

Impact of Social Media Use on Self-Esteem and Emotion Regulation among Moroccan Youth

Saida Idrissi¹, Ghizlane Benbrahim², Adil Ghazali³, Nabila Bhih⁴

Science Step Journal / SSJ

2025/Volume 3 - Issue 10

Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17448821>

To cite this article: Idrissi, S., Benbrahim, G., Ghazali, A., & Bhih, N. (2025). Impact of Social Media Use on Self-Esteem and Emotion Regulation among Moroccan Youth. Science Step Journal, 3(10). ISSN: 3009-500X.

Abstract

Social media occupies a central role in the lives of young people, influencing their psychological and emotional well-being. This study investigates the impact of daily social media use on self-esteem and emotion regulation among Moroccan youth, taking into account sociodemographic and family variables. The sample consisted of 200 participants aged 18 to 25 years (108 females, 92 males) recruited through convenience sampling using an online questionnaire distributed via Facebook, WhatsApp, and Instagram. Self-esteem was assessed with the Rosenberg Self-Esteem Scale, and emotion regulation was measured using the Emotional Competence Scale (Brasseur et al., 2013), both administered in French and Arabic. Descriptive and inferential analyses (Student's t-tests, ANOVA, and Pearson correlations) were conducted using IBM SPSS Statistics. The results showed slightly lower self-esteem than the theoretical mean ($M = 30.49$) and higher-than-expected emotion regulation ($M = 33.56$). Significant differences were observed across certain sociodemographic variables, and a moderate positive correlation was found between self-esteem and emotion regulation ($r = 0.342$; $p < 0.01$). Frequency of social media use was not associated with either variable. These findings emphasize the importance of considering individual and family factors to understand the influence of social media on youths' psychological well-being. They also highlight the relevance of awareness programs and preventive interventions targeting problematic use, as well as the need for future studies to clarify the underlying mechanisms.

Keywords: Self-esteem, emotion regulation, social media, youth, Morocco.

¹ PhD Candidate in Work and Organizational Psychology, Hassan II University, Morocco, Email:

saidaidrissi2509@gmail.com

² Work and Organizational Psychologist, Hassan II University, Casablanca, Morocco, Email: g.benbrahim15@gmail.com

³ Professor of Psychology, Hassan II University, Casablanca, Morocco, Email: ghazaliadil@hotmail.com

⁴ Professor of Communication, Hassan II University, Casablanca, Morocco, Email: nabilabhiih@gmail.com

Impact de l'Utilisation des Réseaux Sociaux sur l'Estime de Soi et la Régulation des Émotions chez les Jeunes Marocains

Saida Idrissi, Ghizlane Benbrahim, Adil Ghazali, Nabila Bhih

Resumé

Les réseaux sociaux occupent une place centrale dans la vie des jeunes, influençant leur bien-être psychologique et émotionnel. Cette étude examine l'impact de l'utilisation quotidienne des réseaux sociaux sur l'estime de soi et la régulation des émotions chez les jeunes Marocains, en tenant compte de variables sociodémographiques et familiales. L'échantillon comprend 200 participants âgés de 18 à 25 ans (108 filles, 92 garçons), recrutés par échantillonnage de convenance via un questionnaire en ligne diffusé sur Facebook, WhatsApp et Instagram. L'estime de soi a été mesurée avec l'échelle de Rosenberg et la régulation émotionnelle avec l'échelle des compétences émotionnelles (Brasseur et al., 2013), administrées en versions française et arabe. Les analyses descriptives et inférentielles (tests t de Student, ANOVA, corrélations de Pearson) ont été réalisées avec IBM SPSS Statistics. Les résultats indiquent une estime de soi légèrement inférieure à la moyenne théorique ($M = 30,49$) et une régulation émotionnelle supérieure à la moyenne attendue ($M = 33,56$). Des différences significatives apparaissent selon certaines variables sociodémographiques, et une corrélation positive modérée relie l'estime de soi et la régulation émotionnelle ($r = 0,342$; $p < 0,01$). La fréquence d'utilisation des réseaux sociaux n'est pas associée à ces deux variables. Ces résultats soulignent l'importance de considérer les facteurs individuels et familiaux pour comprendre l'influence des réseaux sociaux sur le bien-être psychologique des jeunes. Ils mettent également en évidence la pertinence de programmes de sensibilisation et d'interventions préventives ciblant les usages problématiques, ainsi que la nécessité d'études futures pour préciser les mécanismes en jeu.

Mots clés

Estime de soi, régulation des émotions, réseaux sociaux, jeunesse, Maroc.

Introduction

Dans un monde de plus en plus interconnecté, les réseaux sociaux occupent aujourd'hui une place centrale dans la vie quotidienne des jeunes, influençant leur développement personnel, social et psychologique. Des plateformes telles qu'Instagram, Facebook ou TikTok constituent des espaces privilégiés d'interaction, où les utilisateurs partagent des contenus, échangent avec leurs pairs et s'exposent à des comparaisons sociales fréquentes. L'usage intensif de ces outils numériques soulève ainsi des interrogations majeures quant à leurs effets potentiels sur la santé mentale et le bien-être psychologique des jeunes (Primack et al., 2017).

Parmi les dimensions psychologiques les plus concernées figure l'estime de soi, définie comme la perception globale qu'un individu a de sa propre valeur. Les interactions et comparaisons sociales en ligne peuvent contribuer à renforcer cette estime, mais aussi, dans certains cas, à la fragiliser (Vogel et al., 2014). Parallèlement, les compétences émotionnelles, entendues comme la capacité à identifier, comprendre, exprimer et réguler ses émotions, peuvent également être affectées par l'exposition répétée à des contenus variés, parfois émotionnellement chargés, sur les réseaux sociaux (Verduyn et al., 2017).

