être psychologique procède. Cette recherche s'ajoute donc à celles menées par les pionniers en la matière, ayant permis de clarifier le lien nébuleux qui rattache certains symptômes au réseau social. L'utilisation d'un devis de type corrélational, qui permet d'obtenir une meilleure validité externe qu'un devis de recherche expérimental, peut également être perçue comme une force méthodologique de l'étude.

En plus de valider les connaissances déjà existantes, cet essai doctoral contribue à l'avancement de la recherche dans le domaine. En mesurant les comparaisons sociales non seulement en fonction de leur direction (ascendantes ou descendantes), mais aussi en fonction de l'interprétation qu'en faisaient les participants (distanciation ou identification), de précieuses informations ont été recueillies et ont permis de mieux saisir la logique complexe qui sous-tend la relation entre les variables à l'étude. Comme il fut expliqué précédemment, il serait réducteur de tenir pour acquis que les comparaisons descendantes mènent à la valorisation de soi et que les comparaisons ascendantes conduisent à une évaluation de soi et à des émotions négatives. Le fait de se comparer socialement peut susciter des réactions affectives soit positives ou négatives en dépit de la direction des comparaisons, l'effet de contraste ou d'assimilation résultant de celles-ci jouant un rôle déterminant quant aux conséquences qui en découlent (Corcoran et al., 2011). Ainsi, l'utilisation de la *Identification/Contrast Social Comparison Scale* (Van der Zee, Buunk, Sanderman, Botke et Van den Bergh, 2000) est une contribution fort originale puisqu'il s'agit d'une des premières recherches où un tel modèle est employé dans le contexte de Facebook. Plutôt que de simplement renvoyer aux comparaisons sociales ascendantes, la notion de comparaisons sociales négatives englobait la distanciation ascendante et l'identification

descendante, ce qui a apporté beaucoup de nuances et de richesse à l'analyse du phénomène. Cette recherche redonne donc de la vitalité à l'étude des processus de comparaison sociale, tout en l'adaptant aux manifestations de la société contemporaine telles que les réseaux sociaux. Il pourrait être pertinent dans le futur de distinguer les comparaisons sociales négatives par rapport à leur direction et à leur effet dans le cadre des analyses réalisées, c'est-à-dire de tenir compte des différences entre les comparaisons ascendantes où une personne se distancie de la cible de comparaison et les comparaisons descendantes où une personne s'identifie à la cible de comparaison.

Outre la *Identification/Contrast Social Comparison Scale*, les instruments de mesure choisis pour mesurer les variables de cette étude possèdent plusieurs forces dignes d'être soulignées. L'Inventaire de dépression de Beck, 2e édition (Beck et al., 1996), l'Inventaire d'anxiété de Beck (Beck et al., 1988) et la *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) (Gibbons & Buunk, 1999) possèdent tous de très bonnes qualités psychométriques telles qu'énoncées précédemment et sont très largement utilisés dans le cadre de diverses études.

Contrairement aux recherches qui ont été effectuées sur le sujet jusqu'à maintenant, le présent essai doctoral offre une perspective plus large et détaillée de l'effet que peuvent avoir les comparaisons sociales sur le bien-être psychologique des individus qui utilisent Facebook. Dans la plupart des études, la variable du bien-être est uniquement mesurée à l'aide d'items portant sur la satisfaction de vie ou les symptômes dépressifs. Cet essai, en contrepartie, a pris en considération non seulement les symptômes dépressifs, mais aussi les symptômes anxieux. Étant donné que les gens tendent vers l'amélioration de soi et cherchent constamment à parfaire leurs habiletés (Festinger, 1954), le fait de se comparer à d'autres utilisateurs qui n'exposent que des aspects attrayants de leur vie et d'eux-mêmes pourrait accentuer la pression ressentie et faire augmenter le niveau d'anxiété. Tel que rapporté précédemment, les individus qui sont abonnés à

plusieurs réseaux sociaux et qui y consacrent davantage de temps ressentent un niveau de stress plus élevé (Bevan et al., 2014). Cela s'applique aussi aux utilisateurs qui appartiennent à plusieurs groupes sociaux ayant des normes et des valeurs différentes, et qui ont l'impression de devoir se conformer (Farquhar & Davidson, 2014). Qui plus est, certains peuvent ressentir le besoin de réagir aux publications de leurs amis et au nombre important de nouvelles qui apparaissent à l'écran, cette pression pouvant les amener à se sentir dépassés (Maier et al., 2012). À la lumière de ces informations, il semblait pertinent et judicieux d'intégrer les symptômes anxieux au modèle proposé, conjointement aux symptômes dépressifs, toujours dans l'optique d'étudier la relation entre les comparaisons sociales et ces variables. D'ailleurs, la concomitance entre les troubles dépressifs et les troubles anxieux est généralement élevée (Sartorius, Üstün, Lecrubier, & Wittchen, 1996).

Les résultats des analyses effectuées ont montré que les comparaisons sociales négatives sur Facebook sont positivement associées aux symptômes dépressifs et anxieux. Toutefois, les comparaisons sociales négatives ne médient que partiellement le lien entre l'intensité d'utilisation du réseau social et les symptômes anxieux, contrairement aux symptômes dépressifs où il s'agit d'une médiation complète. En d'autres mots, la relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs peut être pleinement expliquée par les comparaisons sociales négatives, ce qui n'est pas nécessairement le cas pour les symptômes anxieux. Ces conclusions indiquent que les comparaisons sociales représentent une variable nécessaire à l'explication et à la compréhension du phénomène étudié, et ce, particulièrement en ce qui a trait à la dépression.

