

L'impact Des Réseaux Sociaux, Avantages Et Inconvénients Sur La Santé Et La Culture Scientifique Des Jeunes En République Démocratique Du Congo, Cas De La Ville Province De Kinshasa

Tshibuabua Ntumba Arsene¹, Ngutu Ayindel Sarah¹, Ngoy Kankolongo Stella Alphonse¹, Mpiana Mukania Esther¹, Kabongo Ngalula Joël¹, Munenge Mbumba Anderson^{1,2}, Masikini Bombamu Fiston^{1,2}, Bomo Matita Jacques¹

¹Centre d'Excellence Chimique Biologique Radiologique et Nucléaire (CoE-CBRN), Kinshasa, R. D. Congo

²Université Chrétienne Cardinal Malula, Faculté des Sciences économiques, Département de l'Environnement et Développement Durable, Kinshasa, R.D. Congo.

¹Centre of Excellence for Chemical, Biological, Radiological and Nuclear (CoE-CBRN), Kinshasa, D.R. Congo

²Cardinal Malula Christian University, Faculty of Economics, Department of Environment and Sustainable Development, Kinshasa, D.R. Congo.

Auteur correspondant : Tshibuabua Ntumba Arsene

Téléphone : +243 892749413



Résumé : Les réseaux sociaux sont devenus de plus en plus préoccupants dans la vie quotidienne de tous, surtout les jeunes. Les médias sociaux sont bien plus qu'une simple source de divertissement pour les jeunes. Ils offrent une multitude d'opportunités pour développer des compétences professionnelles et personnelles essentielles à leur avenir. Grâce aux réseaux sociaux, ils peuvent améliorer leur communication, leur travail d'équipe et leur résolution de problèmes en interagissant avec les autres. Ils peuvent également se construire un réseau professionnel solide en se connectant avec des professionnels et des entreprises de leur domaine d'intérêt. Les réseaux sociaux permettent également aux jeunes de développer des relations personnelles significatives en restant en contact avec leurs amis et leur famille, peu importe où ils se trouvent dans le monde. Les effets négatifs sur la santé mentale des jeunes sont une préoccupation croissante dans notre société hyper connectée. Ainsi, les études révèlent que l'utilisation excessive des réseaux sociaux peut entraîner une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression chez les jeunes. Il est donc essentiel que les jeunes comprennent les risques potentiels liés à l'impact des réseaux sociaux et prennent des mesures pour protéger leur vie privée et leur sécurité en ligne.

Mots clés : Impact, réseaux sociaux, connexion, avantage, inconvénient, jeunes, Kinshasa.

Abstract: Social media has become an increasingly prevalent issue in everyone's daily lives, especially for young people. Social media is much more than just a source of entertainment for young people. It offers a wealth of opportunities to develop professional and personal skills essential for their future. Through social media, they can improve their communication, teamwork, and problem-solving skills by interacting with others. They can also build a strong professional network by connecting with professionals and businesses in their field of interest. Social media also allows young people to develop meaningful personal relationships by staying connected with friends and family, no matter where they are in the world. The negative effects on young people's mental health are a growing concern in our hyper connected society. Studies show that excessive use of social media can lead to an increase in symptoms of anxiety and

depression among young people. It is therefore essential that young people understand the potential risks associated with the impact of social media and take steps to protect their privacy and online safety.

Keywords: Impact, social networks, connection, advantage, disadvantage, young people, Kinshasa.

1. Introduction

L'internet est avant tout un espace d'expression humaine, un espace international qui transcende les frontières, un espace décentralisés qu'aucun opérateur ni aucun Etat ne maîtrise entièrement ; un espace hétérogène où chacun peut agir, s'exprimer et travailler, un espace épris de liberté. Le développement des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC) conduit les individus à vivre dans un monde où chacun a son propre réseau social [4].

Cependant, les réseaux sociaux en ligne peuvent être définis comme l'ensemble des sites qui permettent de mettre en relation des personnes (amis, connaissances, collègues), rassemblés en fonction de centres d'intérêts communs, comme par exemple les goûts musicaux, les passions ou encore la vie professionnelle [1].

Les réseaux sociaux sont devenus un élément essentiel de la vie quotidienne des jeunes, offrant de nombreux avantages pour communiquer, s'informer et se divertir. Mais cette utilisation intensive a des effets négatifs sur la santé mentale, les relations sociales et la vie privée des jeunes qui sont de plus en plus préoccupants [5].