L'objectif principal de la présente étude est d'examiner les liens entre les habitudes d'utilisation des réseaux sociaux, les compétences émotionnelles et l'estime de soi chez les jeunes, tout en prenant en compte l'influence de certaines caractéristiques familiales. Il s'agit notamment d'analyser comment la durée d'utilisation, la nature des contenus consultés et le contexte familial (profession des parents, situation familiale, etc.) peuvent influencer ces dimensions psychologiques.

En explorant ces interactions complexes entre environnement numérique, dynamiques familiales et variables psychosociales, cette recherche ambitionne de contribuer à une meilleure compréhension des facteurs susceptibles d'influencer le bien-être psychologique des jeunes, dans un contexte où les réseaux sociaux sont devenus omniprésents.

I. Cadre théorique

L'estime de soi se définit comme l'évaluation qu'un individu porte sur sa propre valeur (Coopersmith, 1984). Elle joue un rôle déterminant dans les ressentis, les attitudes et les comportements à tous les âges de la vie (Bariaud & Bourcet, 1994). Durant l'adolescence, période marquée par d'importants changements physiques, sociaux et psychologiques, elle tend à fluctuer (Marsh, 2005; Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2003). Les personnes ayant une faible estime de soi présentent souvent une tendance à procrastiner et à se décourager face aux difficultés, attribuant leurs échecs à des causes internes et stables (André, 2005). À l'inverse, celles qui

disposent d'une estime de soi élevée manifestent une plus grande persévérance, interprétant leurs échecs comme des événements externes et temporaires, ce qui renforce leur confiance en elles.

Selon la théorie de Rosenberg (1965), l'estime de soi correspond à une évaluation globale de sa propre valeur, influençant directement l'adaptation sociale et psychologique. Une estime de soi élevée est liée à une meilleure résilience face aux échecs, tandis qu'une estime de soi faible tend à aggraver les difficultés psychologiques (Schmitt & Branscombe, 2001). L'adolescence constitue ainsi une étape cruciale de sa construction, façonnée par divers facteurs tels que les relations familiales, amicales et scolaires (Robins et al., 2002). Des différences liées au genre ont également été observées: les garçons présentent en moyenne une estime de soi plus élevée que les filles durant cette période (Bolognini et al., 1996; McClure et al., 2010). L'apparence physique et le parcours scolaire figurent aussi parmi les déterminants majeurs (Dany & Morin, 2010).

La régulation émotionnelle renvoie aux processus par lesquels les individus influencent leurs émotions, qu'il s'agisse de la nature des émotions ressenties, de leur intensité ou de leur expression. Ces processus peuvent être automatiques ou contrôlés, conscients ou inconscients, et viser à augmenter, diminuer ou maintenir l'intensité des émotions positives ou négatives (Gross, 1998).

Les compétences émotionnelles, telles que définies par Mikolajczak et al. (2014), englobent la capacité à reconnaître, comprendre, exprimer et réguler ses émotions. Elles constituent un atout fondamental pour le bien-être mental et physique, les relations interpersonnelles et la réussite professionnelle. Une régulation émotionnelle efficace favorise une meilleure adaptation aux situations stressantes et limite l'impact des émotions dysfonctionnelles sur l'atteinte des objectifs personnels. Gross (2008) distingue quatre principaux types de régulation émotionnelle selon la valence (positive ou négative) et l'intensité (augmentation ou diminution) des émotions. Ce processus ne concerne pas uniquement les émotions négatives: il peut aussi s'agir de modérer certaines émotions positives, par exemple en contenant sa joie face à une personne vivant un échec.

Ainsi, la maîtrise des compétences émotionnelles permet non seulement de gérer ses propres états affectifs, mais aussi de comprendre et de réguler ceux d'autrui, ce qui est essentiel pour une adaptation sociale harmonieuse et le maintien d'un bon équilibre psychologique.

Dans ce contexte, la présente étude s'intéresse aux facteurs susceptibles d'influencer l'impact de l'utilisation des réseaux sociaux sur le bien-être psychologique des jeunes, en mettant l'accent sur le rôle des caractéristiques sociodémographiques et familiales. Elle vise à analyser les relations entre l'usage des réseaux sociaux, l'estime de soi et les compétences émotionnelles, tout en examinant l'influence des dynamiques familiales sur ces variables.

II. Méthodologie de l'étude

Problématique

La littérature scientifique met en évidence que l'usage intensif des réseaux sociaux, combiné à divers facteurs individuels et contextuels, peut avoir des répercussions notables sur le bien-être psychologique des jeunes. Cependant, les résultats des études demeurent parfois contrastés selon les contextes socioculturels, ce qui souligne la nécessité d'approfondir ces relations dans le contexte marocain. En particulier, l'articulation entre les caractéristiques sociodémographiques, la situation familiale, l'utilisation des réseaux sociaux, l'estime de soi et les compétences émotionnelles reste encore peu explorée.

Dans cette perspective, la présente recherche vise à examiner, chez un échantillon de jeunes marocains âgés de 18 à 25 ans, l'influence des variables sociodémographiques et familiales sur l'estime de soi et les compétences émotionnelles, ainsi que l'influence de l'utilisation des réseaux sociaux sur ces dimensions. Elle s'intéresse également aux relations entre l'estime de soi et les compétences émotionnelles, afin de mieux comprendre les facteurs susceptibles de contribuer au bien-être psychologique des jeunes.