Les résultats obtenus vont de pair avec les éléments soulevés par certains auteurs dans la documentation scientifique, ceux-ci mettant en évidence l'association entre la comparaison sociale négative, la rumination et les sentiments d'envie, et la dépression. Selon Feinstein et al. (2013), le fait de se comparer négativement aux autres sur Facebook est lié à une augmentation

de la rumination, qui mène à son tour à une augmentation des symptômes dépressifs. La rumination pourrait donc jouer un rôle important, ayant pour conséquence de maintenir et d'exacerber la détresse ressentie. La notion d'envie, définie comme un mélange d'émotions déplaisantes et douloureuses, souvent caractérisées par des sentiments d'infériorité, d'hostilité et de ressentiment (Smith & Kim, 2007), semble aussi digne d'intérêt. En effet, plus une personne se connecte fréquemment au réseau social et suit d'autres utilisateurs de façon passive, plus elle sera susceptible de se comparer et de ressentir de l'envie, ce qui risque de faire diminuer son degré de satisfaction à l'égard de sa vie (Krasnova et al., 2013) et d'occasionner des conséquences affectives indésirables telles que des symptômes dépressifs (Appel et al., 2016; Tandoc et al., 2015). Bref, plusieurs mécanismes sous-jacents permettant d'expliquer le lien étroit entre les comparaisons sociales négatives et la dépression ont déjà été identifiés et documentés, lien qui semble beaucoup moins clair au point de vue de l'anxiété. Compte tenu des résultats du présent essai et de ceux recensés dans la littérature, il serait juste de prétendre que les comparaisons sociales négatives sur Facebook amènent les gens à être plus déprimés qu'anxieux.

Enfin, il importe de mentionner que cette étude est l'une des premières, au Canada et en français, à examiner la relation entre l'utilisation de Facebook, la comparaison sociale et le bien-être psychologique des individus. Aucun critère d'exclusion n'a été fixé, ce qui a facilité le recrutement d'un échantillon diversifié de volume considérable étant le plus représentatif possible. Puisqu'aucune recherche n'avait encore été faite dans un tel contexte, les résultats de celle-ci ont permis de documenter le phénomène auprès d'une population nouvelle et ouvriront la porte à la réalisation d'autres études au Canada français qui aideront à en découvrir davantage sur la question.

Si le présent essai doctoral apporte de nombreuses contributions sur le plan fondamental, il a également des retombées au point de vue appliqué. Facebook étant utilisé par plus d'un

milliard de personnes et occupant une place centrale dans la vie quotidienne de plusieurs, il est essentiel de mieux comprendre l'effet de la comparaison sociale sur le bien-être psychologique des gens qui sont connectés, et ce, avant d'intervenir. Ainsi, il serait nécessaire de répliquer les résultats obtenus dans le cadre de cette recherche avant de s'en servir sur le terrain. Dans l'éventualité où les résultats d'études futures appuieraient ceux de cette recherche, il serait judicieux d'y faire appel pour sensibiliser les utilisateurs à l'impact que peuvent avoir les comparaisons sociales sur les réseaux sociaux et au fait que certains y sont plus vulnérables. De plus, ces connaissances seraient grandement utiles en ce qui concerne le lancement de campagnes de prévention. Ces campagnes pourraient aider les gens à prendre conscience de leurs habitudes de navigation sur Facebook, puis à utiliser le site plus prudemment de manière à réduire les conséquences négatives et à favoriser l'épanouissement personnel. Pour terminer, les conclusions tirées mettraient en évidence l'importance, pour les professionnels de la santé mentale, d'évaluer les comparaisons sociales auxquelles s'adonnent leurs clients sur les réseaux sociaux. Cela pourrait amener les intervenants à élaborer des stratégies et à proposer des solutions efficaces afin que les utilisateurs fassent moins de comparaisons négatives sur Facebook et se sentent moins déprimés. Par exemple, en matière de restructuration cognitive, il serait pertinent d'aborder la question des distorsions et des pensées automatiques dans le but de travailler celles qui sont associées aux comparaisons sociales sur les réseaux sociaux et qui mènent à la rumination ainsi qu'aux sentiments d'envie. L'un des objectifs serait d'amener les utilisateurs à remettre en question leurs pensées et à réévaluer ces dernières afin qu'ils puissent développer des interprétations plus réalistes face au contenu qu'ils consultent et adopter un discours plus juste et équilibré, voire positif pour certains.

## Limites de l'étude

Bien que la majorité des hypothèses de recherche avancées aient été corroborées, le présent essai comprend certaines limites qui se doivent d'être soulignées. Puisqu'un devis de type transversal et corrélationnel a été utilisé et que les variables ont été mesurées au même moment, les résultats obtenus ne permettent pas d'établir l'existence de relations de cause à effet ni de démontrer la présence d'une séquence temporelle. De plus, comme il n'est pas possible de déterminer s'il y a bel et bien absence d'hypothèses rivales plausibles, il se pourrait que des sources d'influence cachées ou que des variables confondantes (p. ex. le nombre d'amis Facebook, la présence d'autres maladies physiques ou mentales, la présence de facteurs situationnels) jouent un rôle quant aux résultats observés. Par conséquent, il serait pertinent que des études futures soient réalisées afin d'examiner la direction des relations et de vérifier la présence d'autres facteurs susceptibles d'avoir une incidence sur les résultats, ce qui permettrait de contrôler l'effet de ces variables.

Le fait que les données aient été recueillies au moyen d'un questionnaire autorapporté est également une limite de cet essai. D'une part, un effet de l'auto-sélection est possible puisque l'échantillonnage s'est effectué sur une base volontaire. D'autre part, la méthodologie par les questionnaires autorapportés pourrait avoir eu comme effet pervers d'augmenter artificiellement la force de la relation entre les variables mesurées, ce que l'on désigne communément par l'effet de la méthode commune (*common method bias*). Qui plus est, étant donné le biais de désirabilité sociale, il se peut que certains n'aient pas donné des réponses sincères qui reflètent la réalité à tous les énoncés. Cela dit, cet aspect représente une force au point de vue de la validité écologique. En effet, les participants ont été recrutés sur les réseaux sociaux et ont répondu à un questionnaire en ligne au moment et à l'endroit qui leur convenait, ce qui correspond bien au milieu naturel des individus qui utilisent Facebook de même qu'au sujet de recherche.

