

Research Article

ADDICTION AUX RESEAUX SOCIAUX ET SON EFFET SUR LA QUALITE DU SOMMEIL CHEZ LES JEUNES : UNE ETUDE EMPIRIQUE DANS LA COMMUNE DE KATOKA (KANANGA, RDC)

* MUAKADI MUAKADI MARTIN

Université Pédagogique de Kananga, Faculté de Psychologie, des Sciences de l'Éducation et de la Gestion Kananga, République Démocratique du Congo.

Received 08th June 2026; Accepted 09th July 2026; Published online 17th August 2026

RESUME

Avec l'avènement du numérique et la démocratisation des technologies de l'information et de la communication, les réseaux sociaux occupent une place centrale dans la vie quotidienne des jeunes. Cependant, l'usage excessif de ces plateformes engendre des problématiques comportementales et sanitaires préoccupantes, au premier rang desquelles figure la perturbation du sommeil. Cette étude vise à analyser l'effet de l'addiction aux réseaux sociaux sur la qualité du sommeil chez les jeunes de la commune de Katoka, dans la ville de Kananga (République Démocratique du Congo). Reposant sur un échantillon non probabiliste de 105 jeunes, l'enquête a mobilisé l'échelle d'addiction aux réseaux sociaux de Bergen (Bergen Social Media Addiction Scale) et l'échelle de la qualité du sommeil de Spiegel. Les résultats révèlent que les jeunes enquêtés présentent un niveau d'utilisation problématique à risque modéré (score moyen de 15,10) ainsi qu'une mauvaise qualité du sommeil caractérisée par un trouble léger (score moyen de 18,92). L'analyse corrélatoire met en évidence une relation négative forte et statistiquement très significative ($r = -0,68$, $p < 0,01$) entre l'addiction aux réseaux sociaux et la qualité du sommeil, confirmant que l'usage intensif et nocturne des plateformes numériques nuit directement aux cycles de repos. Enfin, des différences significatives liées au genre et à l'état civil ont été observées, soulignant la nécessité d'interventions préventives ciblées en matière de santé publique numérique.

Mots-clés: Addiction, Réseaux sociaux, Qualité du sommeil, Jeunes, Kananga, Santé publique.

INTRODUCTION

L'essor rapide des technologies de l'information et de la communication a profondément transformé les modes de communication, de socialisation et de divertissement à l'échelle mondiale. Les plateformes de réseaux sociaux telles que Facebook, WhatsApp, TikTok et Instagram sont aujourd'hui omniprésentes dans le quotidien des jeunes [1]. Si ces outils offrent des opportunités inédites d'interaction et d'accès à l'information, leur usage excessif ou incontrôlé peut engendrer une dépendance comportementale qualifiée d'addiction aux réseaux sociaux [2]. Cette cyberdépendance s'accompagne de répercussions psychologiques, sociales et biologiques significatives [3].

Parmi les conséquences somatiques et psychologiques les plus documentées de cette addiction figure la perturbation de l'hygiène de sommeil. L'exposition prolongée aux écrans, en particulier durant la période nocturne, interfère avec les rythmes circadiens, supprime la sécrétion de mélatonine et réduit la durée ainsi que la qualité du sommeil [4] [5]. Chez les adolescents et les jeunes adultes, une dette chronique de sommeil engendre des déficits cognitifs, une baisse des performances académiques, des troubles de l'humeur et une vulnérabilité accrue aux symptômes dépressifs [6] [7].

Bien que de nombreuses recherches internationales se soient penchées sur le lien entre l'hyperconnexion numérique et les troubles du sommeil dans les pays industrialisés [8] [9], peu d'études empiriques documentent cette réalité dans les contextes subsahariens en développement, et plus particulièrement en République Démocratique du Congo (RDC). Dans la ville de Kananga, et plus spécifiquement dans la commune de Katoka,

l'accès croissant aux smartphones s'accompagne d'un usage nocturne intensif des réseaux sociaux, souvent en absence de sensibilisation aux risques sanitaires associés.

Dès lors, la présente étude se propose d'analyser l'impact de l'addiction aux réseaux sociaux sur la qualité du sommeil des jeunes de la commune de Katoka. Les objectifs spécifiques de recherche consistent à : (1) identifier le niveau d'addiction aux réseaux sociaux chez les jeunes enquêtés ; (2) évaluer leur qualité du sommeil ; et (3) examiner la relation statistique unissant ces deux variables. Il est postulé qu'il existe une relation négative significative entre le niveau d'addiction aux réseaux sociaux et la qualité du sommeil, les utilisateurs les plus dépendants affichant les perturbations de sommeil les plus marquées.

METHODOLOGIE

Milieu d'étude et Population

L'étude a été menée dans la commune de Katoka, l'une des municipalités de la ville de Kananga, chef-lieu de la province du Kasai Central en République Démocratique du Congo. La population cible est constituée de jeunes résidant dans cette entité administrative, caractérisée par une forte proportion d'utilisateurs de smartphones et de jeunes scolarisés ou universitaires.

