



Les effets des usages académiques et non académiques des réseaux sociaux sur la performance universitaire : Etude empirique auprès d'étudiants de l'enseignement supérieur gabonaise

Françoise Michelle IKAPI, Professeure Titulaire, Doctorat PhD, HDR en Travail Social et Administration Sociale.

Email correspondant : deborhalys@gmail.com

Reçu le 07 Mars 2026 ; **Accepté** le 25 Juin 2026 ; **Publié** le 29 Juin 2026

Citer cet article : Françoise Michelle IKAPI. (2026). Les effets des usages académiques et non académiques des réseaux sociaux sur la performance universitaire : Etude empirique auprès d'étudiants de l'enseignement Supérieur gabonaise s. In Brainae Journal of Business, Sciences and Technology (Vol. 10, Issue 01, pp.33-43).

Droits d'auteur : BPG, 2026 (Tous droits réservés). Cet article est en libre accès, diffusé sous la licence Creative Commons Attribution, qui autorise une utilisation, une distribution et une reproduction illimitées sur tout support, à condition de citer correctement l'œuvre originale.

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.21042077>

Résumé

L'essor des technologies numériques a profondément transformé les modes de communication, d'information et d'apprentissage de étudiants de l'enseignement supérieur. Parmi ces technologies, les réseaux sociaux occupent une place centrale dans la vie quotidienne des apprenants, qui les utilisent aussi bien à des fins académiques que non académiques. Ces plateformes facilitent l'accès à l'information, les échanges pédagogiques, le travail collaboratif et le partage des ressources éducatives.

Toutefois, elles constituent également des sources de distraction susceptibles d'affecter la concentration, la gestion du temps et, par conséquent, les performances universitaires.

Cette étude analyse les effets des usages académiques et non académiques des réseaux sociaux, sur la performance universitaire des étudiants de l'enseignement supérieur gabonais. Adoptant une approche méthodologique mixte, elle s'appuie sur des données recueillies auprès de cinquante étudiants issus de plusieurs établissements d'enseignement supérieur, notamment l'Université Omar BONGO et d'autres institutions universitaires du Gabon. Les résultats montrent que l'utilisation académique des réseaux sociaux favorise l'accès aux ressources pédagogiques, la communication entre étudiants et enseignants ainsi que le partage des connaissances.

En revanche, les usages principalement orientés vers le divertissement, les interdictions sociales et les loisirs numériques sont associés à une diminution du temps consacré aux études et à une baisse de la performance académique.

L'étude met ainsi en évidence la nécessité de promouvoir une utilisation raisonnée et pédagogique des réseaux sociaux afin d'optimiser leur contribution à la réussite universitaire.

Mots clés :

Réseaux sociaux, usages académiques, usages non académiques, performances universitaires, enseignement supérieur, étudiants gabonais.

Introduction

Au cours de la dernière décennie, les technologies numériques ont profondément transformé les modes de communication, d'accès à l'information et l'apprentissage dans les établissements d'enseignement supérieur. Parmi ces innovations, les réseaux sociaux occupent une place centrale dans le quotidien des étudiants.

Des plateformes telles que Facebook, WhatsApp, Instagram, Tiktok ou encore Telegram sont devenues des outils privilégiés pour communiquer, partager des informations, collaborer et se divertir.

Dans le contexte universitaire, l'utilisation des réseaux sociaux connaît une expression remarquable. Les étudiants y recourent non seulement pour maintenir leurs relations sociales, mais également pour accéder à des ressources pédagogiques, échanger des documents de cours, participer à des groupes d'étude ou communiquer avec leurs enseignants et leurs parrains. Cette intégration progressive du numérique dans les pratiques académiques contribue à redéfinir les modalités d'apprentissage et de construction des connaissances.

Cependant, les effets des réseaux sociaux sur la réussite universitaire demeurent ambivalents. D'un côté, plusieurs études soulignent leur contribution à l'amélioration de l'accès à l'information, au développement de l'apprentissage collaboratif et au renforcement de l'engagement académique. D'un autre côté, un usage excessif ou principalement orienté vers le divertissement peut entraîner des phénomènes de distraction, de procrastination, de dépendance numérique et de baisse de concentration, susceptibles d'affecter négativement les performances académiques.

Au Gabon, où l'accès à l'internet et aux smartphones s'est considérablement démocratisé au cours des dernières années, les réseaux sociaux occupent une place croissante dans la vie des étudiants.

Pourtant, les connaissances scientifiques relatives à l'impact différencié des usages académiques et non académiques de ces plateformes sur la performance universitaire restent encore limitées. Cette situation justifie la nécessité d'une investigation empirique permettant de mieux comprendre les mécanismes par lesquels les réseaux sociaux influencent les résultats académiques des étudiants gabonais.

Dès lors, la question centrale de cette recherche est la suivante :

Dans quelle mesure les usages académiques et non académiques des réseaux sociaux influencent-ils la performance universitaire des étudiants de l'enseignement supérieur au Gabon ?

L'objectif principal de cette étude est d'analyser les effets des usages académiques et non académiques des réseaux sociaux sur la performance universitaire des étudiants. Plus spécifiquement, il s'agit d'examiner les effets des usages à fiabilité pédagogique, d'évaluer les conséquences des usages récréatifs et de déterminer les facteurs susceptibles de renforcer ou d'atténuer ces effets.