Malgré le nombre convenable de participants ayant pris part à l'étude et les mesures adoptées dans le but de maximiser la validité externe, il est important de noter qu'il s'agit d'un groupe francophone aux caractéristiques plutôt homogènes, ce qui diminue le pouvoir de généralisation des résultats. L'échantillon était principalement constitué de jeunes femmes d'origine caucasienne nées au Canada, habitant soit en Ontario ou au Québec, et ayant effectué des études postsecondaires. Bien qu'il s'agisse d'une des premières études à s'attarder au phénomène auprès d'une population canadienne-française, il serait utile de poursuivre les recherches en ayant recours à de plus grands échantillons de nature plus diversifiée. D'ailleurs, aucune analyse permettant de comparer les différents sous-groupes de l'échantillon n'a été effectuée. Il pourrait s'avérer intéressant de réaliser des comparaisons en fonction du sexe ou de l'âge, par exemple.

Finalement, en dépit du fait que Facebook soit une plateforme encore récente pour laquelle il existe un manque d'instruments validés, il semble que les instruments de mesure utilisés pour évaluer l'intensité d'utilisation du site, soit la *Facebook Intensity Scale* (Ellison et al., 2007) et la *Facebook Connection Strategies Scale* (Ellison et al., 2011), possèdent de moins bonnes qualités psychométriques que les autres mesures employées dans cet essai.

### **Recherches futures**

Cet essai offrant de nombreuses pistes intéressantes concernant la relation entre l'utilisation de Facebook, la comparaison sociale et le bien-être psychologique, d'autres études devront être menées à dessein de développer une meilleure compréhension du phénomène. Les résultats et les retombées découlant de cette recherche suggèrent que cette dernière pourrait être répliquée, et ce, en ajoutant des variables associées aux traits de personnalité ou à l'estime de soi par exemple. En mesurant les caractéristiques personnelles des individus, il serait possible de vérifier si celles-ci jouent un rôle quant au modèle proposé et font en sorte que certains aient

davantage tendance à se comparer ou soient plus affectés par les comparaisons effectuées. En plus de se pencher sur l'utilisation de Facebook des participants, les chercheurs pourraient également évaluer l'emploi d'autres réseaux sociaux comme Instagram, application créée en 2010 qui est exclusivement basée sur le partage de photos et qui risque aussi d'amener les gens à se comparer négativement (Lup, Trub, & Rosenthal, 2015). Un instrument de mesure permettant de différencier l'utilisation passive de l'utilisation active sur les réseaux sociaux aiderait également à recueillir des données plus précises.

En outre, il serait pertinent de réaliser une étude comprenant plus d'un temps de mesure afin de vérifier si les tendances observées dans le présent essai demeurent stables ou changent de façon significative au fil du temps. La cueillette de données pourrait être effectuée tous les six mois pendant trois années consécutives, les périodes de collecte étant de deux semaines. À chaque temps de mesure, les participants documenteraient leurs activités dans un journal électronique, ce dernier devant être rempli quotidiennement. Puisque les comparaisons sociales représentent un construit difficile à évaluer, l'utilisation d'un journal constituerait une méthode efficace pour y parvenir. Cet instrument, qui serait composé de plusieurs questions, permettrait d'obtenir un portrait plus juste et exhaustif de l'utilisation de Facebook des individus, du type de comparaisons sociales auxquelles ils s'adonnent sur le site et de leur niveau de bien-être psychologique. Serait aussi incluse une section sur les événements qui se sont produits au cours de la journée et qui risquent d'influencer l'humeur des participants, les chercheurs pouvant ainsi contrôler l'effet de facteurs situationnels.

Enfin, des études s'intéressant aux effets positifs que peuvent avoir les comparaisons sociales sur les réseaux sociaux seraient bienvenues puisque la documentation sur le sujet fait surtout état des conséquences néfastes. Les hypothèses proposées dans cet essai, entre autres, portaient uniquement sur les comparaisons sociales négatives, soit la distanciation ascendante et

l'identification descendante. Quels sont donc les effets des comparaisons sociales dites positives, c'est-à-dire les comparaisons ascendantes où une personne s'identifie à la cible de comparaison et les comparaisons descendantes où une personne se distancie de la cible de comparaison? Étant donné qu'il fut démontré que l'utilisation de Facebook peut avoir un impact bénéfique sur le bien-être psychologique des individus, notamment par l'entremise du soutien social perçu (Nabi et al., 2013; Oh et al., 2014; Vitak et al., 2011) et par l'effet sur le capital social (Burke, 2010; Ellison et al., 2011) et sur l'estime de soi (Gonzales & Hancock, 2011; Wilcox & Stephen, 2013), il serait juste de se questionner à propos de l'effet que peuvent avoir les comparaisons sociales positives sur les symptômes dépressifs et anxieux des utilisateurs. Peuvent-elles, elles aussi, agir à titre de variable médiatrice et même occasionner une réduction des symptômes psychologiques?

### **Conclusion**

À l'ère du numérique, les réseaux sociaux comme Facebook sont utilisés par des milliards de personnes et prennent une place grandissante dans le quotidien des gens. Depuis leur récente création, ceux-ci ont révolutionné la façon dont les individus entrent en interaction, s'informent et communiquent. Un intérêt croissant s'est développé en ce qui a trait aux conséquences des réseaux sociaux sur le bien-être psychologique, l'un des facteurs susceptibles d'avoir un effet étant la comparaison sociale. Bien que des recherches aient été réalisées au sujet des processus de comparaisons spécifiquement, peu d'information existe en ce qui concerne leurs impacts sur la santé mentale des utilisateurs de Facebook. Dans le but de mieux comprendre le phénomène, le présent essai doctoral avait pour objectif d'examiner l'effet de la comparaison sociale sur le bien-être psychologique des adultes qui se servent du site.

Les résultats obtenus ont démontré que les personnes qui utilisent Facebook de façon plus intensive s'adonnent plus fréquemment à des comparaisons sociales sur le site et que les comparaisons sociales négatives sur Facebook sont positivement associées aux symptômes

dépressifs et anxieux. Les analyses effectuées ont également révélé que les comparaisons sociales négatives médient de façon complète la relation entre l'intensité d'utilisation de Facebook et les symptômes dépressifs, et médient de façon partielle le lien entre l'intensité d'utilisation du site et les symptômes anxieux. Cela confirme que la relation entre l'utilisation du réseau et les symptômes dépressifs est expliquée par la présence de comparaisons sociales négatives, bien que la même conclusion ne puisse être établie pour les symptômes anxieux.