Sur la base de ces objectifs, les hypothèses suivantes sont formulées:

- **H1:** Les caractéristiques sociodémographiques, telles que le genre, l'âge et la région, influencent significativement le niveau d'estime de soi chez les jeunes.
- **H2:** La situation familiale a un impact sur le niveau d'estime de soi des jeunes.
- **H3:** Les caractéristiques sociodémographiques, y compris le genre, l'âge et la région, influencent les compétences émotionnelles des jeunes.
- **H4:** La situation familiale influence les compétences émotionnelles des jeunes.
- **H5:** Il existe une relation significative entre l'estime de soi et les compétences émotionnelles chez les jeunes.
- **H6:** L'utilisation des réseaux sociaux influence le niveau d'estime de soi des jeunes.
- **H7:** L'utilisation des réseaux sociaux influence les compétences émotionnelles des jeunes.

Méthode et outils utilisés

Cette recherche, de nature quantitative, adopte un devis de type quasi expérimental à visée descriptive et analytique. Elle vise à examiner les relations entre l'utilisation des réseaux sociaux, l'estime de soi et les compétences émotionnelles chez les jeunes marocains. La collecte des données s'est déroulée entre janvier et avril 2024. Les participants provenaient principalement des zones urbaines de Casablanca et de Rabat (Maroc).

Les critères d'inclusion retenus concernaient les jeunes âgés de 18 à 25 ans, résidant au Maroc, utilisateurs actifs d'au moins une plateforme de réseaux sociaux, capables de lire et à comprendre le français ou l'arabe, et ayant donné leur consentement libre et éclairé. Ont été exclus les participants ne correspondant pas à la tranche d'âge définie, n'utilisant pas de réseaux sociaux, n'ayant pas rempli intégralement le questionnaire ou ayant fourni des réponses incohérentes. Un échantillonnage non probabiliste de convenance a été utilisé. Les participants ont été recrutés via un partage en ligne du questionnaire (Google Forms) sur diverses plateformes sociales (Facebook, WhatsApp, Instagram), ce qui a permis d'atteindre rapidement un large public cible. L'échantillon final est composé de 200 jeunes (108 filles et 92 garçons) âgés de 18 à 25 ans.

Le questionnaire administré en ligne comprenait cinq rubriques:

1. **Introduction à l'étude:** présentation des objectifs, de l'importance de la participation et des garanties de confidentialité.
2. **Informations sociodémographiques et familiales:** genre, âge, milieu de résidence, niveau d'études, situation familiale, profession des parents, nombre de frères et sœurs.
3. **Habitudes d'utilisation des réseaux sociaux:** plateformes utilisées, nombre d'heures quotidiennes, types de contenus consultés.
4. **Échelle de l'estime de soi de Rosenberg (1965):** dix items évalués sur une échelle de Likert à quatre points, score total de 10 à 40.
5. **Échelle des compétences émotionnelles (Brasseur et al., 2013):** 50 items évaluant cinq dimensions des compétences émotionnelles, réponses sur une échelle de Likert à cinq points.

Considérations éthiques

Cette étude a été menée conformément aux principes éthiques en vigueur dans la recherche en sciences humaines et sociales. La participation reposait sur le volontariat et le consentement éclairé. Les participants pouvaient se retirer à tout moment. L'anonymat et la confidentialité des réponses ont été strictement respectés. Aucun renseignement nominatif n'a été collecté et les données ont été stockées dans un environnement sécurisé. Les outils utilisés étaient

scientifiquement validés, et les questions ont été formulées de manière à éviter tout inconfort ou détresse psychologique.

Analyse des données

Le codage, le traitement et l'analyse des données ont été réalisés avec IBM SPSS Statistics. Des analyses descriptives (moyennes, écarts types, fréquences) ont été effectuées pour caractériser l'échantillon et les variables étudiées. Des analyses inférentielles (tests t de Student, ANOVA, corrélations de Pearson) ont été conduites pour tester les hypothèses.

III. Résultats et analyses de l'étude

Tableau 1. *Informations sociodémographiques de l'échantillon*

		Effectifs	Pourcentage (%)
Région	Casablanca	103	51,5
	Rabat	97	48,5
Sexe	Fille	108	54
	Garçon	92	46
Age	Entre 18 et 21 ans	145	72,5
	Entre 22 et 25 ans	55	27,5
Situation parentale	Divorcés	9	4,5
	Mariés	153	76,5
	Séparés	21	10,5
	Mère décédée	4	2
	Père décédé	13	6,5
Frères ou sœurs ?	0	2	1
	Enfant unique	33	16,5
	Entre 2 et 4	138	69
	5 et plus	27	13,5

Ce tableau présente les informations sociodémographiques de notre échantillon, telles que la région de résidence, l'âge, le sexe, la situation familiale et le nombre de frères et sœurs:

L'échantillon est réparti de manière équilibrée entre Casablanca (51,5 %) et Rabat (48,5 %), offrant une représentation équilibrée des jeunes urbains des deux villes. Les filles représentent 54 % des participants, contre 46 % de garçons, ce qui permet d'examiner d'éventuelles différences liées au genre.

La majorité (72,5 %) des participants ont entre 18 et 21 ans. Concernant la situation familiale, 76,5 % des jeunes proviennent de familles où les parents sont mariés, 4,5 % de familles divorcées et 10,5 % de familles séparées. Enfin, 69 % ont entre 2 et 4 frères et sœurs, 16,5 % sont enfants uniques et 13,5 % appartiennent à des familles nombreuses, reflétant une diversité de contextes familiaux.

Ces données fournissent un contexte sociodémographique essentiel pour analyser l'influence de l'utilisation des réseaux sociaux sur l'estime de soi et les compétences émotionnelles, en interaction avec l'environnement familial, l'âge et le sexe des participants.