Cette recherche présente un double intérêt. Sur le plan scientifique, elle contribue à enrichir les connaissances relatives aux usages numériques dans l'enseignement supérieur en contexte africain. Sur le plan pratique, elle fournit aux responsables universitaires, aux enseignants et aux décideurs publics des éléments d'aide à la décision pour promouvoir des usages responsables et pédagogiquement efficaces des réseaux sociaux.

1.1. Le contexte et justification de l'étude

Au cours des deux dernières décennies, le développement rapide des technologies de l'information et de la communication a profondément modifié les pratiques sociales, culturelles et éducatives à travers le monde.

L'avènement du numérique a favorisé l'émergence de nouveaux modes de communication et d'apprentissage, parmi lesquels les réseaux sociaux occupent désormais une place prépondérante.

Initialement conçues comme des espaces d'interactions sociales, des plateformes telles que Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Telegram ou encore Tik tok sont progressivement devenues des outils utilisés dans divers contextes, notamment dans le domaine de l'enseignement supérieur.

L'explosion des réseaux sociaux dans les universités s'inscrit dans un contexte de transformation numérique des systèmes éducatifs. Les étudiants, souvent considérés comme des « *natifs du numérique* », intègrent ces outils dans leurs activités quotidiennes pour communiquer, rechercher des informations, partager des documents, collaborer dans le cadre de travaux de groupe et maintenir des liens avec leurs communautés académiques. Cette évolution a été particulièrement renforcée par la généralisation des smartphones et l'amélioration de l'accès à l'internet, qui ont facilité une connexion quasi performante aux plateformes numériques.

Au Gabon comme dans de nombreux pays africains, la progression du numérique dans l'enseignement supérieur a contribué à l'adoption croissante des réseaux sociaux par les étudiants. Ces derniers recourent régulièrement à Facebook, WhatsApp et d'autres applications numériques pour échanger des informations relatives aux cours, partager des supports pédagogiques, coordonner les activités de groupe ou obtenir des renseignements sur la vie universitaire.

Les réseaux sociaux apparaissent ainsi comme des outils susceptibles de soutenir les apprentissages et de favoriser l'engagement académique.

Cependant, l'utilisation de ces plateformes présente également des effets constatés. Si certains travaux soulignent leur contribution positive à l'apprentissage à la collaboration et à l'accès rapide aux ressources éducatives, d'autres mettent en évidence des risques liés à une utilisation excessive ou inappropriée.

Les usages non académiques, orientés vers le divertissement, les interactions sociales permanentes ou la consommation de contenus récréatifs, peuvent entraîner une diminution du temps consacré aux études, une baisse de la concentration et une réduction des performances académiques.

Cette ambivalence des effets des réseaux sociaux suscite aujourd'hui un intérêt croissant dans les recherches en sciences de l'éducation, en sociologie du numérique et en psychologie de l'apprentissage. Pourtant, les études portant spécifiquement sur la distinction entre usages académiques et non académiques des réseaux sociaux dans le contexte de l'enseignement supérieur gabonais demeurent relativement limitées.

Il apparaît donc nécessaire d'examiner la manière dont ces différents usages influencent la performance universitaire des étudiants.

La présente étude trouve ainsi sa justification dans la volonté de mieux comprendre les pratiques numériques des étudiants gabonais et leurs conséquences sur la réussite académique. Les résultats attendus permettront non seulement d'enrichir les connaissances scientifiques sur les usages éducatifs du numérique, mais également d'orienter les établissements d'enseignement supérieur vers la mise en œuvre de stratégies favorisant une utilisation plus efficace et plus responsable des réseaux sociaux à des fins pédagogiques.

1.2. Problématique

Le développement des technologies numériques a profondément modifié les modes de communication, d'apprentissage et d'interaction sociale dans les universités contemporaines.

Les réseaux sociaux occupent désormais une place importante dans le quotidien des étudiants universitaires, notamment dans plusieurs plateformes.

Dans le contexte universitaire, les outils numériques présentent des opportunités importantes en matière d'échanges académiques.

Cependant, leur utilisation excessive à des fins non académiques peut également favoriser la distraction, la dépendance numérique et la diminution du temps consacré aux activités d'apprentissage. Malgré l'expansion rapide des usages numériques dans l'enseignement supérieur africain, peu d'études se sont spécifiquement intéressées aux effets différenciés des usages académiques et non académiques des réseaux sociaux sur la performance universitaire des étudiants gabonais.

Cette insuffisance scientifique justifie la présente recherche qui s'interroge sur la manière dont les réseaux influencent, les performances académiques des étudiants de l'enseignement supérieur au Gabon.

1.3. Hypothèses

L'hypothèse générale (HG)

Les usages des réseaux sociaux influencent significativement la performance universitaire des étudiants de l'enseignement supérieur gabonais.

Hypothèse 1 :

Les usages académiques des réseaux sociaux exercent une influence positive sur la performance universitaire des étudiants.

Hypothèse 2 :

Les usages non académiques des réseaux sociaux exercent une influence négative sur la performance universitaire des étudiants.

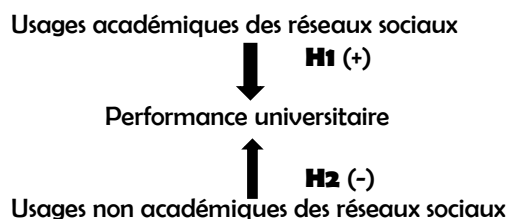
Hypothèse 3 :

L'une des meilleures variables modératrices dans notre étude est la gestion du temps d'utilisation des réseaux sociaux.