Somme toute, la comparaison sociale représente une variable fort pertinente à l'explication et à la compréhension de la manière dont Facebook peut entraîner des difficultés sur le plan de la santé mentale. En plus de contribuer à l'avancement des connaissances et à élucider les mécanismes qui sous-tendent le lien entre les réseaux sociaux et le bien-être psychologique, les résultats sensibiliseront les utilisateurs aux répercussions négatives que peuvent avoir les comparaisons sociales sur Facebook.

## **RÉFÉRENCES**

- Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my Friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality & Individual Differences, 147*, 111-117. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>
- Antheunis, M. L., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2010). Getting acquainted through social network sites: Testing a model of online uncertainty reduction and social attraction. *Computers in Human Behavior, 26*(1), 100-109. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2009.07.005>
- Anxiety UK. (2012). Anxiety UK study finds technology can increase anxiety. Repéré à <https://www.anxietyuk.org.uk/for-some-with-anxiety-technology-can-increase-anxiety/>
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology, 9*, 44-49. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(5), 708-722. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.708>
- Bardhoshi, G., Duncan, K., & Erford, B. T. (2016). Psychometric Meta-Analysis of the English Version of the Beck Anxiety Inventory. *Journal of Counseling & Development, 94*(3), 356-373. <http://dx.doi.org/10.1002/jcad.12090>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of consulting and clinical psychology, 56*(6), 893.
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *BAI: Beck anxiety inventory*: Psychological Corporation.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). Manual for the beck depression inventory-II. *San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1*, 82.
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-Esteem, Social Comparison, and Facebook Use. *Europe's Journal of Psychology, 14*(4), 831-845.  
<http://dx.doi.org/10.5964/ejop.v14i4.15928>
- Berger, J. A., & Buechel, E. (2012). *Facebook Therapy? Why Do People Share Self-Relevant Content Online?* Repéré à [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=2013148](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2013148)
- Bevan, J. L., Gomez, R., & Sparks, L. (2014). Disclosures about important life events on Facebook: Relationships with stress and quality of life. *Computers in Human Behavior, 39*, 246-253. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.021>
- Bij de Vaate, A. J. D., Veldhuis, J., Alleva, J. M., Konijn, E. A., & van Hugten, C. H. M. (2018). Show your best self(ie): An exploratory study on selfie-related motivations and behavior in emerging adulthood. *Telematics and Informatics, 35*(5), 1392-1407.  
<http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.03.010>
- Blanton, H. (2001). Evaluating the self in the context of another: The three-selves model of social comparison assimilation and contrast *Cognitive social psychology: The Princeton Symposium on the Legacy and Future of Social Cognition* (pp. 75-87). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Boyd, d. m., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bruchon-Schweitzer, M., & Boujut, É. (2014). *Psychologie de la santé : concepts, méthodes et modèles* (2e édition. éd.). Paris: Dunod.
- Burke, M., Kraut, R., & Marlow, C. (2011). *Social capital on facebook: differentiating uses and users*. Communication présentée à la SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Vancouver, BC.
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). *Social Network Activity and Social Well-Being*. Communication présentée à la SIGCHI conference on human factors in computing systems, Atlanta, GA.
- Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238-1249.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1238>
- Buunk, B. P., & Ybema, J. F. (1997). Social comparisons and occupational stress: The identification-contrast model. Dans B. P. B. F. X. Gibbons (Éd.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (pp. 359-388). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Buunk, B. P., Zurriaga, R., Peiró, J. M., Nauta, A., & Gosalvez, I. (2005). Social Comparisons at Work as Related to a Cooperative Social Climate and to Individual Differences in Social Comparison Orientation. *Applied Psychology*, 54(1), 61-80.  
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00196.x>

- Chalfen, R. (2002). Snapshots "r" us: the evidentiary problematic of home media. *Visual Studies*, 17(2), 141-149. <http://dx.doi.org/10.1080/1472586022000032215>
- Chen, W., & Lee, K.-H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(10), 728-734. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0272>
- Chou, H. T., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 15(2), 117-121. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51-69. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms *Theories in social psychology* (pp. 119-139). Wiley-Blackwell: Wiley-Blackwell.
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V., & Starr, L. R. (2012). Frequency and Quality of Social Networking Among Young Adults: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Corumination. *Psychol Pop Media Cult*, 1(2), 72-86. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027512>
- de Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- Duggan, M., Ellison, N. B., Lampe, C., Lenhart, A., & Madden, M. (2015). Social Media Update 2014. Pew Research Center.

- Ellison, N. (2013). Future Identities: Changing identities in the UK – the next 10 years. DR3: Social Media and Identity. Michigan State University.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13(6), 873-892. <http://dx.doi.org/10.1177/1461444810385389>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 14(11), 631-635. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0318>
- Facebook. (2019). Company Info. Repéré à <https://newsroom.fb.com/company-info/>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Fried, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2019). Negative influences of Facebook use through the lens of network analysis. *Computers in Human Behavior*, 96, 13-22. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.002>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.09.005>
- Farquhar, L., & Davidson, T. (2014). Facebook frets: the role of social media use in predicting social and Facebook-specific anxiety. *Journal of Alabama Academy of Science*, 85(1), 8-24.

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013).

Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0033111>

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

<http://dx.doi.org/10.1177/001872675400700202>

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*: Stanford University Press.

Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). When social networking is not working: individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook.

*Psychol Sci*, 23(3), 295-302. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797611429709>

Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "Harder, Better, Faster, Stronger": Negative Comparison on

Facebook and Adolescents' Life Satisfaction Are Reciprocally Related. *Cyberpsychol*

*Behav Soc Netw*, 19(3), 158-164. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2015.0296>

Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison:

Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality &*

*Social Psychology*, 76(1), 129-142. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.76.1.129>

Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (1989). Effects of upward and downward social comparison on

mood states. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1), 14-31.

<http://dx.doi.org/10.1521/jscp.1989.8.1.14>

Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Oxford, England: Doubleday.

Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: effects of

exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14(1-2), 79-83.