Informations concernant l'utilisation des réseaux sociaux (RS)

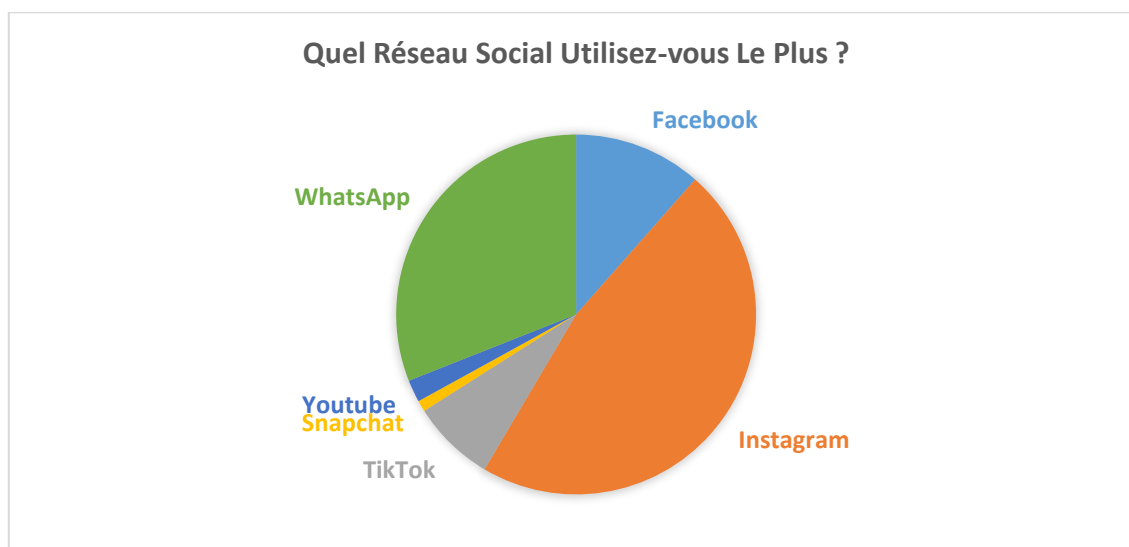


Figure 1 : Graphique représentant les RS les plus utilisés par cet échantillon

Ce diagramme montre la répartition de l'utilisation des réseaux sociaux parmi les participants. Instagram est le plus utilisé avec 47 %, suivi de WhatsApp (31 %), Facebook (12 %), TikTok (8 %), YouTube (2 %) et Snapchat (1 %). Il y a une nette prédominance d'Instagram et WhatsApp chez les jeunes.

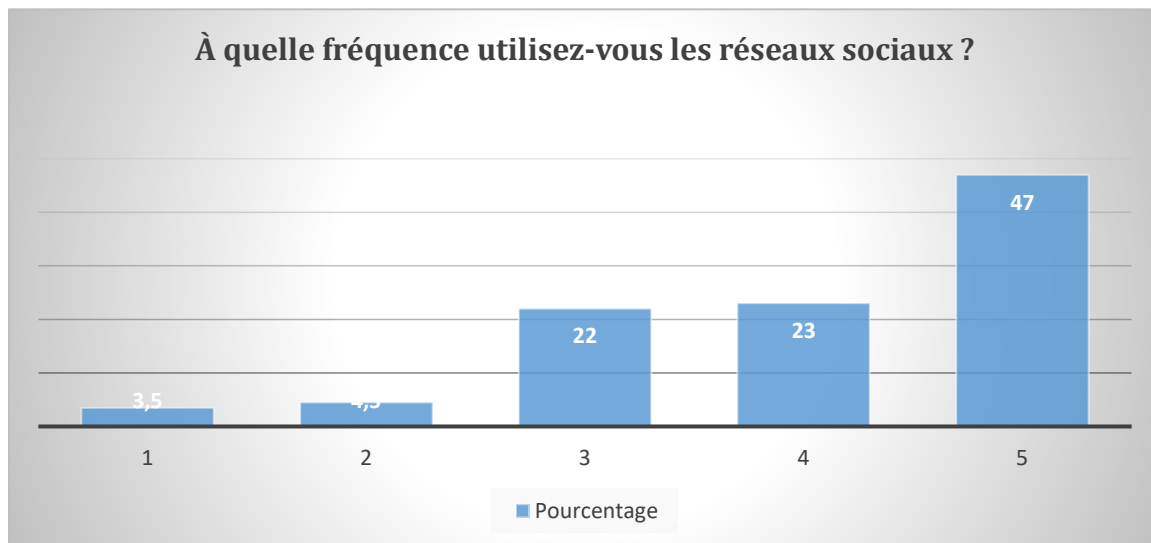


Figure 2 : Graphique représentant la fréquence par laquelle l'échantillon utilise les RS

Sur une échelle à cinq niveaux, 3,5 % des participants (Niveau 1) et 4,5 % (Niveau 2) utilisent très peu les réseaux sociaux, soit 8 % au total. Environ 22 % (Niveau 3) les utilisent à une fréquence modérée, et 23 % (Niveau 4) sont des utilisateurs fréquents. Près de la moitié (47 %, Niveau 5) sont des utilisateurs très fréquents. Ainsi, 70 % des jeunes (Niveaux 4 et 5) utilisent les réseaux sociaux à des niveaux élevés, ce qui souligne leur rôle central dans la vie quotidienne et leurs implications potentielles pour le bien-être émotionnel et la gestion des émotions.