La gestion du temps modère la relation entre les usages des réseaux sociaux et la performance universitaire des étudiants.

Ainsi, lorsque les étudiants contrôlent efficacement leur temps de connexion, les effets positifs des usages académiques sont renforcés et les effets négatifs des usages non académiques sont atténués.

- a) Schéma conceptuel de la recherche à partir des hypothèses que nous avons définies (**H1** ; **H2** ; **H3**), le conceptuel peut être présenté ainsi :



H3 : La cohérence (autorégulation / cohérence des pratiques numériques) modère les relations entre les usages des réseaux sociaux (académiques et non académiques) et la performance universitaire.

Interprétation :

H1 : Les usages académiques des réseaux sociaux influence positivement la performance universitaire.

H2 : Les usages non académiques des réseaux sociaux influencent négativement la performance universitaire.

H3 : La cohérence (ou autorégulation des usages numériques) modère les relations en les renforçant ou en les atténuant selon le niveau de cohérence des étudiants.

2. Opérationnalisation des variables

L'opérationnalisation consiste à traduire chaque concept théorique en dimensions observables et mesurables.

Variable	Dimensions
Variable indépendante 1 : Usages académiques des réseaux sociaux	- Recherche d'information ; - Collaboration ; - Communication ;
Variable indépendante : Performance universitaire	- Pédagogique ; - Performance ; - Engagement ;
Variable modératrice : Cohérence des usages numériques	- Des apprentissages ; - Efficacité - Autorégulation ; - Gestion du temps ; - Priorisation des activités académiques

b) Proposition d'échelles de mesure

Toutes les variables pourront être mesurés à l'aide de d'une échelle de Likert à cinq points :

1. Pas du tout d'accord
2. Pas d'accord
3. Neutre
4. D'accord
5. Tout à fait d'accord

Cette échelle est adoptée à l'analyse statistique et facilite les tests des hypothèses.

1.1. Cadre théorique

Le cadre théorique a constitué le socle conceptuel permettant d'expliquer les relations entre les usages des réseaux sociaux et la performance universitaire.

Notre étude mobilise trois approches théoriques complémentaires :

1. La théorie des usages et gratifications ;
2. La théorie de l'autorégulation de l'apprentissage ;
3. La théorie de la charge cognitive.

Ces approches permettent de comprendre les mécanismes par lesquels les usages académiques et non académiques des réseaux sociaux influencent les résultats des étudiants.

- **La théorie des usages et gratifications** développé notamment par **Katz Blumler et Gurvitch (1974)**, la théorie des usages et gratifications considère l'individu comme un acteur qui choisit les médias en fonction de ses besoins et des bénéfices qu'il en attend. Les utilisateurs ne sont pas de simples récepteurs passifs ; ils se le donnent les plateformes numériques pour satisfaire des besoins d'information, d'apprentissage, de communication, de divertissement ou encore de socialisation.

Dans le contexte universitaire, cette théorie permet d'expliquer que les étudiants qui utilisent les réseaux sociaux pour rechercher des ressources pédagogiques, collaborer avec leurs pairs ou échanger avec leurs enseignants sont davantage susceptibles d'améliorer leurs apprentissages.

A l'inverse, lorsque ces plateformes sont principalement mobilisées à des fins récréatives, elles peuvent détourner l'attention des activités académiques et nuire à la réussite universitaire. Cette théorie justifie ainsi les hypothèses relatives aux effets différenciés des usages académiques et non académiques sur la performance universitaire.

- **La théorie de l'autorégulation de l'apprentissage.**

La théorie de l'autorégulation, développée notamment par **Zimmerman (1982-2000)**, met en évidence la capacité des apprenants à planifier, contrôler et évaluer leurs apprentissages.

Dans cette perspective, les étudiants capables de gérer efficacement leur temps, de contrôler leur comportement numérique et de maintenir leurs objectifs académiques sont davantage en mesure de tirer profit des réseaux sociaux tout en limitant les effets négatifs liés aux distractions numériques.

Cette théorie maintient le rôle modérateur de la cohérence des usages numériques, selon lequel une meilleure autorégulation permet de renforcer les effets positifs des usages académiques et d'atténuer les effets négatifs des usages non académiques.

- **La théorie de la charge cognitive**

La théorie de la charge cognitive, proposée par **Sweller (1988)**, explique que les capacités de traitement de l'information sont limitées. Une surcharge d'informations ou des interruptions fréquentes peuvent réduire l'efficacité de l'apprentissage. Les sollicitations permanentes des réseaux sociaux, notamment les notifications, les messages instantanés ou la consommation simultanée de plusieurs contenus, peuvent accroître la charge cognitive et diminuer la concentration des étudiants. En revanche, une utilisation ciblée et organisée de ces plateformes peut soutenir les apprentissages sans générer une surcharge excessive. L'intégration de cette théorie permet ainsi de mieux comprendre les mécanismes expliquant les effets contrastés des usages des réseaux sociaux sur la performance universitaire.

II- Revue de la littérature

Cette revue de la littérature va être organisée autour de nos hypothèses.