En plus de leur rôle en informatique, les réseaux sociaux ont une dimension sociologique. Avant même la mode des réseaux sociaux sur Internet, la notion de réseau connaissait en effet en sciences sociales un succès grandissant depuis plusieurs dizaines d'années. Dans son livre « La sociologie des réseaux sociaux », Pierre Mercklé explique que « les travaux pionniers de Jacob Moreno, de Stanley Milgram, des anthropologues de l'école de Manchester (John Barnes, Elizabeth Bott...) ou des sociologues du groupe de Harvard (Harrison White, Mark Granovetter...) ont fait émerger tout un ensemble de concepts, de modèles et de recherches empiriques, constitutifs de cette « sociologie des réseaux sociaux » : celle-ci consiste à prendre pour objets d'étude non pas les caractéristiques propres des individus (leur âge, leur genre, leur profession, etc.), mais les relations entre les individus et les régularités qu'elles présentent, pour les décrire, rendre compte de leur formation, de leurs transformations, et analyser leurs effets sur les comportements » [2].

Quel est l'impact des réseaux sociaux sur les jeunes ? C'est une question que beaucoup d'entre nous se posent. Dans cette étude, nous allons découvrir l'impact des réseaux sociaux sur les jeunes, afin de mieux comprendre les enjeux et les défis à relever.

1.1. Les avantages des médias sociaux pour les jeunes

Les **médias sociaux** sont bien plus qu'une simple source de divertissement pour les jeunes, offrant une multitude d'opportunités pour développer des compétences professionnelles et personnelles essentielles à leur avenir, améliorer leur communication, leur travail d'équipe et leur résolution de problèmes en interagissant avec les autres mais, également se construire un réseau professionnel solide en se connectant avec des professionnels et des entreprises de leur domaine d'intérêt [5].

Des plateformes telles qu'Instagram, Face book, WhatsApp et TikTok, permettent aux utilisateurs de créer et de partager du contenu original, ce qui peut aider les jeunes à développer des compétences en photographie, en vidéographie, en montage et en conception graphique. Ces compétences leurs peuvent être très utiles dans de nombreux domaines professionnels, tels que le marketing, la publicité et le design [5].

1.2. Les inconvénients

Malgré les aspects positifs des réseaux sociaux en ligne, le caractère gratifiant de cette surveillance peut conduire à l'émergence de comportements de vérification compulsifs et à l'engagement excessif dans les médias sociaux ayant des conséquences psychologiques négatifs [6].

Les effets négatifs sur la santé mentale des jeunes sont une préoccupation croissante dans notre société hyper connectée. Les études révèlent que l'utilisation excessive des réseaux sociaux peut entraîner une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression chez les jeunes. Les pressions sociales pour se comparer constamment aux autres peuvent également nuire à leur estime de soi et à leur satisfaction à l'égard de leur propre vie [5].

Être sur les médias sociaux en permanence peut nuire à votre système immunitaire. Selon des recherches récentes, cela produit un risque de crise cardiaque plus élevé de 15 %. De plus, passer beaucoup de temps devant son écran entraîne une diminution du taux de cortisol, une hormone dédiée à la défense de l'organisme contre d'éventuelles infections (<https://www.ipi-ecoles.com/reseaux-sociaux-dangers/>).

Pour certains milieux naturels, les réseaux sociaux sont responsables de problèmes environnementaux tels que la fragmentation, la perte d'habitat, la dénaturalisation, la production de déchets et le vandalisme pollueur, les émissions de gaz à effet de serre, la contamination chimique, l'érosion de la biodiversité ou encore la production de déchets électroniques. Selon l'association The Shift Project, le numérique représente aujourd'hui 3 à 4 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde [3].

TikTok est le premier dans le classement, car la vidéo est le média qui pollue le plus sur les réseaux sociaux. Cette plateforme a le plus grand impact carbone de 4,93 gEqCO₂ par minute, ce qui est l'équivalent de gramme de CO₂ [2].

Les dangers des réseaux sociaux pour la vie privée et la sécurité des jeunes sont également une préoccupation majeure car, les jeunes peuvent être vulnérables aux prédateurs en ligne, au vol d'identité et à d'autres formes d'exploitation. Selon le dernier rapport de l'association e-enfance.org, ce phénomène touche particulièrement les plus jeunes ; 10 % d'entre eux disent avoir déjà subi du cyberharcèlement, tandis que 21 % affirment connaître d'autres enfants qui ont été harcelés sur le Web. Mais, le pourcentage le plus choquant est celui de l'impunité, puisque dans 56% des cas, les auteurs du harcèlement ne sont pas sanctionnés (<https://www.ipi-ecoles.com/reseaux-sociaux-dangers/>).