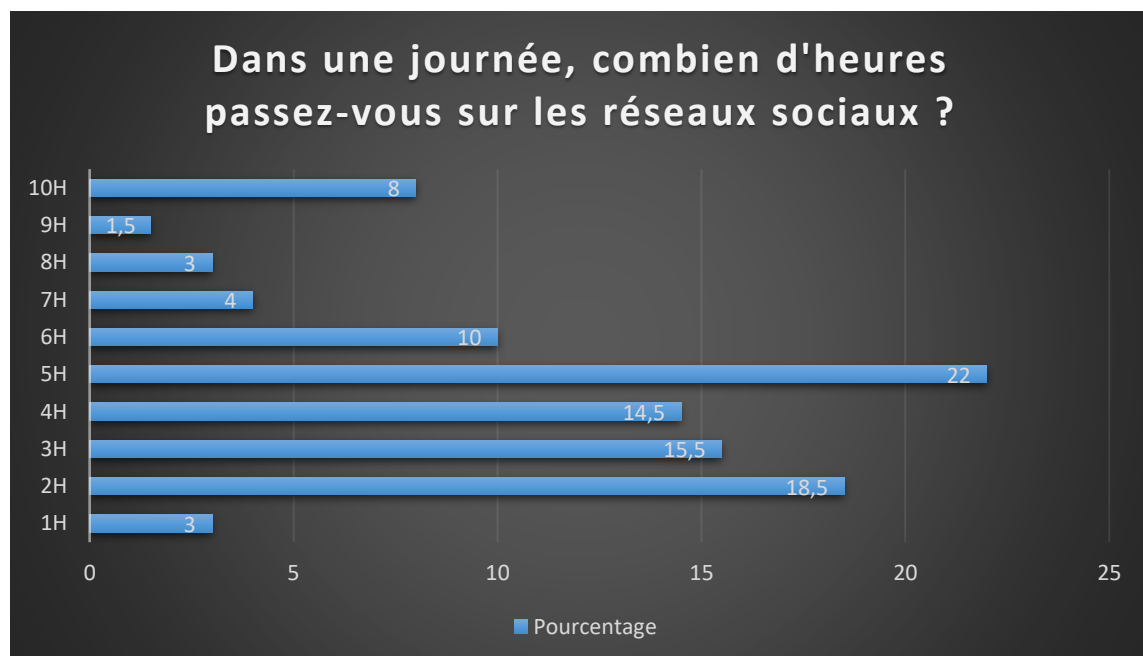


Figure 3 : Graphique représentant le nombre d'heures passées sur les RS

Ce graphique présente la répartition du temps quotidien passé sur les réseaux sociaux. Une petite proportion (3 %) y consacre 1 heure par jour, tandis que 18,5 % y passent 2 heures, un usage modéré. Environ 15 % y consacrent 3 heures et 14,5 % 4 heures, indiquant un usage plus intensif. La proportion la plus élevée (22 %) passe 5 heures par jour ; 10 % y consacrent 6 heures, 4 % 7 heures, 3 % 8 heures, 1,5 % 9 heures et 8 % 10 heures, un niveau très intensif.

La majorité (70 %) se situe entre 2 et 5 heures par jour. Les niveaux de 6 heures ou plus concernent 26,5 % des participants et peuvent être associés à des risques accrus pour le bien-être émotionnel; ces observations justifient l'examen d'effets potentiels d'une utilisation prolongée sur les compétences émotionnelles.

Tableau 2. *Test T du score de l'estime de soi (valeur du test = 31)*

	N=200	Moyenne	Ecart type	Test T
Score général	200	30.49	4.38	-4.86 Sig = 0.000

La moyenne des scores d'estime de soi est de 30,49, légèrement inférieure à la moyenne théorique de 31. Un écart-type de 4,38 montre une variabilité notable parmi les participants. La valeur du test t de Student ($t = -4,86$) indique que cette différence est statistiquement significative et non due au hasard. Le niveau de significativité ($p < 0,001$) confirme que cette différence est hautement significative.

En conclusion, les participants ont une estime de soi significativement inférieure à la moyenne attendue, suggérant des influences externes potentielles, comme l'utilisation des réseaux sociaux, qui pourraient jouer un rôle dans cette diminution.

Tableau 3. *Test T du score de la régulation de mes émotions (valeur du test = 25)*

	N=200	Moyenne	Ecart type	Test T
Score général		33.56	6.94	19.47 Sig = 0.000

La moyenne du score de régulation des émotions est de 33,56, bien supérieure à la valeur de référence de 25, ce qui suggère que les participants ont une capacité de régulation des émotions supérieure à la moyenne. L'écart type de 6,94 montre une variation notable entre les participants. La valeur du test t de Student ($t = 19,47$) indique une différence significative entre la moyenne observée et la moyenne théorique, différence confirmée par un niveau de significativité ($p < 0,001$).

En résumé, les participants montrent une capacité de régulation des émotions significativement plus élevée que la moyenne attendue, et cette différence est hautement significative ($p < 0,001$). Ce résultat pourrait indiquer que les jeunes de cette étude ont développé des mécanismes efficaces pour gérer leurs émotions, même avec l'utilisation fréquente des réseaux sociaux.

Tableau 4. *Tableau représentant les corrélations entre l'estime de soi, la régulation des émotions et la fréquence d'utilisation des RS*

		Fréquence d'utilisation des RS	Estime de soi	Régulation émotionnelle
Fréquence d'utilisation des RS	Corrélation de Pearson	1	0,088	0,071
	Sig. (Bilatérale)		0,216	0,318
	N	200	200	200
Estime	Corrélation de Pearson	0,088	1	0,342
	Sig. (Bilatérale)	0,216		0,000
	N	200	200	200
Régulation	Corrélation de Pearson	0,071	0,342	1
	Sig. (Bilatérale)	0,318	0,000	
	N	200	200	200
La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).				

La corrélation entre la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux et l'estime de soi est faible ($r = 0,088$) et non significative ($p = 0,216$), indiquant qu'il n'y a pas de lien clair entre ces deux variables dans cette étude. De même, la corrélation entre la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux et la régulation des émotions est faible ($r = 0,071$) et non significative ($p = 0,318$), ce qui suggère que l'utilisation des réseaux sociaux n'est pas associée à la capacité des participants à réguler leurs émotions. Cependant, il existe une corrélation positive modérée ($r = 0,342$) et significative ($p < 0,01$) entre l'estime de soi et la régulation des émotions, indiquant que les participants avec une meilleure estime de soi régulent mieux leurs émotions.