Pour chaque hypothèse nous allons avoir une structure :

- **H1** : Usages académiques des réseaux sociaux et performance universitaire.
 - Présentation des études montrant des réseaux sociaux.
 - Analyse critique des convergences et des divergences entre les résultats.
 - Identification des limites des travaux existants.
 - Justification de l'hypothèse **H1**.
- **H2** : Usages non académiques des réseaux sociaux et performance universitaire.
 - Synthèse des recherches portant sur les distractions numériques, la procrastination et la baisse des performances.
 - Mise en évidence des résultats contradictoires lorsqu'un usage récréatif reste modéré.
 - Discussion des limites méthodologiques des études.
 - Justification de l'hypothèse **H2**.
- **H3** : Le rôle modérateur de la cohérence (ou l'autorégulation).
 - Présentation des travaux montrant que les compétences d'autorégulation modifient l'effet des usages numériques sur les apprentissages.
 - Analyse des mécanismes explicatifs.
 - Mise en évidence du manque d'études dans le contexte africain et gabonais.
 - Justification de l'hypothèse **H3**.

2.1. Les usages académiques des réseaux sociaux et la performance universitaire (H1)

Les réseaux sociaux occupent désormais une place importante dans les pratiques pédagogiques de l'enseignement supérieur. Initialement conçus comme outils de communication et de divertissement, ils sont progressivement devenus des espaces d'apprentissage entre étudiants et enseignants. Plusieurs recherches montrent que les usages académiques des réseaux sociaux contribuent à améliorer l'engagement des étudiants, l'accès aux ressources pédagogiques, le travail collaboratif ainsi que la réussite universitaire.

Selon **Tess (2013)**, l'intégration des réseaux sociaux dans les activités pédagogiques facilite le partage des connaissances et renforce les interactions entre les différents acteurs de l'enseignement supérieur. De même, **Junco (2012)** souligne qu'un usage pédagogique structuré des réseaux sociaux favorise l'implication des étudiants dans leurs apprentissages et améliore leurs performances académiques.

Les travaux de **Monca et Ranièri (2016)** montrent également que les plateformes numériques permettent de développer des communications d'apprentissages, d'encourager la coopération entre étudiants et de renforcer la motivation scolaire.

Dans le contexte africain, les réseaux sociaux constituent également un moyen de pallier certaines difficultés d'accès aux ressources documentaires et de maintenir les échanges académiques en dehors des salles de cours.

Ainsi, lorsque les réseaux sociaux sont mobilisés à des fins éducatives, ils deviennent un levier d'amélioration de la performance universitaire.

Cette littérature conduit à former l'hypothèse suivante : **H1** : Les usages académiques des réseaux sociaux influencent positivement la performance universitaire des étudiants de l'enseignement supérieur.

2.2. Les usages non académiques des réseaux sociaux et la performance universitaire (H2)

Si les réseaux sociaux peuvent constituer un outil d'apprentissage, leur utilisation à des fins non académiques suscite de nombreuses préoccupations dans la littérature. Les activités telles que le divertissement, les jeux en ligne, le visionnage de vidéos, les échanges informels ou la consultation répétitive des fils d'actualité mobilisent une part importante du temps des étudiants et peuvent réduire le temps consacré aux études.

Plusieurs recherches montrent qu'un usage excessif des réseaux sociaux à des fins récréatives est associé à une baisse de la concentration, à la procrastination académique, à une diminution du temps d'étude ainsi qu'à une détérioration des résultats scolaires.

Selon **Kirchner et Karpinski (2010)**, les étudiants qui utilisent intensivement les réseaux sociaux pour des activités non académiques présentent généralement des performances académiques plus faibles que ceux qui en font un usage modéré.

De même **Junco (2012)** souligne que la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux n'est pas problématique en soi ; ce sont surtout les usages orientés vers le divertissement et les distractions qui affectent négativement les apprentissages.

D'autres travaux mettent en évidence que les interruptions constantes provoquées par les notifications et la consultation compulsive des plateformes numériques diminuent la capacité d'attention et nuisent aux performances cognitives.

Dans le contexte de l'enseignement supérieur africain, où les smartphones constituent le principal moyen d'accès à l'internet, les réseaux sociaux sont fréquemment utilisés pour des activités de loisirs. Cette situation peut accentuer les difficultés d'organisation du travail universitaires et compromettre la réussite académique lorsque les étudiants peinent à réguler leur temps d'utilisation.

Ces constats conduisent à formuler l'hypothèse suivantes :

H2 : Les usages non académiques des réseaux sociaux influencent négativement la performance universitaire des étudiants de l'enseignement supérieur.

2.3. Le rôle modérateur de l'autorégulation dans la relation entre usages des réseaux sociaux et la performance universitaire (H3)

Les effets des réseaux sociaux sur la performance universitaire ne sont pas uniformes. Ils varient selon les caractéristiques individuelles des étudiants, notamment leur capacité à contrôler leurs comportements et à gérer efficacement leur temps.

L'autorégulation constitue, à cet égard, un facteur déterminant. Selon **Zimmerman (2000)**, l'autorégulation désigne la capacité de l'étudiant à planifier, organiser, contrôler et évaluer ses propres apprentissages afin d'atteindre ses objectifs académiques. Les étudiants présentant un niveau élevé d'autorégulation développent davantage de stratégies de gestion du temps, de contrôle de l'attention et de maîtrise des distractions numériques.

Plusieurs travaux montrent que l'autorégulation permet de limiter les effets négatifs des usages récréatifs des réseaux sociaux tout en maximisant les bénéfices associés aux usages académiques.

Les étudiants capables de contrôler leur utilisation des plateformes numériques exploitent davantage les ressources éducatives disponibles, tout en évitant les comportements de dépendance et de procrastination.