<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>

- Haferkamp, N., & Kramer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, *14*(5), 309-314.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of Social Comparison and Self-Objectification in Mediating Associations Between Facebook Use and Emergent Adults' Psychological Well-Being. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, *20*(3), 172-179.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2016.0247>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis : a regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Hong, S., Tandoc, E., Jr., Kim, E. A., Kim, B., & Wise, K. (2012). The real you? The role of visual cues and comment congruence in perceptions of social attractiveness from facebook profiles. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, *15*(7), 339-344.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2011.0511>
- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The Wired Generation: Academic and Social Outcomes of Electronic Media Use Among University Students. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, *14*(5), 275-280. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0135>
- Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, *62*, 147-154.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.082>
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). "Facebook depression?" social networking site use and depression in older adolescents. *J Adolesc Health*, *52*(1), 128-130. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>

- Joinson, A. N. (2008). *Looking at, Looking up or Keeping up with People? Motives and Uses of Facebook*. Communication présentée à la SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Florence, Italie.
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162-171.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14(4), 183-189.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0061>
- Kim, J., & Roselyn Lee, J.-E. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359-364.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). *Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?* Communication présentée à la 11th International Proceedings Wirtschaftsinformatik, Leipzig, Germany.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., . . . Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8), e69841. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kujath, C. L. (2011). Facebook and MySpace: Complement or Substitute for Face-to-Face Interaction? *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 14(1/2), 75-78.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0311>
- Lee, H.-R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United

- States. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343-1358.  
<http://dx.doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Li, Y. (2019). Upward social comparison and depression in social network settings. *Internet Research*, 29(1), 46-59. <http://dx.doi.org/10.1108/IntR-09-2017-0358>
- Lim, M., & Yang, Y. (2019). Upward social comparison and Facebook users' grandiosity: Examining the effect of envy on loneliness and subjective well-being. *Online Information Review*, 43(4), 635-652. <http://dx.doi.org/10.1108/OIR-04-2017-0137>
- Liu, C. Y., & Yu, C. P. (2013). Can Facebook use induce well-being? *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(9), 674-678. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0301>
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 91-103.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.91>
- Lou, L. L., Yan, Z., Nickerson, A., & McMorris, R. (2012). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46(1), 105-117. <http://dx.doi.org/10.2190/EC.46.1.e>
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 18(5), 247-252.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>

- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2012). *When social networking turns to social overload: explaining the stress, emotional exhaustion, and quitting behavior from social network sites' users*. Communication présentée à la European Conference on Information Systems.  
[http://aisel.aisnet.org/ecis2012/71/?utm\\_source=aisel.aisnet.org%2Fecis2012%2F71&utm\\_medium=PDF&utm\\_campaign=PDFCoverPages](http://aisel.aisnet.org/ecis2012/71/?utm_source=aisel.aisnet.org%2Fecis2012%2F71&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages)
- Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Dev Psychol*, 48(2), 369-380. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026338>
- Morse, S., & Gergen, K. J. (1970). Social comparison, self-consistency, and the concept of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(1), 148-156.  
<http://dx.doi.org/10.1037/h0029862>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 441-444. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2008.0263>
- Mussweiler, T. (2003). Comparison Processes in Social Judgment: Mechanisms and Consequences. *Psychological Review*, 110(3), 472-489. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.472>
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(10), 721-727.  
<http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>

- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why Do People Use Facebook? *Pers Individ Dif*, 52(3), 243-249. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Nesi, J., Miller, A. B., & Prinstein, M. J. (2017). Adolescents' depressive symptoms and subsequent technology-based interpersonal behaviors: A multi-wave study. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 51, 12-19. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appdev.2017.02.002>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *J Abnorm Child Psychol*, 43(8), 1427-1438. <http://dx.doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Nisar, T. M., Prabhakar, G., Ilavarasan, P. V., & Baabdullah, A. M. (2019). Facebook usage and mental health: An empirical study of role of non-directional social comparisons in the UK. *International Journal of Information Management*, 48, 53-62. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.01.017>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). Clinical Report--The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <http://dx.doi.org/10.1542/pecls.2011-0054>
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2011-0054>

- Oh, H. J., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053>
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 227-238. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- Pomery, E. A., Gibbons, F. X., & Stock, M. L. (2012). Social Comparison. Dans V. S. Ramachandran (Éd.), *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)* (pp. 463-469). San Diego: Academic Press.
- Qiu, L., Lin, H., Leung, A. K., & Tov, W. (2012). Putting their best foot forward: emotional disclosure on Facebook. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 15(10), 569-572. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0200>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.012>
- Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359-363. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.003>
- Salovey, P., & Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 780-792. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.47.4.780>

- Sartorius, N., Üstün, T. B., Lecrubier, Y., & Wittchen, H.-U. (1996). Depression comorbid with anxiety: results from the WHO study on psychological disorders in primary health care. *The British journal of psychiatry*, 168(S30), 38-43.
- Schlenker, B. R., & Pontari, B. A. (2000). The strategic control of information: Impression management and self-presentation in daily life. Dans A. Tesser, R. B. Felson & J. M. Suls (Éds.), *Psychological perspectives on self and identity* (pp. 199-232). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking Up and Feeling Down”. The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 101240. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Smith, A. (2014). 6 new facts about Facebook. Repéré à <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/02/03/6-new-facts-about-facebook/>
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin*, 133(1), 46-64. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 13, 290-312.
- Statista. (2019a). Most famous social network sites 2019, by active users. Repéré à <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Statista. (2019b). Number of global social network users 2010-2021. Repéré à <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

- Steers, M.-L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(8), 701-731. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*(6), 434-445. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2017). *Using Multivariate Statistics (7th Edition)*. Boston: Pearson.
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior, 43*, 139-146. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review, 96*(4), 569-575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.96.4.569>
- Taylor, S. E., Wood, J. V., & Lichtman, R. R. (1983). It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. *Journal of Social Issues, 39*(2), 19-40. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00139.x>
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-affirmation underlies Facebook use. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(3), 321-331. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212474694>
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Computers in Human Behavior, 28*(4), 1510-1517. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.018>

- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is There Social Capital in a Social Network Site?: Facebook Use and College Students' Life Satisfaction, Trust, and Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(4), 875-901. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Van der Zee, K., Buunk, B., Sanderman, R., Botke, G., & van den Bergh, F. (2000). Social comparison and coping with cancer treatment. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 17-34. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00045-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00045-8)
- Vitak, J., Ellison, N. B., & Steinfield, C. (2011). *The Ties That Bond: Re-Examining the Relationship between Facebook Use and Bonding Social Capital*. Communication présentée à la 44th Hawaii International Conference on System Sciences.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3-43. <http://dx.doi.org/10.1177/009365096023001001>

- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computers in Human Behavior*, 23(5), 2538-2557. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2006.05.002>
- Walther, J. B. (2011). Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations. Dans M. L. Knapp & J. A. Daly (Éds.), *The handbook of interpersonal communication* (4 éd., pp. 443-479). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Walther, J. B., Liang, Y. J., DeAndrea, D. C., Tong, S. T., Carr, C. T., Spottswood, E. L., & Amichai-Hamburger, Y. (2011). The Effect of Feedback on Identity Shift in Computer-Mediated Communication. *Media Psychology*, 14(1), 1-26. <http://dx.doi.org/10.1080/15213269.2010.547832>
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 62(5), 760-773. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
- Wilcox, K., & Stephen, A. T. (2013). Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control. *Journal of Consumer Research*, 40(1), 90-103. <http://dx.doi.org/10.1086/668794>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Wilson, R. E., Gosling, S. D., & Graham, L. T. (2012). A Review of Facebook Research in the Social Sciences. *Perspectives on Psychological Science*, 7(3), 203-220. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691612442904>
- Wise, K., Alhabash, S., & Park, H. (2010). Emotional Responses During Social Information Seeking on Facebook. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 13(5), 555-562. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2009.0365>

- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2013). Communication Competence, Social Support, and Depression Among College Students: A Model of Facebook and Face-to-Face Support Network Influence. *Journal of Health Communication, 18*(1), 41-57. <http://dx.doi.org/10.1080/10810730.2012.688250>
- Yang, C.-c., & Brown, B. (2013). Motives for Using Facebook, Patterns of Facebook Activities, and Late Adolescents' Social Adjustment to College. *Journal of Youth & Adolescence, 42*(3), 403-416. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-012-9836-x>
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *J Affect Disord, 248*, 65-72. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Yu, A. Y., Tian, S. W., Vogel, D., & Chi-Wai Kwok, R. (2010). Can learning be virtually boosted? An investigation of online social networking impacts. *Computers & Education, 55*(4), 1494-1503. <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2010.06.015>
- Yuan-Pang, W., & Gorenstein, C. (2013). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory-II: a comprehensive review. *Revista Brasileira de Psiquiatria, 35*(4), 416-431. <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2012-1048>
- Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior, 24*(5), 1816-1836. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012>
- Zuo, A. (2014). *Measuring up: Social Comparisons on Facebook and Contributions to Self-Esteem and Mental Health*. (Mémoire de maîtrise). Disponible chez ProQuest Dissertations & Theses Full Text.

## **ANNEXE**

## Questionnaire

### Informations sociodémographiques (section 1 sur 4)

Quel âge avez-vous?

\_\_\_\_\_

De quel genre êtes-vous?

- Féminin
- Masculin
- Autre : \_\_\_\_\_

De quelle origine ethnique êtes-vous?

- Caucasien/Blanc
- Afro-Américain/Africain
- Latino-Américain/Hispanique
- Asiatique
- Autochtone
- Moyen-Orient
- Autre : \_\_\_\_\_

Quelle est votre langue maternelle?

- Français
- Anglais
- Autre : \_\_\_\_\_

Êtes-vous né(e) au Canada?

- Oui
- Non

Depuis combien de temps êtes-vous au Canada?

*Répondre à cette question seulement si les conditions sont réunies (question 5).*

- Moins d'un an
- Entre 1 et 5 ans
- Entre 6 et 10 ans
- Entre 11 et 20 ans
- Entre 21 et 30 ans
- Plus de 30 ans

Quel est votre province ou territoire de résidence?

- Québec
- Ontario
- Alberta
- Manitoba
- Saskatchewan
- Colombie-Britannique
- Nouvelle-Écosse
- Nouveau-Brunswick
- Île-du-Prince-Édouard
- Terre-Neuve-et-Labrador
- Nunavut
- Yukon
- Territoires du Nord-Ouest

Quel est le plus haut niveau de scolarité que vous avez atteint?

- Primaire
- Secondaire
- CÉGEP ou formation professionnelle
- Collégial
- Premier cycle universitaire (baccalauréat, certificat)
- Deuxième cycle universitaire (maîtrise, diplôme d'études supérieures spécialisées)
- Troisième cycle universitaire (doctorat, postdoctorat)

Lequel des choix de réponses suivants décrit le mieux votre statut relationnel actuel?

- Je suis marié(e) ou conjoint(e) de fait (en cohabitation)
- Je suis dans une relation amoureuse sérieuse (sans cohabitation)
- Je fréquente quelqu'un sans être dans une relation amoureuse
- Je suis célibataire
- Autre : \_\_\_\_\_

**Utilisation de Facebook (section 2 sur 4)**

<b>Veillez cocher la réponse qui correspond le mieux à votre réalité pour chacun des énoncés suivants :</b>	Fortement en désaccord	En désaccord	Ni en désaccord ni en accord	En accord	Fortement en accord
Facebook fait partie de mes activités quotidiennes.  Je suis fier(ère) de dire aux gens que je suis sur Facebook.  Facebook fait partie de ma routine habituelle.  Je me sens déconnecté(e) quand je ne suis pas allé(e) sur Facebook depuis un certain temps.  Je sens que je fais partie de la communauté Facebook.  Je serais triste s'il fallait que Facebook cesse ses activités.					

Au cours de la dernière semaine, combien de temps par jour (en moyenne) avez-vous passé sur Facebook?

- Moins de 10 minutes
- 10 à 30 minutes
- 31 à 60 minutes
- 1 à 2 heures
- 2 à 3 heures
- Plus de 3 heures

Combien d'amis Facebook avez-vous au total?

- Moins de 10
- 10 à 50
- 51 à 100
- 101 à 150
- 151 à 200
- 201 à 250
- 251 à 300
- 301 à 400
- Plus de 400

Environ combien de vos amis Facebook considérez-vous comme de véritables amis?