Les résultats montrent que la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux n'est pas significativement liée à l'estime de soi ou à la régulation des émotions. Toutefois, une estime de soi plus élevée est positivement associée à une meilleure régulation des émotions. Cela suggère que l'estime de soi joue un rôle clé dans la gestion émotionnelle, tandis que, selon ces données, les réseaux sociaux ne présentent pas d'association directe notable.

Comparaison des moyennes selon les variables sociodémographiques

Tableau 5. *Comparaison des moyennes de l'estime de soi et de la régulation émotionnelle selon le genre*

Genre		Estime de soi	Régulation émotionnelle
Garçon N=92	Moyenne	29,9130	35,9022
	Ecart type	4,48600	7,11300
Fille N=108	Moyenne	30,9815	33,4167
	Ecart type	4,25799	6,62214
Total N=200	Moyenne	30,4900	34,5600
	Ecart type	4,38590	6,94678

Les résultats montrent que les filles ont une moyenne d'estime de soi légèrement plus élevée (30,98) que les garçons (29,91), bien que la différence soit faible, ce qui suggère que l'estime de soi est relativement similaire entre les deux groupes dans cet échantillon.

En ce qui concerne la régulation des émotions, les garçons affichent une moyenne plus élevée (35,90) par rapport aux filles (33,42), ce qui pourrait indiquer que les garçons perçoivent avoir une meilleure capacité à réguler leurs émotions. Cependant, l'écart type est plus élevé chez les garçons (7,11 contre 6,62 chez les filles), ce qui signifie que la variabilité dans la régulation des émotions est plus importante chez eux.

En conclusion, bien que des différences de genre soient observées, notamment une estime de soi légèrement supérieure chez les filles et une régulation des émotions plus élevée chez les garçons, ces écarts sont relativement modestes et nécessitent des tests statistiques supplémentaires pour évaluer leur signification réelle.

Tableau 6. *Comparaison des moyennes de l'estime de soi et de la régulation émotionnelle selon l'âge*

Age		Estime de soi	Régulation émotionnel
Entre 18 et 21 ans	Moyenne	31,95	34,28
	N	145	145
	Ecart type	4,41	6,69
Entre 22 et 25 ans	Moyenne	30,96	35,33
	N	55	55
	Ecart type	3,99	6,22

Ce tableau présente une comparaison de l'estime de soi et de la régulation émotionnelle entre deux groupes d'âge: 18 à 21 ans et 22 à 25 ans. Les jeunes de 18 à 21 ans montrent une estime de soi légèrement plus élevée avec une moyenne de 31,95 et un écart type de 4,41, reflétant une certaine variabilité entre les individus. En comparaison, le groupe des 22 à 25 ans affiche une moyenne légèrement inférieure de 30,96, avec un écart type de 3,99, ce qui montre une estime de soi un peu plus uniforme dans ce groupe.

En ce qui concerne la régulation émotionnelle, la tendance s'inverse. Les jeunes de 22 à 25 ans obtiennent une moyenne de 35,33, légèrement supérieure à celle des 18 à 21 ans, qui est de 34,28. Cela suggère que la capacité à gérer ses émotions pourrait s'améliorer avec l'âge. Les écarts types sont relativement similaires, 6,22 pour les plus âgés et 6,69 pour les plus jeunes, indiquant une certaine variabilité dans la manière dont les individus régulent leurs émotions, quelle que soit leur tranche d'âge.

En résumé, bien que les jeunes adultes de 18 à 21 ans semblent avoir une estime de soi légèrement plus élevée, ceux de 22 à 25 ans montrent une meilleure régulation émotionnelle. Cependant, les différences entre les deux groupes restent modestes.

Facteur situation familiale

Tableau 7. *Comparaison des moyennes de l'estime de soi et de la régulation émotionnelle selon la situation familiale*

Situation parentale		Estime de soi	Régulation émotionnelle
Divorcés N=9	Moyenne	27,1111	34,7778
	Ecart type	3,88730	8,24284
Mariés N=153	Moyenne	30,7712	34,6601
	Ecart type	4,31109	6,81635
Mère décédée N=4	Moyenne	32,7500	38,7500
	Ecart type	2,06155	7,13559
Père décédé N=913	Moyenne	29,8462	33,4615
	Ecart type	3,50823	7,61156
Séparés N=21	Moyenne	29,8571	33,6190
	Ecart type	5,35057	7,22133
Total N=200	Moyenne	30,4900	34,5600
	Ecart type	4,38590	6,94678

Ce tableau présente les résultats de l'estime de soi et de la régulation émotionnelle selon la situation parentale des participants. Les résultats montrent que les moyennes de l'estime de soi varient significativement en fonction de la situation parentale. Les participants dont les parents sont divorcés obtiennent la moyenne la plus basse, avec un score de 27,11, tandis que ceux dont la mère est décédée affichent la moyenne la plus élevée, avec un score de 32,75. Cette différence pourrait indiquer que le divorce des parents a un impact négatif sur l'estime de soi, probablement en raison des répercussions psychologiques liées à cette séparation. En revanche, la perte de la mère semble être associée à un renforcement de l'estime de soi, ce qui pourrait s'expliquer par un développement de la résilience chez ces individus.

Pour ce qui est de la régulation émotionnelle, les résultats varient également en fonction de la situation parentale. Les participants dont la mère est décédée obtiennent le score le plus élevé, avec une moyenne de 38,75, suggérant une plus grande capacité à gérer leurs émotions dans des situations difficiles. Par contraste, les participants dont les parents sont divorcés ou séparés, ainsi que ceux ayant perdu leur père, obtiennent des scores légèrement inférieurs, avec des moyennes respectivement de 34,78, 33,62 et 33,46. Cela pourrait indiquer que ces contextes familiaux présentent des défis émotionnels plus importants pour les participants.