A l'inverse, un faible niveau d'autorégulation favorise les comportements compulsifs sur les réseaux sociaux, augmente la distraction et réduit l'engagement dans les activités d'apprentissage.

Ainsi, l'autorégulation apparaît comme une variable susceptible de renforcer les effets positifs des usages académiques et d'atténuer les effets négatifs des usages non académiques sur la performance universitaire.

Au regard de ces développements l'hypothèse entre les usages des réseaux sociaux (académiques ou non académiques) et la performance universitaire des étudiants, en renforçant les effets positifs des usages académiques et en atténuant les effets négatifs des usages non académiques.

- **Zimmerman (2000)** sur l'autorégulation des apprentissages.
- **Pintrich (2004)** sur l'apprentissage autorégulé.
- **Kirchner et Karpinski (2010)** sur l'impact de l'utilisation de Facebook sur les résultats académiques.
- **Junco (2012)** sur les usages des réseaux sociaux et l'engagement académique.
- **Tess (2013)** sur les réseaux sociaux dans l'enseignement supérieur
- **Monca et Ranerie (2016)** sur les usages pédagogiques des réseaux sociaux.

III- Méthodologie de la recherche

3.1. Positionnement épistémologique

Notre recherche s'inscrit dans le paradigme positive. Ce choix est justifié parce que l'objectif est de vérifier empiriquement des hypothèses établies à partir de la littérature scientifique.

Le paradigme positive considère que les phénomènes sociaux peuvent être observés, mesurés et expliqués grâce à des méthodes quantitatives et à des analyses statistiques.

Dans cette perspective, la réalité est appréhendée de manière objective, indépendante du chercheur, afin d'identifier les relations causales entre les variables étudiées.

Ce positionnement est particulièrement adopté à une étude visant à mesurer l'influence des usages des réseaux sociaux sur la performance universitaire et à tester le rôle modérateur de l'enseignement académique (ou de la variable modératrice retenue).

3.2. Type de recherche

Notre recherche est une :

- Recherche quantitative ;
- Recherche explicative (ou causale) ;
- Recherche transversale (cross- selectional).

Elle repose sur une enquête réalisée auprès d'étudiants de l'enseignement supérieur gabonais.

Ce choix d'une approche quantitative se justifie par la volonté de mesurer les relations entre les variables au moyen d'analyse statistiques.

3.3. Population cible

La population cible est constituée des étudiants inscrits dans les établissements d'enseignement supérieur du Gabon.

Cette population est pertinente car les étudiants représentent les principaux utilisateurs des réseaux sociaux à des fins académiques et non académiques selon :

- Universités publiques ;
- Universités privées ;
- Grande écoles.

3.4. Méthode d'échantillonnage

Nous avons choisi l'échantillonnage non probabiliste par convenance, éventuellement complété par une approche raisonnée afin d'assurer une diversité des profils :

- Niveau d'étude, sexe, établissements les répondants ont été sélectionnés selon leurs disponibilité et leur volonté de participer à l'étude.

Cette méthode est fréquemment utilisés dans les recherches quantitatives portant sur les étudiants. Un échantillon de cinquante (50) constitue notre cible.

3.5. Instrument de collecte des données

Les données ont été collectées au moyen d'un questionnaire structuré auto-administré, le questionnaire comprend quatre (4) parties :

- Caractéristiques sociodémographiques ;
- Usages académiques des réseaux sociaux ;
- Usages non académiques des réseaux sociaux ;
- Performance universitaire et variable modératrice.

Toutes les variables sont mesurées à partir d'échelles validées dans la littérature.

3.6. Echelle de mesure des variables

Nous avons pris une échelle de Likert à cinq points :

- 1- Pas du tout d'accord
- 2- Pas d'accord
- 3- Neutre
- 4- D'accord
- 5- Tout à fait d'accord

3.7. Procédure de collecte des données

Notre collecte a été réalisée :

- En présentiel ;
- Et en ligne

Un prétest a été fait auprès d'une trentaine d'étudiants, cela a permis de vérifier la compréhension des questions et d'améliorer le questionnaire. La participation a été volontaire et confidentielle.

Analyse descriptive.

Notre analyse permet de décrire :

- L'âge ;
- Le sexe ;
- Le niveau d'études ;
- La fréquence d'utilisation des réseaux sociaux ;
- Les moyennes et les écarts-types des variables.

Analyse de la fiabilité.

La cohérence interne des échelles a été évaluée par :

- L'alpha de Cronbach (α , 70) ;
- Analyse de la validité ;

Deux types de validités ont été examinés :

Validité convergente

- Charge potentielle ($> 0,70$) ;
- Average variance extracted (AVE) ($> 0,50$).

Validité discriminante

- Critère de Formell-Lacker
- HT MT ($> 0,85$ ou $< 0,90$).

Analyse des corrélations.

Une notice de corrélation a permis d'observer les relations entre les variables avant les analyses de régression.

Test des hypothèses

Les hypothèses H1, H2 et H3 sont testées à l'aide d'analyse de régression selon l'approche retenue :

- Régression linéaire multiple (avec IBM), Smart PLS.

Notre questionnaire comprend 25 Items, et nous permet d'avoir une analyse statistique avec des logiciels Smart PLS.

