

**Institut méditerranée des sciences de l'information et de la communication  
Aix-Marseille Université et Université de Toulon**

**Equipe de Recherche sur les Expériences Numériques et Usages des Médias**

**Journée d'études**

***Réseaux sociaux numériques, santé mentale et bien-être -  
Perspectives info-communicationnelles***

**29 mai 2026**

**Présentiel et distanciel**

**EJCAM - 21, rue Virgile Marron - 13005 Marseille**

Cette journée d'études vise, d'une part, à mieux comprendre les liens entre les usages des réseaux sociaux numériques, la santé mentale et le bien-être, et, d'autre part, à ouvrir de nouvelles perspectives de recherche. Elle s'appuie sur le croisement des angles d'analyse ainsi que sur des travaux empiriques et des expertises institutionnelles, notamment le rapport de l'ANSES (2025). Dans une perspective pluridisciplinaire (sociologie, anthropologie, psychologie, psychologie sociale, santé publique), cette journée entend mettre en valeur la contribution heuristique des approches en sciences de l'information et de la communication (SIC) pour éclairer les relations entre les réseaux sociaux, la santé mentale et le bien-être des usagers.

**Lien Zoom pour assister en distanciel :** <https://univ-amu-fr.zoom.us/j/86269141591?pwd=WaSskjijD9LKFTeGBskf77uGh0WE1.1>

**En présentiel : inscription obligatoire (pour prévoir les repas) - au plus tard le 09 mai 2026**  
Inscription par ce lien : <https://framaforms.org/journee-detudes-imsic-29-mai-2026-1776790159>

**Programme de la journée :**

**- 9h – Accueil**

**-9h30 - Introduction – Didier Courbet (Pr, Aix-Marseille Université) :**

## **Les recherches sur les liens entre réseaux sociaux, santé mentale et bien-être : questions épistémologiques, théoriques et méthodologiques. Quels intérêts heuristiques des approches info-communicationnelles ?**

Pour introduire la journée d'études, nous dresserons un premier bilan des différents types de recherches s'intéressant aux liens entre réseaux sociaux, santé mentale et bien-être. Plusieurs dimensions seront analysées : épistémologique, disciplinaire/pluridisciplinaire, théorique et méthodologique. Pour Didier Courbet, des approches spécifiquement info-communicationnelles (SIC) dans ce domaine de recherche sont fortement heuristiques pour les sciences humaines et sociales (SHS), mais aussi pour les sciences médicales, tant du point de vue scientifique qu'interventionnel.

**- 10h10 - Grand invité extérieur : Jocelyn Lachance, Chercheur à l'ITS Pierre-Bourdieu, Docteur HDR en sociologie. Auteur du livre *Grandir inquiet à l'ère des réseaux sociaux* (Érès, 2025) :**

### **Grandir inquiet à l'ère du numérique. Approche socio-anthropologique**

Jocelyn Lachance présentera une communication sur les effets délétères de l'information véhiculée par les réseaux sociaux, notamment l'amplification des angoisses chez les jeunes. Il montrera toutefois que, malgré leur exposition à un flux d'actualités anxigènes, ces derniers utilisent ces plateformes comme des espaces de régulation de leurs inquiétudes. À partir d'une enquête menée auprès de jeunes de 16 à 24 ans, il proposera une lecture socio-anthropologique de ces usages. Ses résultats mettront en évidence des pratiques rituelles contribuant à réguler les inquiétudes liées aux incertitudes de l'avenir. Dans un contexte marqué par le réchauffement climatique, les tensions géopolitiques et l'injonction à se construire, il soulignera l'émergence d'un individu engagé dans une résistance constante face à ses inquiétudes, pouvant affecter sa santé mentale.

**Durée : 50 mn + 20 mn questions/débat**

**-Pause**

**-11h30 Marie-Pierre Fourquet-Courbet (Pr, Aix-Marseille Université):**

### **Réseaux sociaux et conscience collective numérique : nouvelles perspectives ouvertes par le bien-être social**

Depuis 20 ans, de nombreuses recherches ont étudié la question des relations, "bénéfiques" ou "délétères", entre usages des Réseaux Sociaux et bien-être, se concentrant essentiellement sur des dimensions individuelles. Paradoxalement, alors que les RSN sont éminemment sociaux et que les principaux fondements du bien-être sont de nature sociale (dans les liens aux autres), peu de recherches se sont penchées sur les dimensions sociales du bien-être. Pour combler ce manque, nous proposons un cadre théorique qui intègre le bien-être social et permet d'ouvrir de nouvelles perspectives de recherches. Nous illustrons avec des recherches empiriques que nous avons menées afin d'enrichir les dimensions sociales en particulier autour de la notion de conscience collective numérique.

**-12h15 repas**

### **-13h30 Olivier Nannipieri (Pr, Université de Toulon) :**

#### **Présentation du rapport de l'Anses (2025). Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents. (autosaisine n° 2019-SA-0152), 531 p.**

Le rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) auquel a participé Olivier Nannipieri en tant qu'expert montre que les réseaux sociaux numériques peuvent affecter la santé des adolescents, en particulier leur santé mentale, leur sommeil, leur équilibre émotionnel et leur image de soi. Il souligne que les plateformes, conçues pour capter durablement l'attention, exploitent les vulnérabilités propres à cet âge. L'expertise met aussi en avant des risques accrus d'anxiété, de dépression, de conduites suicidaires, de troubles des conduites alimentaires et d'exposition à des conduites à risque.

### **-14h20 Laure-Emeline Bernard (Aix-Marseille Université)**

#### **Réseaux sociaux numériques et bien-être social : Quels rôles des interactions interpersonnelles ?**

Si les réseaux sociaux numériques sont souvent appréhendés à travers leurs effets délétères sur la santé mentale, cette communication propose une lecture plus nuancée des liens entre usages numériques et bien-être. En mobilisant le concept de bien-être social (Keyes, 1998), et en s'appuyant sur les résultats d'une étude empirique qualitative que nous avons menée, nous montrons comment les interactions interpersonnelles sur les RSN constituent des déterminants majeurs, à la fois bénéfiques et délétères, de l'expérience de bien-être en ligne.

### **15h15 Conclusion**

**Pour tout renseignement, n'hésitez pas à contacter les organisateurs :**

Didier Courbet : [didier.courbet@univ-amu.fr](mailto:didier.courbet@univ-amu.fr)

Marie-Pierre Fourquet-Courbet : [marie-pierre.fourquet@univ-amu.fr](mailto:marie-pierre.fourquet@univ-amu.fr)

Laure-Emeline Bernard: [laure-emeline.bernard@univ-amu.fr](mailto:laure-emeline.bernard@univ-amu.fr)