



**Premiers
Secours
en Santé
Mentale**
France

APPRENDRE À AIDER

Communiqué de presse

Février 2026

Réseaux sociaux et santé mentale des jeunes : apprendre à repérer les signes pour prévenir les usages problématiques

Les réseaux sociaux font désormais partie intégrante du quotidien des jeunes. S'ils favorisent l'échange, l'accès à l'information et l'expression de soi, leur usage intensif peut aussi générer de l'anxiété, de l'isolement ou encore un certain mal-être. Selon une étude récente, 67% des 8-10ans sont déjà inscrits sur les réseaux sociaux*, illustrant une exposition de plus en plus précoce. Pour prévenir les risques et agir avant que la souffrance ne s'installe, savoir repérer les premiers signes devient essentiel. PSSM France, spécialiste des premiers secours en santé mentale, propose des clés de compréhension et d'accompagnement à destination des proches et des professionnels.



**Olivier
Canceil**
VICE
PRÉSIDENT
DU CSP*

« L'usage des réseaux sociaux peut affecter la santé mentale des adolescents, notamment via la perturbation du sommeil, des troubles de l'image corporelle ou encore l'augmentation des troubles anxiodépressifs. »

Un usage massif et des effets variables selon les jeunes

Les adolescents passent en moyenne plusieurs heures par jour sur les réseaux sociaux, que ce soit pour échanger avec leurs amis, suivre l'actualité ou se divertir. D'après le rapport 2023 de l'OMS, plus d'un tiers des adolescents de 11 à 15 ans déclarent être en contact permanent avec leurs amis en ligne, témoignant d'un phénomène d'hyper connexion croissante. Mais derrière cette tendance, certains effets peuvent apparaître et affecter le bien-être psychique : anxiété, troubles du sommeil, baisse de l'estime de soi ou encore isolement social.

Un rapport d'expertise publié par l'ANSES (décembre 2025) souligne que l'usage des réseaux sociaux peut affecter la santé mentale des adolescents, notamment via la perturbation du sommeil, des troubles de l'image corporelle ou encore l'augmentation des troubles anxiodépressifs.

Cependant, si les réseaux sociaux peuvent présenter des risques, ils constituent aussi, lorsqu'ils sont utilisés de manière encadrée, des espaces d'expression, de soutien et de sociabilisation.

1.. * Conseil Scientifique et Pédagogique de PSSM France

Comment identifier les signaux pour mieux intervenir

Identifier les premiers signes de mal-être constitue une étape clé et pour PSSM France, certains indicateurs doivent déjà alerter : le retrait des interactions sociales (comme la perte d'intérêt pour les activités quotidiennes) ; les sauts d'humeur (avec une irritabilité accrue) ; un sommeil ou une alimentation perturbée ; une utilisation quasi compulsive des écrans. Bien évidemment ces signaux ne constituent pas des diagnostics, mais bien des indices pouvant alerter l'entourage : ils permettent de supposer qu'un problème existe et d'envisager une intervention précoce auprès du jeune avant qu'une situation plus grave ne s'installe.

L'entourage, généralement constitué des parents et de l'école, sait qu'il est nécessaire de poser un cadre autour des usages numériques des enfants et des jeunes. 94 % des parents déclarent avoir mis en place au moins une règle, qu'il s'agisse des horaires d'utilisation, des contenus consultés ou encore du temps passé sur les écrans. Plus qu'utiles, ces règles aident à encadrer leur utilisation mais ne sont malheureusement parfois pas suffisantes pour aider un jeune a besoin d'aide pour prendre du recul les réseaux sociaux mais aussi sur leur entourage qui se retrouve parfois démuni

À PROPOS DE PSSM FRANCE

Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend. PSSM est une association qui a pour objectif de lever le tabou sur la santé mentale et ses conséquences, et qui déploie notamment le secourisme en santé mentale. Tout comme dans son pays d'origine, l'Australie, PSSM France est un organisme à but non lucratif. Les premières formations ont été dispensées fin 2019 et ne cessent depuis de se déployer.

Aujourd'hui, plus de 230 000 secouristes ont été formés et PSSM France se fixe l'objectif d'en former 750 000 d'ici 2030.

pssmfrance.fr

Comment identifier les signaux pour mieux intervenir

À l'instar des gestes de premiers secours, PSSM France propose des formations accessibles à tous : parents, enseignants, encadrants, pairs ou citoyens. L'objectif est simple : apprendre à écouter sans juger, repérer des signes de souffrance psychique et orienter vers les ressources adaptées. Ces formations ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique, mais elles permettent d'agir en amont et de créer un environnement de soutien pour les jeunes.

En favorisant la vigilance et l'action précoce, ces initiatives font des Premiers secours en santé mentale un réflexe citoyen, au même titre que les gestes qui sauvent en urgence et permettent de se former pour mieux accompagner et encadrer !

Et, pour aller encore plus loin sur la question des jeunes en général, PSSM France propose également un podcast dédié aux problématiques liées aux adolescents : Le Lien



Accédez au podcast « Le lien » →

Source : Article PSSM France : <https://www.pssmfrance.fr/actualites/impact-reseaux-sociaux-sante-mentale-jeunes/>

Contacts presse

Anne-Sophie Chatain-Masson
anne-sophie@plus2sens.com
06 83 33 35 83

Catherine Berger-Chavant
catherine@plus2sens.com
06 08 82 75 38

Marine Chevalier
marine@plus2sens.com
06 95 79 69 15