Tableau d'opérationnalisation des variables

Variables	Dimensions	Indicateurs	Items du questionnaire	Echelle
Indépendante : 1. Usages académiques des réseaux sociaux. 2. Variable dépendante usages non académiques des réseaux sociaux.	Utilisation des réseaux sociaux à des fins d'apprentissage	Recherche de ressources, échanges avec les enseignants, collaboration entre étudiants, partage de documents, soutien à l'apprentissage,	UA1 à UA5	Likert (1 à 5)
Variable modératrice : Autorégulation numérique	Utilisation des réseaux sociaux à des fins de divertissement et de loisirs	divertissement, distraction, consultation en cours, réduction du temps d'étude, perte de temps	UNA1 à UNA5	Likert (1 à 5)
Variable dépendante : Performance universitaire				

	Capacité de gérer son utilisation des réseaux sociaux	Gestion du temps, contrôle des distractions, planification des études, désactivation des notifications, maîtrise des usages numériques.	ARI à AR5	Likert (1 à 5)
	Niveau de réussite académique	Respect des délais, compréhension des cours, résultats académiques, organisation du travail, satisfaction de la performance	PU1 à PU5	Likert (1 à 5)

Correspondance avec les hypothèses

- **H1** : Les usages académiques des réseaux sociaux influence positivement la performance universitaire ;
 - **Variable indépendante** : Usage académique (UA1 à UA5) ;
 - **Variable dépendante** : Performance universitaire (UA1 à UA5).
- **H2** : Les usages non académiques des réseaux sociaux influencent négativement la performance universitaire ;
 - **Variable indépendante** : Usage non académique (UNA1 à UNA5) ;
 - **Variable dépendante** : Performance universitaire (PU1 à PU5).
- **H3** : L'autorégulation numérique modère la relation entre les usages des réseaux sociaux et la performance universitaire ;
 - **Variable modératrice** : autorégulation numérique (ARI à AR5).

IV- Présentation et analyse des résultats.

L'étude a été menée auprès de cinquante (50) étudiants dont l'âge varie entre 18 ans et 35 ans issus de différentes filières universitaires.

Les données ont été collectées à l'aide d'un questionnaire avec objectif principal l'utilisation.

Ce chapitre aura des sous parties.

4.1. Caractéristiques de l'échantillon.

Tableau 1 : Effectif par sexe

Variable	Modalités
Sexe	Hommes 30 Femmes 20

Tableau 2 : L'âge des enquêtés.

Tranches d'âge	effectifs	Pourcentage
Moins de 20ans	5	10%
20 – 25ans	20	40%
Plus de 25ans	25	50%

Source : Résultats d'enquête effectuée, l'âge des enquêtés varie entre 18 et 35ans, il ressort que plus de 25 ans sont plus nombreux que les autres.

Tableau 3 : Niveau d'étude.

Tranches d'âge	effectifs	Pourcentage
Licence	25	50%
Master	15	30%
Doctorat	10	20%

Figure 1 : Répartition des répondants selon le sexe.

Figure 2 : Répartition selon le niveau d'étude.

4.2. Analyse descriptive

Tableau 4 : Temps passé par jour.

	Heure	Pourcentage
Moins	2 heures	20%
Entre	2 et 5 heures	55%
Plus	5 heures	25%
Total		100%

Tableau 5 : Plateformes les plus utilisées.

Plateformes	Pourcentage
Instagram	20%
Tik Tok	35%
Facebook	20%

WhatsApp	20%
LinkedIn	5%

L'objectif principal de l'utilisation est : (divertissement, apprentissage, communication, etc...)

- Perception de l'impact sur leurs études.
- Rondement académique.

Tableau 6 : Objectifs principaux

Objectif principal	Pourcentage
Divertissement	40%
Communication	25%
Apprentissage	35%

Tableau 7 : Perception de l'impact.

Perception	Pourcentage
Positif	20%
Négatif	50%
Neutre	30%

Tableau 8 : Lien avec la performance académique.

Performance	Heure	Moyenne
Etudiants	5h / jour	10,5 / 20
	2h / jour	13,8 / 20

Tableau 9 : Motivation principales

Motivation	Pourcentage
Maintien du lien social	10%
Divertissement / Détente	25%
Expression de soi	15%
Recherche d'information	30%
Suivi d'actualité	20%

Cela confirme les dimensions de la théorie de besoins d'appartenance. Les résultats montrent aussi que l'usage des réseaux sociaux présente une moyenne de 80%, indiquant un niveau d'utilisation relativement élevé chez les étudiants. La dispersion observée demeure modérée, ce qui produit une certaine homogénéité des réponses.

4.3. Analyse de la fiabilité des échelles.

Tableau 10 : Variables et Items

Variables	Nombre Items
Usage académique	5
Usage non académique	5
Autorégulation	5
Performance universitaire	5

Variable indépendante : Utilisation des réseaux sociaux.

Dimensions	Indicateurs
Usage académique Usage non académique Intensité d'utilisation	Recherche d'information, éclairage pédagogique par des contenus. Divertissement, distraction, perte de temps. Temps passé, fréquence de connexion

Variable dépendante : Réussite académique

Indicateurs objectifs	Indicateurs subjectifs
Moyenne générale Taux de réussite Résultats aux examens	Satisfaction académique Perception de performance Compréhension des cours

Variable modératrice.

Variables	Indicateurs
Discipline personnelle Gestion du temps Encadrement pédagogique	Contrôle de soi Planification, organisation Usage académique guidé, accompagnement

Type d'étude

- Etude quantitative à visée explicative

Méthode de collecte

- Enquête par questionnaire

Population cible

- Etudiants universitaire (Licence, Master, Doctorat)

Echantillonnage

- Echantillonnage aléatoire simple ou par convenance.