Quant à l'influence sur le développement de l'éducation et sur la croissance scientifique ou intellectuelle, elle est quasiment négative, car certains publient des photos ou des vidéos pornographiques, des images de plaisanterie, des parties intimes laissées nues afin de satisfaire leurs passions. Cela ne contribue en rien à leur éducation, mais aussi à la croissance scientifique [1].

1.3. Le besoin d'exposer sa vie sur les réseaux sociaux : causes et conséquences

Aujourd'hui, les médias sociaux sont devenus le terrain de jeu favori des jeunes pour partager leur vie en ligne et sont constamment à la recherche de validation et de reconnaissance de la part de leurs pairs. Cependant, cette exposition constante peut avoir des conséquences néfastes sur leur vie privée et leur sécurité en ligne ; il est facile de perdre de vue les limites de ce qui est approprié de partager en ligne [5].

1.4. Combien de temps passent les jeunes sur les réseaux sociaux ?

En 2023, selon les statistiques, à 4,9 milliards le nombre d'utilisateurs des réseaux sociaux dans le monde, une personne passe en moyenne 145 minutes soit 2 à 3 heures par jour sur les réseaux sociaux. Mais quelles sont les conséquences d'une telle utilisation sur leur santé mentale et physique ? (<https://health-ucdavis-edu.translate.google/blog/cultivating-health/social-medias-impact-our-mental-health-and-tips-to-use-it-safely/2024/05>)

1.5. Comment aider les jeunes à naviguer en toute sécurité sur les réseaux sociaux ?

En voici quelques conseils pratiques :

- encourager les jeunes à limiter leur temps d'écran et à prendre des pauses régulières et à pratiquer une activité physique régulière ;
- sensibiliser les jeunes aux risques liés à l'utilisation des réseaux sociaux, tels que le cyber intimidation, le harcèlement en ligne, le vol d'identité, etc ;
- encourager les jeunes à réfléchir avant de publier du contenu en ligne et à protéger leur vie privée en utilisant les paramètres de confidentialité ;
- promouvoir des activités en dehors des écrans, telles que le sport, la lecture, les activités artistiques [5].

Cette étude vise à analyser l'impact de l'utilisation des réseaux sociaux par les jeunes de la ville de Kinshasa tout en dégageant leurs avantages et inconvénients.

2. Matériels et Méthodologie

2.1. Présentation du site d'étude

La ville de Kinshasa est une entité administrative décentralisée dotée d'une personnalité juridique et subdivisée en 24 communes qui sont : Bandalungwa, Barumbu, Bumbu, Gombe, Kalamu, Kasavubu, Kimbanseke, Kinsenso, Kinshasa, Kitambo, Lemba, Limete, Lingwala, Makala, Ngiringiri, Maluku, Masina, Matete, Mont-Ngafula, N'djili, Ngaba, Ngaliema, N'sele, Selembao.

Sa superficie est de 9 965 km²

Sa population étant de 17,07 millions (2021)

Sa population métropolitaine : 17.239.463

Son altitude est de 240 m

Ses coordonnées sont : 4° 19' 30" sud, 15° 19' 20" Est

Les limites de la ville de Kinshasa se présentent de la manière suivante :

- Au Nord, il est limité par la République du Congo ;
- A l'Est et au Nord-est par la province de Bandundu ;
- Au sud par la province de Bas-Congo ;
- A l'Ouest par le fleuve Congo.

2.2. Méthode de collecte des données

Pour atteindre l'objectif que nous nous sommes assignés dans cette étude, nous avons fait recours à la méthode ethnosociologique qui nous a permis d'effectuer une analyse des usages et enjeux sociaux des réseaux sociaux dans les structures de la vie quotidienne. Pour la collecte des données, nous avons fait recours à la technique documentaire, à l'interview structurée et au questionnaire d'enquête préétabli. Nos données ont été récoltées sur base d'un échantillon aléatoire représentatif, en tenant compte de la représentativité des deux différents niveaux de la population enquêtée. La population qui a servi à la réalisation de cette étude était constituée des étudiants de trois grandes universités de la ville province de Kinshasa en République Démocratique du Congo. Vu la difficulté de pourvoir enquêter tous les étudiants, nous avons constitué un échantillon aléatoire représentatif de 150 étudiants répartis dans ces trois différentes Universités, en raison de 50 chacune.

2.3. Méthode de traitement des données

Les données récoltées ont été traitées et analysées sur base du Microsoft World et Excel 2010 pour la présentation des tableaux et des graphiques.