Échantillon

L'échantillonnage s'est appuyé sur une méthode non probabiliste de type occasionnel, regroupant un effectif total de **105 jeunes** enquêtés au sein de la commune de Katoka. Les critères d'inclusion englobaient l'utilisation régulière des réseaux sociaux et le consentement éclairé à participer à l'étude.

*Auteur correspondant: MUAKADI MUAKADI MARTIN,

Université Pédagogique de Kananga, Faculté de Psychologie, des Sciences de l'Éducation et de la Gestion Kananga, République Démocratique du Congo.

Instruments de mesure

La collecte des données a nécessité l'utilisation de deux instruments psychométriques validés :

1 **L'Échelle d'Addiction aux Réseaux Sociaux de Bergen (Bergen Social Media Addiction Scale - BSMS)** : Développée par Andreassen *et al.*, [2], cette échelle évalue l'utilisation problématique des réseaux sociaux à travers 6 items cotés de 0 (*très rarement*) à 4 (*très souvent*), mesurant les dimensions fondamentales de l'addiction comportementale (saillance, modification de l'humeur, tolérance, rechute, sevrage et conflits). Le score total théorique varie de 0 à 24.

2 **L'Échelle de la Qualité du Sommeil de Spiegel** : Cet outil évalue objectivement et subjectivement la qualité du sommeil de la nuit précédente à travers plusieurs dimensions (latence d'endormissement, durée, profondeur, réveils nocturnes, présence de rêves et état matinal).

Traitement des données

Les données recueillies ont été dépouillées, saisies et analysées à l'aide de méthodes statistiques descriptives (moyennes, écarts-types, distributions de fréquences) et inférentielles (test de corrélation de Pearson/Spearman, tests non paramétriques de Kruskal-Wallis pour l'analyse différentielle selon le genre, l'état civil, le niveau d'études et la tranche d'âge).

RESULTATS

Niveau d'addiction aux réseaux sociaux (Échelle de Bergen)

L'analyse des réponses obtenues à l'échelle de Bergen indique que les jeunes enquêtés de la commune de Katoka présentent un score moyen de **15,10**, se situant dans l'intervalle critique correspondant à un usage problématique à **risque modéré**.

Paramètre statistique	Valeur observée	Interprétation clinique
Score moyen global (Bergen)	15,10	Utilisation problématique à risque modéré
Moyenne théorique de référence	15,00	Seuil neutre d'addiction
Tendance observée	Légèrement au-dessus de la moyenne	Vulnérabilité comportementale avérée

Les items relatifs aux pensées obsessionnelles concernant les réseaux sociaux et au besoin d'accroître le temps de connexion témoignent d'une emprise psychologique significative de ces plateformes sur les jeunes participants.

Évaluation de la qualité du sommeil (Échelle de Spiegel)

Concernant l'évaluation de la qualité du sommeil, les sujets enquêtés ont enregistré un score moyen de **18,92**, supérieur à la moyenne théorique de référence fixée à 15.

Paramètre statistique	Valeur observée	Interprétation clinique
Score moyen global (Spiegel)	18,92	Mauvaise qualité du sommeil / Trouble léger
Moyenne théorique de référence	15,00	Seuil de normalité du sommeil
Principales manifestations	Augmentation de la latence, réveils nocturnes	Dettes de sommeil et fatigue matinale

Ce score traduit une **mauvaise qualité du sommeil**, caractérisée par des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes fréquents et un état de fatigue matinale, exposant les jeunes à des risques sanitaires et cognitifs non négligeables.

Analyse corrélacionnelle entre addiction et qualité du sommeil

L'examen de la relation statistique entre l'addiction aux réseaux sociaux et la qualité du sommeil met en évidence un résultat central.

Analyse statistique	Coefficient (\$r\$)	Seuil de signification (\$p\$-value)	Conclusion statistique
Corrélation Bergen vs Spiegel	\$-0,68\$	\$p < 0,01\$	Relation négative forte et très significative

Le coefficient de corrélation de Pearson de **\$r = -0,68\$** (\$p < 0,01\$) atteste d'une **relation négative forte et statistiquement très significative**. Cela démontre empiriquement que plus le niveau d'addiction aux réseaux sociaux est élevé (notamment en raison d'utilisations tardives nocturnes), plus la qualité du sommeil se dégrade de manière proportionnelle.

Analyse différentielle selon les variables sociodémographiques

L'analyse comparative par le biais des tests non paramétriques met en lumière les observations suivantes :

- **Genre et État civil** : Des différences significatives ont été observées en fonction du genre pour l'utilisation des réseaux sociaux, ainsi qu'en fonction de l'état civil (célibataires versus mariés) concernant la qualité du sommeil, reflétant des dynamiques psychosociales différenciées.
- **Tranche d'âge et Niveau d'études** : Les tests de Kruskal-Wallis n'ont pas révélé d'effet statistiquement significatif de l'âge (\$p > 0,05\$) ni du niveau d'études (\$p > 0,05\$) sur les scores globaux, suggérant que la vulnérabilité face à la cyberdépendance et aux troubles du sommeil transcende ces strates spécifiques au sein de la cohorte étudiée.