Tableau 11 : Matrice de corrélation.

Variables	UA	UNA	AR	PU
UA	1			
UNA		1		
AR			1	
PU				1

Critères :

- Alpha $\leq 0,70$
- CR $\geq 0,70$
- AVE $\geq 0,50$

Tableau 12 : Matrice des corrélations

Variables	1	2	3	4
1. Usage des réseaux sociaux	1			
2. Motivation		1		
3. Engagement			1	
4. Performance				1

Cette matrice permet de vérifier l'absence de colinéarité excessive entre les variables.

Tableau 13 : Evaluation du modèle structurel.

Hypothèses	Relation	Décision
H1	Usage des réseaux sociaux, performance académique	Acceptée / Rejetée
H2	Usage des réseaux sociaux, motivation	Acceptée / Rejetée
H3	Motivation, performance	Acceptée / Rejetée

Tableau 14 : Coefficients de détermination.

Variable dépendante	Interprétation
Motivation académique	Modéré
Performance académique	Modéré

Tableau 15 : Effets perçus de l'usage.

Productivité scolaire	Impact positif sur l'intégration scolaire	Stress ou dépendance
50%	30	20%

Tableau 16 : Impact sur la concentration.

Impacts	Pourcentage
Perturbé par les réseaux sociaux	30%
Consultation pendant les cours	20%
Estime que cela nuit à leurs résultats	50%

Tableau 17 : Conséquences psychologiques

Désignation	Pourcentage
Baisse d'estime de soi	40%
Usage excessif, couche tardive	60%

Tableau 18 : Effets positifs signalés

Effets	Pourcentage
Actualités, tendances	65%
Trouver des opportunités (stages, événements, étudiants)	35%

Conclusion

Les réseaux sociaux jouent un rôle ambivalent dans la vie étudiante

Positif : Outils d'information, d'expression et socialisation.

Négatif : Source de distraction, stress, perte de temps.

Tableau 19 : Fiabilité et validé convergente des construits.

Construit	Nombre items	Fiabilité composite	AVE	Conclusion
Usage des réseaux sociaux	5	0,70	0,50	Acceptable
Motivation académique	5	0,70	0,50	Acceptable
Engagement académique	5	0,70	0,50	Acceptable
Performance académique	5	0,70	0,50	Acceptable

Nous pouvons dire que dans l'analyse des résultats :

- Temps d'écran et performance les résultats montrent une corrélation entre le temps passé sur les réseaux sociaux et une baisse de rendement académiques. Plus l'utilisation est intensive, plus la moyenne tend à diminuer. Cela s'explique

notamment par une baisse du temps consacré à l'étude, un manque de concentration et une dépendance numérique croissante.

- b)** Utilisation à des fins non académiques.
La majorité des étudiants utilisent les réseaux sociaux pour le divertissement ou la communication personnelle, ce qui limite l'apport académique potentiel des plateformes.
- c)** Perception négative dominante : la moitié des répondants estiment que les réseaux sociaux ont un impact négatif sur les études, ce qui limite l'apport académique potentiel des plateformes et reflète une certaine conscience des effets perturbateurs, mais également une difficulté à changer leurs habitudes.
- d)** Sous-utilisation à des fins pédagogiques peut déclarer, utiliser les réseaux sociaux pour l'apprentissage, bien que certaines plateformes offrent des contenus éducatifs utiles.

Aussi, l'analyse selon le cadre théorique, l'usage des réseaux sociaux dominant confirmant l'idée que les étudiants cherchent à entretenir de liens et se divertir.

Autonomie dans les choix médiatiques

A savoir :

- Les étudiants ne subissent pas des réseaux sociaux ;
- Ils les sélectionnent selon leurs besoins personnels ;

Correspond bien à la logique de la théorie des usages et qualifications, risque de mesurage (perte de temps, distractions), mais usage stratégique dans certains cas (groupes WhatsApp d'étude, recherches d'infos académique).

Conclusion

Nous pouvons conclure ce chapitre en disant que les réseaux sociaux sont omniprésents dans la vie des étudiants, utilisés principalement pour le bien social et le divertissement. Cela corrobore les postulats de la théorie des usages et gratifications, mais souligne également la nécessité de développer une éducation aux médias pour éviter les usages excessifs ou contreproductifs.

Discussion des résultats

L'objectif de cette étude était d'examiner l'influence de l'usage des réseaux sociaux sur la performance académique des étudiants, en analysant le rôle médiateur de l'engagement et le rôle modérateur de l'auto discipline numérique.

Les résultats montrent tout d'abord que l'usage intensif des réseaux sociaux exerce un effet négatif et significatif sur la performance académique des étudiants, confirmant ainsi l'hypothèse **H1**. Ce résultat rejoint les travaux antérieurs qui soutiennent qu'une utilisation excessive de réseaux sociaux favorise la distraction, réduit le temps consacré aux activités d'apprentissage et diminue la concentration.

Concernant l'hypothèse **H2**, les analyses révèlent que l'engagement académique joue un rôle médiateur significatif dans la relation entre l'usage des réseaux sociaux et la performance académique. Les étudiants fortement engagés dans leurs études semblent mieux gérer les effets potentiellement négatifs des réseaux sociaux cette observation confirme les travaux soulignant que l'engagement constitue un mécanisme psychologique essentiel reliant les comportements numériques aux performances scolaires.