2.4. Forces de l'étude et perspectives

L'étude s'est déroulée dans la ville province de Kinshasa avec un échantillon aléatoire représentatif en vue de combler le manque de littérature sur les aspects abordés dans les trois universités.

3. Résultats

Tableau 1 : Répartition des étudiants par universités

Universités	Fréquences		%
	Filles	Garçons	
Université chrétienne cardinal Malula	23	18	27
Université de Kinshasa	30	25	37
Université Pédagogique Nationale	28	26	36
Total	81	69	100

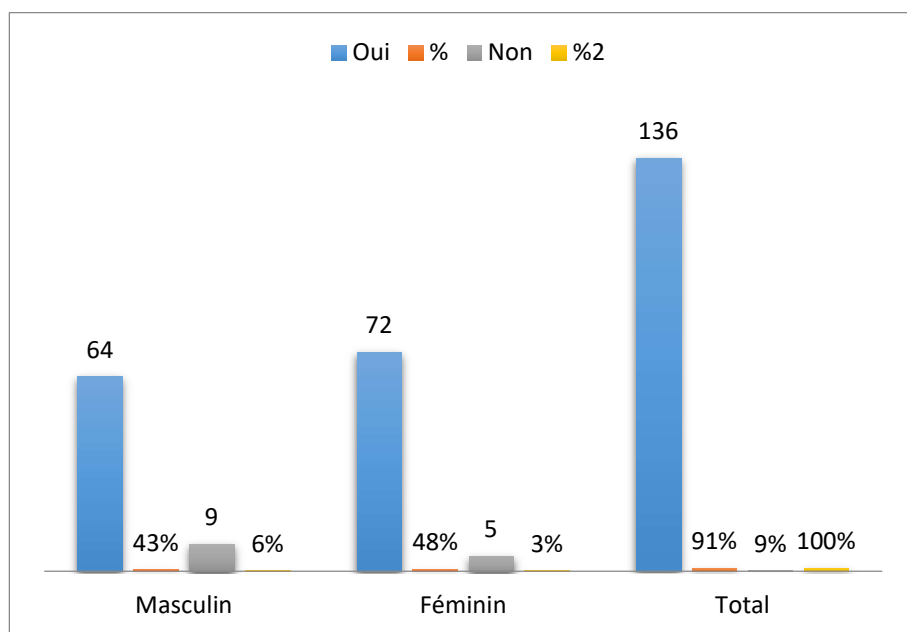


Figure 1 : L'utilisation ou non d'un réseau social par les enquêtés.

Cette figure montre que, sur 100% des enquêtés, 48% des filles et 43% des garçons connaissent au moins un réseau social et 6% des garçons contre 3% des filles n'en connaissent pas.

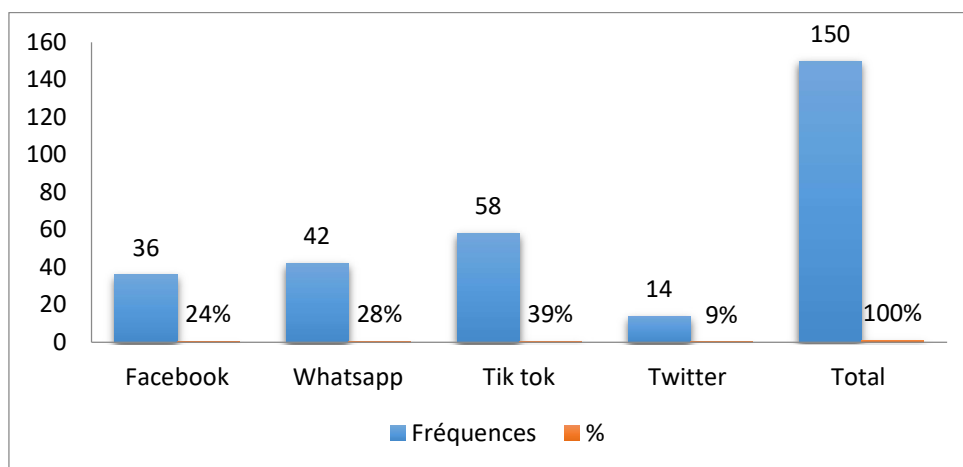


Figure 2 : Les réseaux sociaux les plus utilisés

Il ressort de cette figure que, le réseau social le plus utilisé est le Tik tok soit 39%, suivi de WhatsApp soit 28% puis de Facebook soit 24% et de Twitter (X) soit 9%.