\_\_\_\_\_

<b>Veillez cocher la réponse qui correspond le mieux à votre réalité pour chacun des énoncés suivants :</b>	Fortement en désaccord	En désaccord	Ni en désaccord ni en accord	En accord	Fortement en accord
J'utilise Facebook pour rencontrer de nouvelles personnes.					

<p>J'ai déjà utilisé Facebook pour consulter le profil de quelqu'un que j'ai rencontré lors d'une activité sociale.</p> <p>J'utilise Facebook pour en apprendre davantage sur les personnes de mon milieu professionnel ou scolaire.</p> <p>J'utilise Facebook pour en apprendre davantage sur les personnes habitant près de chez moi.</p>					
---	--	--	--	--	--

<p><b>Imaginez quelqu'un que vous n'avez jamais rencontré en personne et avec qui vous n'avez jamais eu de conversation face à face. Quelle est la probabilité que vous fassiez ce qui suit :</b></p>	Très peu probable	Peu probable	Ni plus ni moins probable	Probable	Très probable
<p>Consulter son profil sur Facebook.</p> <p>Le contacter sur Facebook ou le contacter en utilisant les informations de son profil.</p> <p>L'ajouter à mes amis Facebook.</p> <p>Le rencontrer en personne.</p>					

<b>Imaginez que vous reconnaissez quelqu'un qui habite ou travaille près de vous, mais à qui vous n'avez jamais parlé directement. Quelle est la probabilité que vous fassiez ce qui suit :</b>	Très peu probable	Peu probable	Ni plus ni moins probable	Probable	Très probable
<p>Consulter son profil sur Facebook.</p> <p>Le contacter sur Facebook ou le contacter en utilisant les informations de son profil.</p> <p>L'ajouter à mes amis Facebook.</p> <p>Le rencontrer en personne.</p>					

<b>Pensez à l'un(e) de vos ami(e)s proches. Quelle est la probabilité que vous fassiez ce qui suit :</b>	Très peu probable	Peu probable	Ni plus ni moins probable	Probable	Très probable
<p>Consulter son profil sur Facebook.</p> <p>Le contacter sur Facebook ou le contacter en utilisant les informations de son profil.</p> <p>L'ajouter à mes amis Facebook.</p> <p>Le rencontrer en personne.</p>					

**Comparaison sociale (section 3 sur 4)**

<p><b>Veillez cocher la réponse qui correspond le mieux à votre réalité pour chacun des énoncés suivants :</b></p>	<p>Fortement en désaccord</p>	<p>En désaccord</p>	<p>Ni en désaccord ni en accord</p>	<p>En accord</p>	<p>Fortement en accord</p>
<p>Quand je suis sur Facebook, je compare souvent comment mes proches (p. ex. amis, famille, collègues) se distinguent des autres dans leur façon de faire les choses.</p> <p>Je porte beaucoup attention à la façon dont je fais les choses comparativement aux autres sur Facebook.</p> <p>Je compare mes réalisations à celles des autres sur Facebook.</p> <p>Quand je suis sur Facebook, je me compare souvent aux autres sur le plan social (p. ex. habiletés sociales, popularité, nombre de « Likes »).</p> <p>Je ne suis pas le genre de personne qui se compare souvent aux autres sur Facebook.</p> <p>Je me compare souvent aux autres sur Facebook par rapport à ce que j'ai accompli dans la vie.</p>					

<p>Quand je suis sur Facebook, j'aime souvent échanger avec les autres à propos d'opinions et d'expériences communes.</p> <p>Quand je suis sur Facebook, j'essaie souvent de découvrir comment pensent les autres qui font face à des problèmes similaires aux miens.</p> <p>Quand je suis sur Facebook, j'aime souvent savoir ce que feraient les autres qui se trouvent dans une situation semblable à la mienne.</p> <p>Si je veux en apprendre davantage sur quelque chose, j'essaie de découvrir ce que les autres sur Facebook pensent à ce sujet.</p> <p>Je ne compare jamais ma situation à celle des autres sur Facebook.</p>					
--	--	--	--	--	--

<p><b>Veillez cocher la réponse qui correspond le mieux à votre réalité pour chacun des énoncés suivants :</b></p> <p><i>Quand je vois des personnes sur Facebook qui sont pires que moi...</i></p>	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
<p>J'ai peur d'aller de mal en pis.</p> <p>Je pense que mon avenir sera similaire.</p>					

J'ai peur de suivre le même parcours.					
Je suis content(e) de ne pas être si mal.					
Je me sens soulagé(e) de ma propre situation.					
Je réalise à quel point je vais bien.					

<b>Veillez cocher la réponse qui correspond le mieux à votre réalité pour chacun des énoncés suivants :</b> <i>Quand je vois des personnes sur Facebook qui sont mieux que moi...</i>	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
Je réalise qu'il est possible de m'améliorer.					
Je suis content(e) de voir que les choses puissent aller mieux.					
J'ai espoir que je serai en mesure de m'améliorer.					
J'ai peur de constater que je ne vais pas si bien que cela.					
Je me sens frustré(e) de ma propre situation.					
Je me sens triste de réaliser que je ne suis pas si bien.					

## **Bien-être psychologique (section 4 sur 4)**

**Pour les prochaines questions, veuillez choisir la réponse qui décrit le mieux comment vous vous êtes senti(e) au cours des deux dernières semaines, incluant aujourd'hui.**

### Tristesse

- Je ne me sens pas triste.
- Je me sens très souvent triste.
- Je suis tout le temps triste.
- Je suis si triste ou si malheureux(se) que ce n'est pas supportable.

### Pessimisme

- Je ne suis pas découragé(e) face à mon avenir.
- Je me sens plus découragé(e) qu'avant face à mon avenir.
- Je ne m'attends pas à ce que les choses s'arrangent pour moi.
- J'ai le sentiment que mon avenir est sans espoir et qu'il ne peut qu'empirer.

### Échecs dans le passé

- Je n'ai pas le sentiment d'avoir échoué dans la vie ou d'être un(e) raté(e).
- J'ai échoué plus souvent que je n'aurais dû.
- Quand je pense à mon passé, je constate un grand nombre d'échecs.
- J'ai le sentiment d'avoir complètement raté ma vie.