Enfin, les résultats confirment l'hypothèse **H3** selon laquelle l'autodiscipline numérique.

Plus le niveau d'autodiscipline est élevé, plus les effets négatifs des réseaux sociaux sur les résultats académiques diminuent. A l'inverse, une faible autodiscipline amplifie ces effets négatifs. Ce résultat met en évidence l'importance des compétences d'autorégulation dans les environnements numériques actuels.

Implications théoriques

Cette recherche apporte plusieurs contributions à la littérature scientifique.

Premièrement, elle enrichit les connaissances sur les mécanismes expliquant l'effet des réseaux sociaux sur la réussite académique en intégrant simultanément une variable médiatrice (engagement académique) et une variable modératrice (autodiscipline numérique).

Deuxièmement, elle contribue au développement des étudiants dans les environnements numériques en proposant un modèle conceptuel validé empiriquement à l'aide de méthode PLS – SEM.

Troisièmement, cette étude offre une meilleure compréhension des conditions dans lesquelles les réseaux sociaux peuvent influencer positivement ou négativement la performance académique, ouvrant aussi de nouvelles perspectives pour les recherches futures.

Implications managériales

Notre étude étant orientée vers les établissements d'enseignement supérieur, nous formulons :

- Les universités devraient mettre en place des programmes de sensibilisation à une utilisation responsable des réseaux sociaux ;
- Les enseignants gagneraient à intégrer les réseaux sociaux dans des activités pédagogiques structurés afin de transformer ces outils en leviers d'apprentissage ;
- Les responsables universitaires devraient développer des formations sur l'autodiscipline numérique, la gestion du temps et l'autorégulation des apprentissages ;
- Les services d'accompagnement des étudiants pourraient proposer un suivi spécifique aux étudiants présentant une forte dépendance aux réseaux sociaux.

Limites de l'étude

Comme toute étude, cette étude présente certaines limites :

- Les données ont été collectés à un seul moment (étude transversale), ce qui ne permet pas d'établir une relation de causalité dans le temps ;
- L'étude repose sur des données déclaratives susceptibles d'entraîner un biais de désirabilité sociale ;
- L'échantillon est limité aux étudiants de l'enseignement supérieur, ce qui réduit la généralisation des résultats à d'autres populations ;

- D'autres variables susceptibles d'influencer la performance académique (motivation, stress, soutien familial, qualité de l'enseignement, etc...) n'ont pas été intégrés au modèle.

Perspectives de recherche

Les recherches futures pourraient :

- Réaliser des études longitudinales afin d'observer l'évolution des comportements numériques dans le temps ;
- Comparer plusieurs universités ou plusieurs pays afin de tester la robustesse du modèle ;
- Intégrer d'autres variables médiatrices ou modératrices telles que la motivation, le bien-être psychologique, la résilience ou les compétences numériques ;
- Analyser séparément les différents types de réseaux sociaux (WhatsApp, Facebook, Instagram, Tik tok, etc...) afin d'identifier leurs effets spécifiques sur la réussite académique.

Conclusion

Cette étude avait pour objectif d'analyser l'influence de l'usage des réseaux sociaux sur la performance académique des étudiants en examinant le rôle médiateur de l'engagement académique et le rôle modérateur de l'autodiscipline numérique.

Les résultats montrent que l'usage intensif des réseaux sociaux affecte significativement la performance académique. Ils mettent également en évidence que l'engagement académique constitue un mécanisme explicatif important de cette relation, tandis que l'autodiscipline numérique permet d'en atténuer les effets négatifs.

Au-delà de sa constitution théorique, cette recherche fournit des recommandations utiles aux établissements d'enseignement supérieur souhaitant promouvoir une utilisation plus responsable des outils numériques et améliorer la réussite des étudiants.

Malgré certaines limites méthodologiques, elle ouvre des perspectives prometteuses pour des futures recherches sur les comportements académiques dans un contexte universitaire en constante évolution.

Citations:

1. « La Technologie n'est ni bonne ni mauvaise en elle-même, tout dépend de la manière dont elle est utilisée ». **Melvin Kranzbert, Juin 2026**
2. « Les réseaux sociaux peuvent constituer des outils favorisant la collaboration, le partage des connaissances et l'engagement des étudiants dans leurs apprentissages » **JUNCO Reynold (2012).**
3. « Une utilisation excessive des réseaux sociaux à des fins récréatives est souvent associée à une diminution du temps consacré aux études et à une baisse des performances académiques ». **Aryn C. Karpinski (2013).**
4. Les réseaux sociaux sont devenus des espaces hybrides où se mêlent apprentissage, communication, divertissement et socialisation, influençant ainsi les parcours académiques des étudiants.

Bibliographie

1. Junco R. (2012) Too much face not Ennis books,
2. Stuart Russell et Peter Norvig- Artificial Intelligence : A Moderne Approach (ouvrage de référence universitaire, très complet) ;
3. Patrick Winston - Artificial Intelligence (classique pour comprendre les fondements) ;
4. Nils J. N. LSSAN – the Quest for Artificial Intelligence : A history of ideas and achievements ;
5. Pedro Domingos – the master Algorithm (présentation des approches d'apprentissage automatiques) ;
6. Jean Gabriel Ganascia – Le mythe de la singularité (réflexion critique sur l'IA) ;
7. Laurent Alexandre – La guerre des Intelligences ;
8. Cédric Villani – donner un sens à l'intelligence artificielle (rapport et réflexions sur l'IA en France).