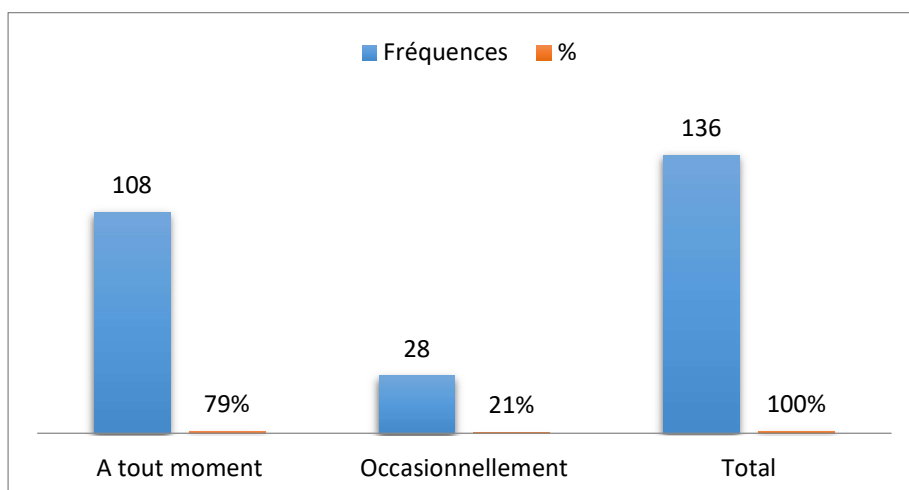


Figure 3 : La fréquence de connexion à un réseau social

Cette figure prouve que 79% des sujets utilisent les réseaux sociaux à tout moment et 21% occasionnellement.

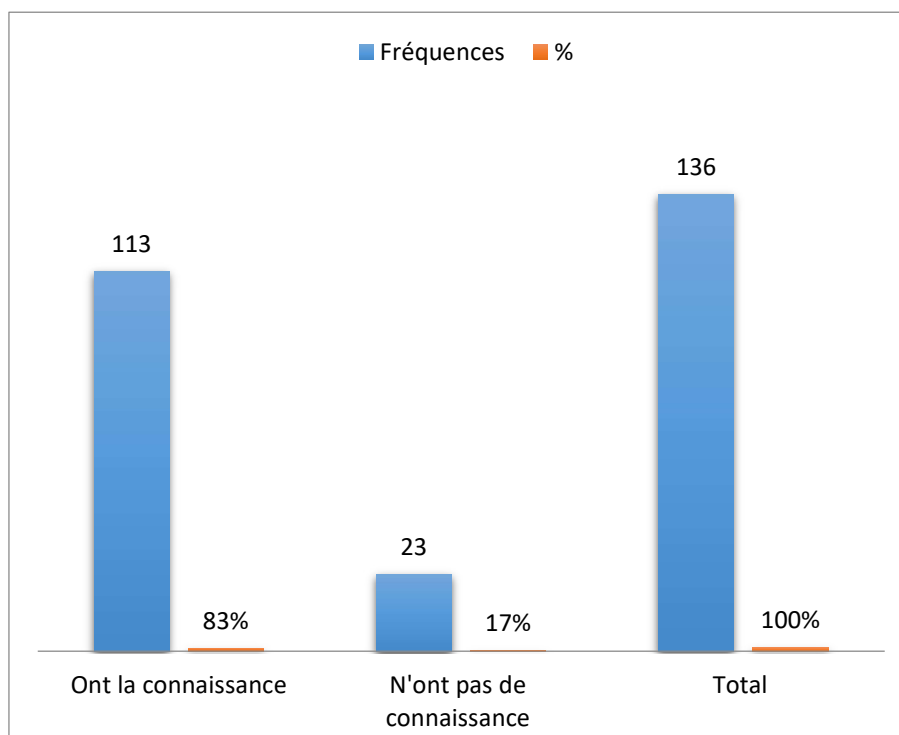


Figure 4 : La connaissance du rôle d'un réseau social

Cette figure nous montre que, 83% d'individus ont affirmé avoir la connaissance du rôle des réseaux sociaux et 17% n'en ont pas.

