

**Titre du résumé :**Addiction aux réseaux sociaux et santé mentale des adolescents

**Dr BENSLIMANE Yasmine(1), Pr ABBASSI B(1,2), Pr manoudi F(3)**

1:Equipe universitaire de pedopsychiatrie, chu Mohamed 6 de Marrakech

2:centre de recherche "santé , enfance et developpement" faculté de medecine et de pharmacie de Marrakech maroc, université cadi ayad

3:equipe de recherche pour la santé mentale, faculté de medecine et de pharmacie Marrakech université caddi ayad, Marrakech , maroc

Mail :ybenslimane3@gmail.com

## **Objectifs**

Analyser les données récentes sur l'association entre l'addiction aux réseaux sociaux et la santé mentale des adolescents, en identifiant les troubles psychiatriques associés, les mécanismes impliqués ainsi que les facteurs de risque et de protection.

## **Matériel et méthodes**

Une revue de la littérature a été réalisée à partir d'articles publiés depuis 2022 dans les bases de données PubMed, ScienceDirect et Google Scholar. Les mots-clés utilisés étaient : *addiction, social media, adolescents, mental health, depression, anxiety*. Les méta-analyses, revues systématiques et études longitudinales portant sur les adolescents ont été privilégiées.

## **Résultats et conclusions**

L'addiction aux réseaux sociaux est associée à des symptômes anxiodépressifs, une baisse de l'estime de soi et des troubles du sommeil, notamment en lien avec l'usage nocturne. La comparaison sociale, l'exposition à des contenus idéalisés et le cyberharcèlement augmentent la détresse psychologique et le risque de troubles alimentaires ou d'idéations suicidaires. Toutefois, les réseaux sociaux peuvent également offrir un soutien social. L'impact dépend de facteurs individuels et de la qualité des interactions.

Ainsi, l'usage addictif constitue un facteur de risque pour la santé mentale des adolescents. Le repérage précoce, la psychoéducation, l'implication familiale et la promotion d'un usage numérique équilibré sont essentiels dans la prévention et la prise en charge.

## **Liens d'intérêt**

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêt avec l'industrie pharmaceutique, du tabac, de l'alcool, de la cigarette électronique ou avec les compagnies de jeux au cours des trois dernières années.

Aucun financement spécifique n'a été reçu pour ce travail.