En somme, la situation parentale influence clairement l'estime de soi et la régulation émotionnelle des participants. Ceux ayant perdu leur mère semblent mieux réguler leurs émotions et avoir une estime de soi plus élevée, probablement en raison de mécanismes d'adaptation développés face à une perte importante. En revanche, les participants issus de familles divorcées montrent une plus grande vulnérabilité en termes d'estime de soi.

IV. Discussion

Les résultats de cette étude montrent que les caractéristiques sociodémographiques et la situation parentale influencent, dans une certaine mesure, l'estime de soi et la régulation des émotions chez les jeunes, bien que les différences observées soient parfois faibles. De plus, la corrélation entre l'utilisation des réseaux sociaux et ces variables semble peu significative. Les différences entre les genres, bien que statistiquement faibles, montrent une légère tendance à une estime de soi plus élevée chez les filles. Cela pourrait refléter des différences dans les attentes ou pressions sociétales auxquelles les jeunes sont exposés, mais l'écart relativement faible suggère que le genre n'est pas un déterminant majeur de l'estime de soi dans cet échantillon. Concernant l'âge, l'augmentation progressive de l'estime de soi avec les années pourrait refléter un développement personnel et une maturation accrue chez les jeunes adultes.

Les résultats sur la situation parentale montrent des différences notables, notamment des scores d'estime de soi plus élevés chez les participants dont la mère est décédée. Cette observation, bien que contre-intuitive, pourrait s'expliquer par des mécanismes de résilience développés face à des événements de vie difficiles. À l'inverse, les scores plus bas chez les jeunes issus de familles divorcées peuvent refléter les conséquences émotionnelles négatives de ces circonstances, comme le stress ou l'instabilité familiale.

En termes de régulation émotionnelle, les garçons affichent des scores légèrement plus élevés, ce qui pourrait suggérer des différences dans la manière dont les deux sexes gèrent leurs émotions. Cela pourrait aussi refléter des différences culturelles et sociales dans l'expression et la gestion des émotions, avec peut-être plus de pression sur les garçons pour apparaître « maîtrisés » émotionnellement. L'augmentation de la régulation émotionnelle avec l'âge est conforme aux théories du développement, qui postulent que la gestion des émotions s'améliore avec l'expérience et la maturité.

Les résultats montrent que les jeunes ayant perdu leur mère affichent des compétences émotionnelles plus élevées, ce qui pourrait indiquer une capacité accrue à faire face à des événements difficiles. Cela met en lumière l'importance de la résilience dans la gestion des émotions, mais souligne également que les circonstances spécifiques de chaque situation familiale doivent être prises en compte.

Ces résultats confirment et enrichissent certaines conclusions de la littérature existante. Par exemple, l'impact du genre sur l'estime de soi et la régulation des émotions a déjà été étudié, mais cette étude montre des différences relativement faibles, en ligne avec d'autres recherches qui suggèrent une convergence entre les sexes en matière d'estime de soi chez les jeunes adultes. De plus, l'association entre les situations familiales et le bien-être psychologique a souvent été mise en évidence, mais cette étude ajoute de nouvelles perspectives sur le rôle potentiellement protecteur ou mobilisateur de la perte parentale dans le développement de la résilience.

La popularité des sites de réseaux sociaux a incité les chercheurs à étudier la relation entre l'utilisation des réseaux sociaux et diverses variables psychologiques, dont l'estime de soi. Il existe une abondante littérature, théorique et empirique, qui soutient l'existence d'une relation entre ces deux variables, mais les conclusions sont mitigées: certaines recherches concluent à une association négative entre l'utilisation des réseaux sociaux et l'estime de soi, tandis que d'autres concluent à une association positive. Afin de clarifier cette relation, une méta-analyse a été réalisée.

Une recherche documentaire systématique (Alyssa, 2020) a permis d'identifier 121 échantillons indépendants. Une taille d'effet globale de $r = -0,079$ a été obtenue, indiquant une relation faible, négative et significative entre l'utilisation des SRS et l'estime de soi. Des analyses modératrices ont révélé que cette relation était plus forte dans les études portant sur l'utilisation problématique des réseaux sociaux. De plus, des études ont montré que la comparaison sociale ascendante sur les sites de réseaux sociaux était un facteur de risque pour les symptômes dépressifs, mais on sait peu de choses sur les processus sous-jacents susceptibles de médier ou de modérer cette relation.

Dans ce cadre, une étude (Qing, 2017) a été menée pour examiner ce lien. Un échantillon de 1 205 étudiants chinois de premier cycle a complété des mesures de comparaison sociale ascendante sur les réseaux sociaux, de symptômes dépressifs, d'estime de soi et d'optimisme. Les résultats ont montré que l'estime de soi médie partiellement la relation entre la comparaison sociale ascendante sur les réseaux sociaux et les symptômes dépressifs.

Dans une autre étude exploratoire (Polar, 2023), visant à examiner le lien entre l'utilisation problématique d'Instagram, l'orientation à la comparaison sociale et l'estime de soi physique et sociale, 30 % des participants présentent une utilisation problématique d'Instagram. Les analyses corrélationnelles ont révélé que les indicateurs comportementaux et l'orientation à la comparaison sociale sont positivement associés à une utilisation problématique d'Instagram, tandis que l'estime de soi physique et l'estime de soi sociale y sont négativement associées.