DISCUSSION DES RESULTATS

Les résultats de cette étude confirment l'hypothèse de départ selon laquelle l'addiction aux réseaux sociaux exerce un effet délétère prononcé sur la qualité du sommeil des jeunes de la commune de Katoka.

D'une part, le score moyen d'addiction observé (15,10) positionne les jeunes dans une zone de **risque modéré**. Ce constat rejoint les travaux pionniers d'Andreassen *et al.*, [2] ainsi que les analyses de Kuss et Griffiths [3], qui soulignent que les caractéristiques intrinsèques des plateformes numériques (renforcement intermittent, accessibilité permanente, recherche de validation sociale) favorisent l'émergence d'une dépendance comportementale. Dans le contexte de Kananga, l'absence d'alternatives de loisirs structurées et la démocratisation rapide des smartphones exacerbent cette vulnérabilité.

D'autre part, la mauvaise qualité du sommeil constatée (score moyen de 18,92) corroborant les études menées par Duru, Yildirim et Akin [10] ainsi que par Lemola *et al.*, [5], met en lumière l'impact neurobiologique et circadien de l'utilisation nocturne des écrans.

La lumière bleue émise par les appareils portables supprime la mélatonine, tandis que l'activité cognitive stimulée par les interactions sociales retarde l'endormissement [4].

La forte corrélation négative observée ($r = -0,68$, $p < 0,01$) est en parfaite adéquation avec les conclusions d'Orzech *et al.*, [11] et d'Ahmed *et al.*, [12], démontrant que l'hyperconnexion nocturne constitue un facteur prédictif majeur des troubles du sommeil chez les adolescents et jeunes adultes. Les jeunes qui consultent leurs comptes de manière compulsive avant de dormir souffrent d'une fragmentation de leur sommeil, entraînant une fatigue diurne chronique susceptible de compromettre leur rendement académique et leur bien-être psychologique.

Enfin, les différences observées selon le genre et l'état civil rejoignent les nuances apportées par certaines méta-analyses récentes [13], indiquant que les hommes et les femmes n'investissent pas les mêmes plateformes de la même manière, et que les responsabilités familiales modulent différemment les habitudes de repos.

CONCLUSION

Cette recherche empirique, menée auprès de 105 jeunes dans la commune de Katoka (Kananga, RDC), a permis de documenter l'impact significatif de l'addiction aux réseaux sociaux sur la qualité du sommeil. Les résultats démontrent que les jeunes développent un usage problématique à risque modéré, corrélé à une mauvaise qualité du sommeil et à des troubles légers. L'existence d'une relation négative forte ($r = -0,68$, $p < 0,01$) confirme que l'hyperconnexion numérique nocturne nuit directement à l'hygiène de repos.

Face à ces enjeux de santé publique, il est urgent de concevoir et de déployer des programmes de sensibilisation à l'hygiène numérique dans les milieux scolaires, universitaires et communautaires à Kananga. Encourager une autorégulation du temps d'écran, proscrire l'utilisation des smartphones dans la chambre à coucher avant le sommeil, et promouvoir des activités socioculturelles alternatives constituent des pistes d'action indispensables pour préserver la santé physique et mentale de la jeunesse congolaise.

RÉFÉRENCES

1. Ahmed, R., et al. (2025). Social Media Addiction and Sleep Quality among Bangladeshi Youth. *Nature and Science of Sleep*, 17, 105-118.
2. Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2019). Internet use and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61.
3. Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 589-599.
4. Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(6), 335-342.
5. Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208.
6. Duru, E., Yildirim, M., & Akin, A. (2024). The Relationship Between Internet Addiction, Sleep Quality and Psycho-social Problems among Secondary School Students. *Journal of Affective Disorders*, 320, 112-120.

7. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Neubauer, D. N. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43.
8. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 3189-3201.
9. Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J., & Grob, A. (2015). Adolescents' night-time use of social media: The mediating role of parenting style, emotional distress and sleep problems. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 447-457.
10. Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M., & Carskadon, M. A. (2016). Digital media use in adolescence and sleep health. *Journal of Pediatric Psychology*, 41(5), 576-584.
11. Rahman, M., et al. (2024). The Relationship Between Social Media Addiction and Sleepiness among Adolescents. *MDPI Behavioral Sciences*, 14(2), 145.
12. Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among US adolescents 2009–2015 and links to new media screen time. *Sleep Medicine*, 39, 47-53.
13. UNESCO (2020). Youth and Digital Media: Risks and Opportunities. Paris: UNESCO Publishing.
