

Enquête Réseaux sociaux et Santé mentale dans la musique 2025

Dans un secteur où le succès dans la musique semble conditionné à la visibilité en ligne et à sa maîtrise des outils numériques, où l'exposition obligatoire est omniprésente, où l'on crée, partage, répond, se montre et parfois s'épuise, il est temps de faire le point ensemble.

LA GAMMA
LA GAMMA
LA GAMMA
LA GAMMA

lagam.org

CURA

www.cura-music.org

Made with GAMMA

Comprendre l'impact des réseaux sociaux sur la communauté musicale

Cette enquête interroge des questions essentielles sur la vie numérique des professionnel·les de la musique :

- La place des réseaux sociaux dans le quotidien professionnel
- La pression constante à publier et créer du contenu
- La relation complexe avec les followers et l'audience
- La charge émotionnelle liée à l'exposition permanente
- Les violences en ligne et le cyber-harcèlement



Profil des répondant·es

308

Participant·es

Personnes ayant répondu à notre enquête

62.3%

Artistes

Sont artistes de la musique

56.2%

Femmes

S'identifient comme femmes cis

17.3%

Handicap

Sont porteur·ses de handicap

Âge majoritaire

42,5% ont entre 25 et 34 ans

30,5% ont entre 35 et 44 ans

Identités de genre

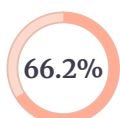
56,2% femmes cis

33,7% hommes cis

10% personnes non binaires ou autres

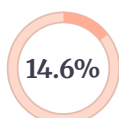
La place des réseaux sociaux

Audience et plateformes



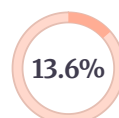
Moins de 5000

Followers



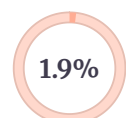
5K à 10K

De followers



10K à 50K

De followers

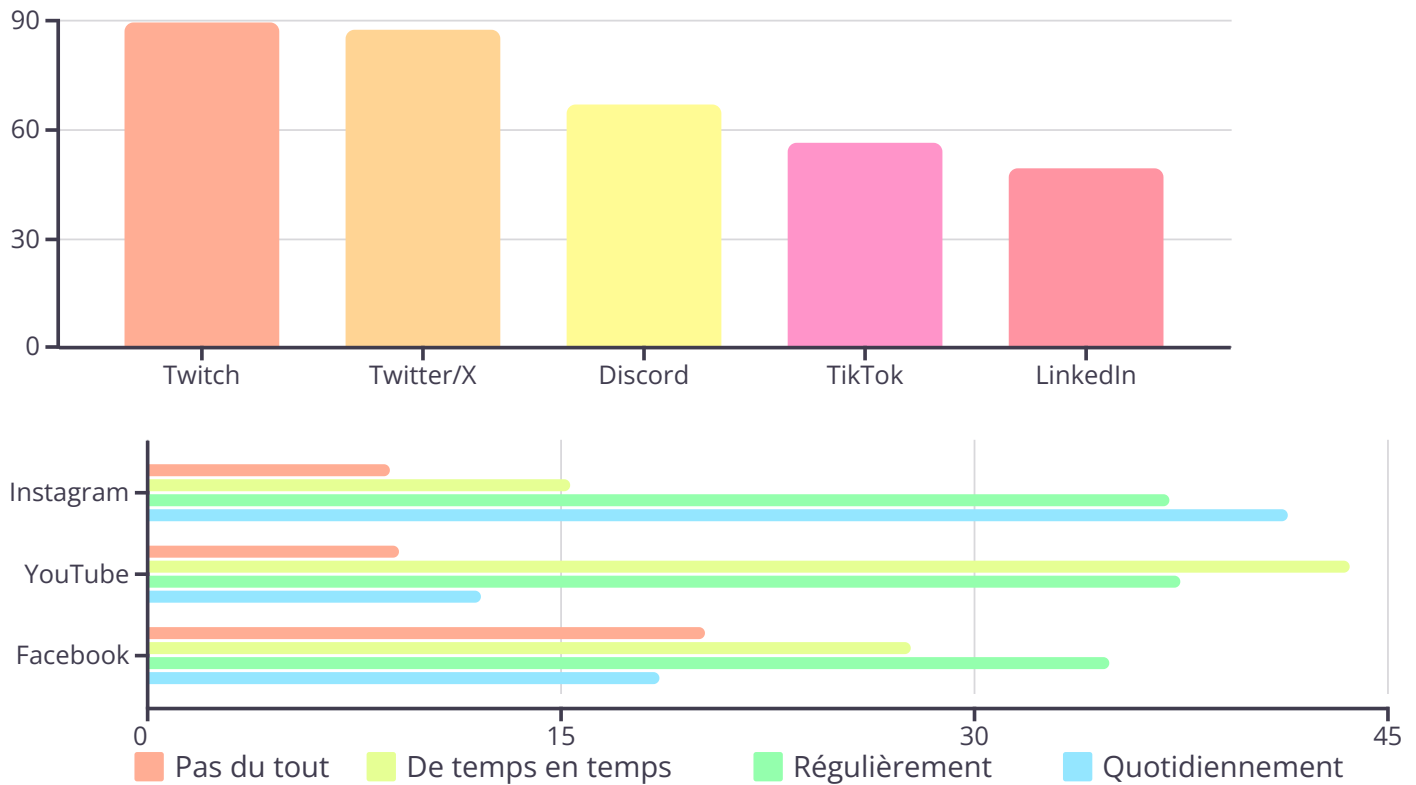


Plus de 100K

De followers

Made with **GAMMA**

La majorité des répondant·es ne sont **pas du tout** présent·es sur ces plateformes.