### Perte de plaisir

- J'éprouve toujours autant de plaisir qu'avant quant aux choses qui me plaisent.
- Je n'éprouve pas autant de plaisir quant aux choses qu'avant.
- J'éprouve très peu de plaisir quant aux choses qui me plaisaient habituellement.
- Je n'éprouve aucun plaisir quant aux choses qui me plaisaient habituellement.

### Sentiments de culpabilité

- Je ne me sens pas particulièrement coupable.
- Je me sens coupable pour bien des choses que j'ai faites ou que j'aurais dû faire.

- Je me sens coupable la plupart du temps.
- Je me sens tout le temps coupable.

#### Sentiments d'être puni(e)

- Je n'ai pas le sentiment d'être puni(e).
- Je sens que je pourrais être puni(e).
- Je m'attends à être puni(e).
- J'ai le sentiment d'être puni(e).

#### Sentiments négatifs envers soi-même

- Mes sentiments envers moi-même n'ont pas changé.
- J'ai perdu confiance en moi.
- Je suis déçu(e) de moi-même.
- Je ne m'aime pas du tout.

#### Attitude critique envers soi

- Je ne me blâme pas ou ne me critique pas plus que d'habitude.
- Je suis plus critique envers moi-même que je ne l'étais.
- Je me reproche tous mes défauts.
- Je me reproche tous les malheurs qui arrivent.

#### Pensées ou désirs de suicide

- Je ne pense pas du tout à me suicider.
- Il m'arrive de penser à me suicider, mais je ne le ferais pas.
- J'aimerais me suicider.
- Je me suiciderais si l'occasion se présentait.

#### Pleurs

- Je ne pleure pas plus qu'avant.
- Je pleure plus qu'avant.
- Je pleure pour la moindre petite chose.
- Je voudrais pleurer mais je n'en suis pas capable.

### Agitation

- Je ne suis pas plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude.
- Je me sens plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude.
- Je suis si agité(e) ou tendu(e) que j'ai du mal à rester tranquille.
- Je suis si agité(e) ou tendu(e) que je dois continuellement bouger ou faire quelque chose.

### Perte d'intérêt

- Je n'ai pas perdu intérêt pour les gens ou pour les activités.
- Je m'intéresse moins qu'avant aux gens et aux choses.
- Je ne m'intéresse presque plus aux gens et aux choses.
- J'ai du mal à m'intéresser à quoi que ce soit.

### Indécision

- Je prends des décisions toujours aussi bien qu'avant.
- Il m'est plus difficile que d'habitude de prendre des décisions.
- J'ai beaucoup plus de mal qu'avant à prendre des décisions.
- J'ai du mal à prendre n'importe quelle décision.

### Dévalorisation

- Je pense être quelqu'un de valable.
- Je ne crois pas avoir autant de valeur ni être aussi utile qu'avant.
- Je me sens moins valable que les autres.
- Je sens que je ne vauds absolument rien.

### Perte d'énergie

- J'ai toujours autant d'énergie qu'avant.
- J'ai moins d'énergie qu'avant.
- Je n'ai pas assez d'énergie pour pouvoir faire grand-chose.
- J'ai trop peu d'énergie pour faire quoi que ce soit.

### Modifications dans les habitudes de sommeil

- Mes habitudes de sommeil n'ont pas changé.
- Je dors un peu plus que d'habitude.
- Je dors un peu moins que d'habitude.
- Je dors beaucoup plus que d'habitude.
- Je dors beaucoup moins que d'habitude.
- Je dors presque toute la journée.
- Je me réveille une ou deux heures plus tôt que je suis incapable de me rendormir.

### Irritabilité

- Je ne suis pas plus irritable que d'habitude.
- Je suis plus irritable que d'habitude.
- Je suis beaucoup plus irritable que d'habitude.
- Je suis constamment irritable.

### Modifications de l'appétit

- Mon appétit n'a pas changé.
- J'ai un peu moins d'appétit que d'habitude.
- J'ai un peu plus d'appétit que d'habitude.
- J'ai beaucoup moins d'appétit que d'habitude.
- J'ai beaucoup plus d'appétit que d'habitude.
- Je n'ai pas d'appétit du tout.
- J'ai constamment envie de manger.

### Difficulté à se concentrer

- Je parviens à me concentrer toujours aussi bien qu'avant.
- Je ne parviens pas à me concentrer aussi bien que d'habitude.
- J'ai du mal à me concentrer longtemps sur quoi que ce soit.
- Je me trouve incapable de me concentrer sur quoi que ce soit.

### Fatigue

- Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude.
- Je me fatigue plus facilement que d'habitude.

- Je suis trop fatigué(e) pour faire un grand nombre de choses que je faisais avant.
- Je suis trop fatigué(e) pour faire la plupart des choses que je faisais avant.

Perte d'intérêt pour le sexe

- Je n'ai pas noté de changement récent dans mon intérêt pour le sexe.
- Le sexe m'intéresse moins qu'avant.
- Le sexe m'intéresse beaucoup moins qu'avant.
- J'ai perdu tout intérêt pour le sexe.

<b>Veillez indiquer à quel point vous avez été incommodé(e) par chacun de ces symptômes au cours de la dernière semaine, y compris aujourd'hui.</b>	Pas du tout	Légèrement, cela ne m'a pas beaucoup dérangé	Modérément, c'était très déplaisant mais supportable	Fortement, je pouvais à peine le supporter
Sensations d'engourdissement ou de picotement  Bouffées de chaleur  Tremblements dans les jambes (jambes molles)  Incapable de se détendre  Craindre que le pire ne survienne  Étourdissements ou faiblesses  Palpitations ou cœur qui bat fort  Chancelant(e) ou manque d'assurance  Terrifié(e)  Nerveux(se)  Sensations d'étouffement				

Mains qui tremblent				
Avoir des tremblements				
Crainte de perdre le contrôle				
Difficulté à respirer				
Peur de mourir				
Être effrayé(e)				
Indigestions ou malaises abdominaux				
S'évanouir				
Avoir le visage qui rougit				
Transpiration (qui n'est pas due à la chaleur)				