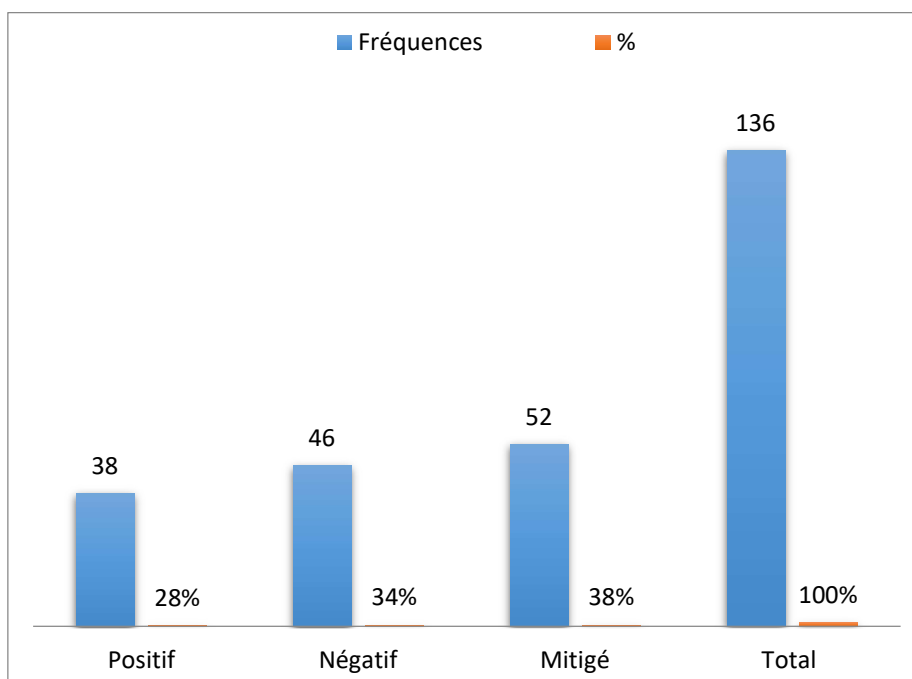


Figure 5 : L'impact des réseaux sociaux dans leur culture scientifique

Il ressort de cette figure que, parmi les enquêtés, 38% disent que les réseaux sociaux ont un impact mitigé, 34%, un impact négatif et 28%, ont déclaré un impact positif sur leur culture scientifique.

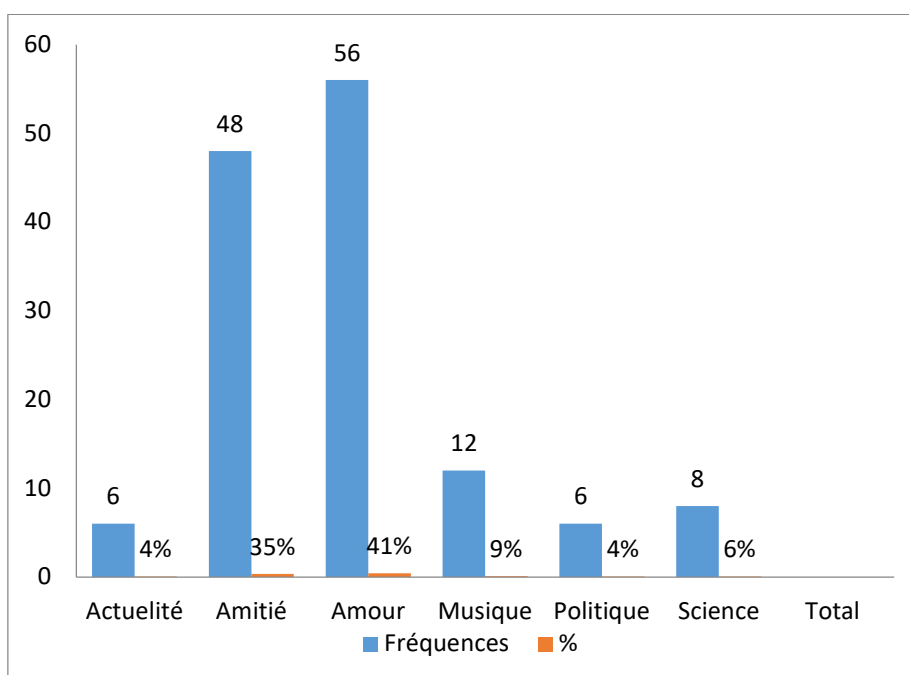


Figure 6 : Le genre d'informations partagées le plus souvent sur les réseaux sociaux

Cette Figure montre que, les informations partagées portent plus sur l'amour et l'amitié, soit respectivement 41% et 35%, suivi de la musique soit, 9% et la science occupe 6% et l'actualité ainsi que la politique représentent 4%.