Pour conclure, les résultats de cette étude offrent plusieurs pistes d'action pour les professionnels de l'éducation et les parents. Par exemple, les jeunes issus de familles divorcées pourraient bénéficier de programmes de soutien ciblant spécifiquement l'estime de soi et la régulation émotionnelle. De plus, l'importance de la résilience face à des événements familiaux difficiles, comme la perte d'un parent, suggère que des interventions visant à renforcer cette compétence pourraient avoir des effets bénéfiques sur la gestion des émotions des jeunes.

Certaines limites doivent être reconnues dans cette étude. Premièrement, la taille de l'échantillon et sa composition peuvent limiter la généralisation des résultats. De plus, l'étude étant basée sur des auto-évaluations, des biais de désirabilité sociale peuvent influencer les réponses des participants, notamment en ce qui concerne leur utilisation des réseaux sociaux et leur gestion des émotions.

Les recherches futures pourraient approfondir l'étude de la relation entre la perte parentale et la résilience émotionnelle chez les jeunes, en examinant les mécanismes sous-jacents à cette association. De plus, l'impact potentiel des réseaux sociaux sur l'estime de soi et la régulation des émotions pourrait être exploré de manière plus fine en utilisant des méthodologies longitudinales ou des approches expérimentales afin de mieux comprendre les dynamiques causales.

Conclusion

Cette étude met en évidence que, dans cet échantillon de jeunes Marocains, l'estime de soi demeure relativement faible alors que la régulation des émotions est globalement satisfaisante. La fréquence d'utilisation d'Instagram et de WhatsApp ne présente pas d'association directe avec l'estime de soi ni avec la régulation des émotions. En revanche, une corrélation positive est observée entre une estime de soi plus élevée et une meilleure régulation des émotions. Des différences modestes apparaissent selon le genre, avec une régulation émotionnelle légèrement supérieure chez les garçons et une estime de soi légèrement plus élevée chez les filles. L'âge va de pair avec une meilleure régulation émotionnelle, et les jeunes issus de familles divorcées présentent une estime de soi plus faible.

Ces résultats soulignent l'intérêt d'actions de prévention et de promotion de la santé psychologique ciblant le renforcement de l'estime de soi et des compétences de régulation émotionnelle. Des programmes de sensibilisation auprès des élèves et des étudiants, associant éducation aux usages numériques, développement de la résilience et accompagnement familial, pourraient contribuer à réduire les vulnérabilités repérées, en particulier chez les jeunes issus de contextes familiaux fragilisés. L'articulation entre éducation émotionnelle, éducation au numérique et soutien parental apparaît centrale pour favoriser un usage des réseaux sociaux plus équilibré.

Plusieurs limites invitent toutefois à une interprétation prudente. L'échantillon, composé de jeunes urbains de Casablanca et Rabat, limite la généralisation des résultats à l'ensemble des jeunes Marocains. Le recours à des données auto déclarées peut introduire un biais de désirabilité sociale. Par ailleurs, l'étude n'intègre pas la qualité ni la nature des contenus consultés, éléments susceptibles d'influencer différemment l'estime de soi et la régulation des émotions. Enfin, le devis transversal ne permet pas d'inférer des relations causales.

Des recherches futures pourraient approfondir ces résultats en adoptant des méthodologies longitudinales ou expérimentales afin d'examiner les dynamiques causales. Il serait utile d'intégrer des indicateurs plus fins de l'usage des réseaux sociaux, incluant la typologie et la valence des contenus, les motivations d'usage, les patrons d'engagement, ainsi que des mesures objectives complémentaires aux auto évaluations. L'exploration de variables médiatrices et modératrices comme la comparaison sociale, la résilience, le soutien parental et le contexte socioéconomique permettrait de mieux comprendre les mécanismes sous-jacents. Enfin, l'extension des travaux à des régions non urbaines et à des sous populations diversifiées renforcerait la portée externe des conclusions et guiderait la conception d'interventions plus ciblées.

Bibliographie

- Alyssa, N. S. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109639>
- André, C. (2005). L'estime de soi. *Recherche en soins infirmiers*, 82, 26-30. <https://doi.org/10.3917/rsi.082.0026>
- Bariaud, J.-P., & Bourcet, G. (1994). *L'estime de soi : Constructions et applications*. Éditions XYZ.
- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19(3), 233-245. <https://doi.org/10.1006/jado.1996.002>
- Coopersmith, S. (1984). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Dany, L., & Morin, P. (2010). Adolescence et estime de soi : L'influence des relations sociales et de l'apparence physique. *Psychologie Française*, 55(3), 145-156. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2009.05.002>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Éd.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Marsh, H. W. (2005). *Self-concept theory, measurement and research into practice: The role of self-concept in educational psychology*. British Psychological Society.
- McClure, A. C., Tanski, S. E., Kingsbury, J., Gerrard, M., & Sargent, J. D. (2010). Characteristics associated with low self-esteem among U.S. adolescents. *Academic Pediatrics*, 10(4), 238-244. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2010.03.007>

- Mikolajczak, M., Brasseur, S., & Fantini-Hauwel, C. (2014). Measuring intrapersonal and interpersonal emotional competence: The short profile of emotional competence (PEC). *Personality and Individual Differences*, 65, 42-46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.023>
- Polar, S. (2023). Utilisation problématique d'Instagram, orientation à la comparaison sociale, estime de soi physique et sociale : Étude exploratoire. *Psychologie Française*, 68(4), 481-501. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.07.004>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E., Lin, L. Y., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Qing-Qi, L., & Zong-Kui, Z. (2017). Upward social comparison on social network sites and depressive symptoms: A moderated mediation model of self-esteem and optimism. *Personality and Individual Differences*, 113, 223-228. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.037>
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423-434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Schmitt, M. T., & Branscombe, N. R. (2001). The roles of group status and identification in the relation between self-esteem and responses to discrimination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 790-799. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.1203>
- 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. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>