4. Discussions

Concernant l'utilisation ou non d'un réseau social, nos résultats montrent que, 48% des filles et 43% des garçons connaissent au moins un réseau social et 6% des garçons contre 3% des filles n'en connaissent pas. Résultats identiques à ceux trouvés par [1] qui prouvent que la majorité des étudiants de la ville de Kisangani utilise les réseaux sociaux.

Pour ce qui est des réseaux sociaux les plus utilisés, nos résultats affirment que le Tik tok soit 39% est le réseau social le plus utilisé, suivi de WhatsApp soit 28% puis de Facebook soit 24% et de Twitter (X) soit 9%. Résultats contraires à ceux de [1] qui montre que le Facebook est le réseau social le plus utilisé, suivi de Whatsapp et de Twitter. S'agissant de la fréquence de connexion à un réseau social, nos résultats montrent que 79% des sujets enquêtés utilisent les réseaux sociaux à tout moment et 21% occasionnellement. Résultats contraires à ceux de [1] qui affirment plus de 80% de la majorité se connecte aux réseaux sociaux à tout moment.

Quant à la connaissance du rôle d'un réseau social, nos résultats prouvent que, 83% d'individus ont affirmé avoir la connaissance du rôle des réseaux sociaux et 17% n'en ont pas. Résultats hautement supérieurs à ceux de [1], qui montrent que, 55% des enquêtés affirment connaître le rôle d'un réseau social, et significativement inférieurs à ceux-ci qui prouvent que, 45% ne connaissent pas du tout le rôle d'un réseau social. L'écart entre la connaissance et la non connaissance du rôle d'un réseau social étant largement supérieurs, le risque d'un usage abusif de ce dernier est significativement très dangereux.

Du point de vue impact des réseaux sociaux dans leur culture scientifique, nos résultats affirment que, parmi les enquêtés, 38% disent que les réseaux sociaux ont un impact mitigé, 34%, un impact négatif et 28%, ont déclaré un impact positif sur leur culture scientifique. Résultats largement inférieurs pour l'impact mitigé et supérieur quant à l'impact positif et négatif par rapport à ceux de [1] qui montrent que, 15% des individus enquêtés déclarent que les réseaux sociaux ont un impact positif dans leur épanouissement scientifique, 25% disent que ces derniers ont un impact négatif enfin, 60% d'enquêtés affirment que les réseaux sociaux présentent un impact mitigé.

Concernant le genre d'informations partagées le plus souvent sur les réseaux sociaux, nos résultats montrent que, les informations partagées portent plus sur l'amour et l'amitié, soit 41% et 35%, suivi de la musique soit, 9% et la science occupe 6% et l'actualité ainsi que la politique représentent 4%. Résultats identiques à ceux de [1] qui prouvent que le sujet le plus partagé dans les réseaux sociaux porte sur l'amour et les conversations entre amis suivi de l'actualité qui est à la une. Inférieurs quant au thème traitant de la culture ou la musique qui représente 12% des conversations faites par les étudiants de Kisangani ; par contre, les sujets qui parlent de la culture scientifique occupent position inférieur par rapport à la fréquence de 10. Ce qui explique que les réseaux sociaux contribuent moins à l'épanouissement de la culture scientifique des étudiants de la ville de Kinshasa.

Conclusion

Les réseaux sociaux sont nés de la révolution des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) vers la fin des années 1980, pour le développement des moyens de l'information et de la communication. Ainsi, l'informatique a facilité la mise en place et l'utilisation de l'internet. Actuellement, il existe des multiples sites de communication, entre autre les réseaux sociaux, devenus rapidement incontournables et populaires. Ces derniers ont pour objectifs de créer des interactions sociales entre les utilisateurs dont la majorité s'inscrit dans la publication des photos, vidéos et messages de leurs amis; ainsi, le nombre de personnes connectées augmente exponentiellement.

Cette étude a consisté à déceler les conséquences de l'utilisation des réseaux sociaux par les étudiants et vérifier si leur usage contribue à l'épanouissement de la culture scientifique ces derniers. Être sur les médias sociaux en permanence peut nuire à votre système immunitaire. Selon des recherches récentes, cela produit un risque de crise cardiaque plus élevé de 15 %. De plus, passer

beaucoup de temps devant son écran entraîne une diminution du taux de cortisol, une hormone dédiée à la défense de l'organisme contre d'éventuelles infections.

L'enquête menée montre que la majorité des étudiants utilisent les réseaux sociaux et y passent leurs temps en conversant plus sur l'amour et l'amitié, mais, la culture scientifique et l'actualité qui épanouissent l'homme sont moins pris en compte.

En définitive, grâce aux résultats de cette étude, nous affirmons que les réseaux sociaux contribuent moins dans la culture scientifique des étudiants de la ville de Kinshasa et par conséquent, les professionnels de l'informatique et du numérique qui connaissent les rouages des réseaux sociaux, les dirigeants des universités enquêtées en particulier, les parents des étudiants et les étudiants eux-mêmes, prennent leurs responsabilités, afin que les réseaux sociaux soient utilisés de manière efficiente.

Compte tenu de la complexité de cette étude, notre souhait est de voir d'autres chercheurs aborder d'autres aspects que nous n'avons pas traités.

Conflit d'Intérêt

Aucun conflit d'intérêt n'a été déclaré.

Considérations éthiques

La recherche a été menée tout en respectant les droits de chaque personne et que ces résultats sont sincères, crédibles et dignes de confiance.

Contribution des auteurs

A.T.T. a conçu, supervisé l'étude, rédigé le manuscrit principal et validé sa version finale.

A.M.M. a rédigé et validé la version finale du manuscrit à soumettre.

C.B. K. a participé à l'analyse statistique des données et dans le calcul de l'échantillonnage

B.K.T. a participé à l'élaboration des figures ainsi qu'à la mise en forme du document.

F.M.B. a contribué à la discussion et a donné l'approbation finale de la version à soumettre.

E.M.M a participé à la collecte des données sur terrain et à leur analyse.

K. N. J. a participé à la collecte des données sur terrain.

Tous les auteurs ont lu et approuvé la version finale du manuscrit.

Orcid des auteurs :

Auteur principal : Tshibuabua Ntumba Arsene :

Co-auteurs	: Kanku Tshimanga Becker	: 0009-0001-2507-4597
	Munenge Mbumba Anderson	: 0009-0003-2484-8938
	Masikini Bombamu Fiston	: 0009-0008-7643-4709
	Mpiana Mukania Esther	: 0009-0000-0750-308X
	Kabongo Ngalula joël	: 0009-0005-0249-386X
	Bomoi Matital Jacques	: 0009-0003-4558-1718

Références

- [1]. Armand Kitoko Wongo a et al., (2023), Incidence des réseaux sociaux sur l'épanouissement de la culture scientifique des étudiants en RDC. Cas de la ville de Kisangani *IJRDO-Journal of Educational Research, Volume-9 | Issue-7 | July, 2023*, ISSN: 2456-2947
- [2]. Hugo Lauras (2013), L'impact des réseaux sociaux sur les entreprises a-t-il un rôle essentiel sur leur image ? *Mémoire de spécialité appliquée*, <https://www.andlil.com/limpact-des-reseaux-sociaux-sur-les-entreprises-a-t-il-un-role-essentiel-sur-leur-image-165542.html>
- [3]. Massey-Cantin, Coralie (2023), Quels sont les impacts des réseaux sociaux sur les milieux naturels? Le cas de la rivière Bonaventure, <http://hdl.handle.net/11143/20550>
- [4]. Mucchielle, R. (1999). Communication et réseaux de communication. Pour accroître l'efficacité dans l'entreprise. Paris : ESF. 198p.
- [5]. Solimut Mutuelle. (2024). Les avantages des médias sociaux pour les jeunes. Consulté le 21-03-2025 sur <https://www.solimut-mutuelle.fr/1-5>
- [6]. Ursula Oberst, Elisa Wegmann et al., (2017) Conséquences négatives des réseaux sociaux lourds chez les adolescents: Le rôle médiateur de la peur de manquer quelque chose. *Journal de l'adolescence* 55 (2017) 51-160. <https://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Sites web utilisés

- [7]. <https://www.solimut-mutuelle.fr/solimag/sante-et-bien-etre/limpact-des-reseaux-sociaux-sur-les-jeunes-comment-cela-affecte-leur-vie-quotidienne-et-leur-avenir/>
- [8]. www.canalvie.com/santé-beauté bien-être/l-impact-des-sociaux-sur-notre-vie-1.965579
- [9]. <https://www.ipi-ecoles.com/reseaux-sociaux-dangers> (consulté le 21/05/2025)
- [10]. <https://tpelesreseauxsociauxlec.wordpress.com/les-reseaux-sociaux-renforcent-la-sociabilite> (consulté le 21/05/2025)
- [11]. (<https://health-ucdavis-edu.translate.goog/blog/cultivating-health/social-medias-impact-our-mental-health-and-tips-to-use-it-safely/2024/05>) (consulté le 21/05/2025)