Un temps d'utilisation quotidienne considérable

Temps consacré pour le travail et non le loisir :



Temps de création de contenu

47.6% passent <2h par semaine

Près d'**1 personne sur 3** passe entre **2 et 5h par semaine** à créer du contenu

4,5% y consacrent plus de 10h par semaine

Fréquence de publication

- 22,1% postent 1 à plusieurs fois/jour
- 46,4% postent 1 à 3 fois/semaine
- 31,5% postent moins d'1 fois/semaine

7.7

Nécessité perçue

Note sur 10 de la nécessité d'être actif·ve sur les réseaux pour faire avancer sa carrière. **43% s'est déjà vu refuser une opportunité** pour manque d'activité ou de visibilité

4.9%

touchent une rémunération par leur présence sur les réseaux sociaux (elles ont >10 000 abonné·es et peuvent percevoir entre 50k et 100k€ annuels, principalement via YouTube)

La relation avec les followers



Interaction et engagement

45,5% répondent à **chaque commentaire et message direct** qui leur sont adressés.

Cette disponibilité constante révèle l'importance accordée à la relation avec l'audience, mais aussi la charge qu'elle représente.

Une relation ambivalente

Aspects positifs

Pour **1 personne sur 2**, l'interaction avec son audience est à la fois :

- Une source de motivation
- Un moyen de fidélisation

Charge mentale

Mais c'est aussi pour **1 personne sur 2** :

- Une charge mentale supplémentaire
- Une source d'anxiété pour **22%**

Contenu négatif reçu

Au total, **1 personne sur 4** (22%) déclare recevoir entre 1 et 10 messages ou commentaires négatifs à chaque publication.

●●●●● 46.6%

Insultes et moqueries

●●●●● 23.5%

Contenu sexuel non sollicité

●●●●● 21.1%

Propos haineux sur l'apparence

●●●●● 14.6%

Propos haineux liés au genre

●●●●● 10.1%

Menaces de violences

📌 **Heureusement, 98% des commentaires reçus sont positifs !** Cependant, l'impact des 2% négatifs peut être disproportionné sur la santé mentale.

Les violences et le cyberharcèlement

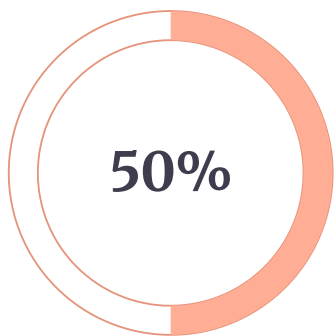
13.7%

De l'ensemble des personnes interrogées, 13,7% ont déjà été victimes de cyberharcèlement.

Ce cyberharcèlement a pris majoritairement les formes suivantes :

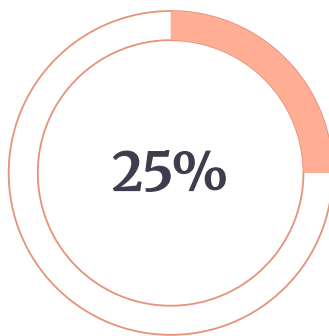


Motifs du harcèlement



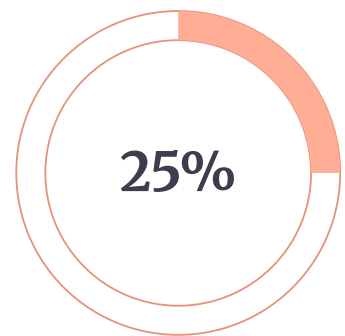
Genre

Parce que la personne s'identifie comme femme



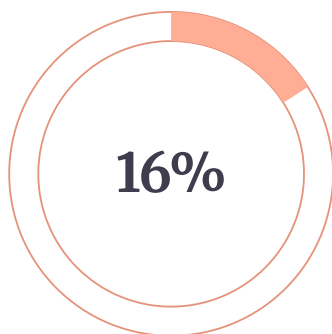
Opinions

Pour les propos ou opinions émis·es



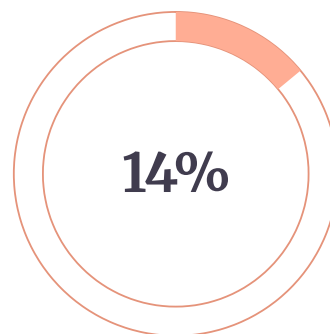
Musique

Car la musique ne plaît pas



Apparence

Pour le physique



Identité LGBTQI+

Car la personne s'identifie LGBTQI+

Manque de ressources

Les ⅔ des répondant·es ne savent pas comment réagir en cas de cyber-harcèlement.

Face à cette situation, iels se sont tourné·es en majorité vers :

- Personne! (isolement)
- Famille et proches
- Entourage professionnel·le
- Conseil juridique



Plaintes déposées

Seulement 14% des personnes ont déposé plainte



Signalements

39,5% des personnes ont signalé les comptes aux plateformes

Le signalement a été pris au sérieux dans **seulement 25% des cas**

Impact émotionnel profond

L'impact émotionnel de ce cyber-harcèlement a été **considérable et durable**. Les conséquences rapportées incluent :

Anxiété et peur

- Anxiété généralisée
- Peur de s'exprimer librement
- Peur de poster à nouveau

Estime de soi

- Sentiment de honte
- Dévalorisation de soi
- Perte de confiance

Impact créatif

- Perte de motivation
- Impact sur la créativité artistique
- Blocages créatifs

Santé mentale

- Tristesse profonde
- Isolement social
- Dépression

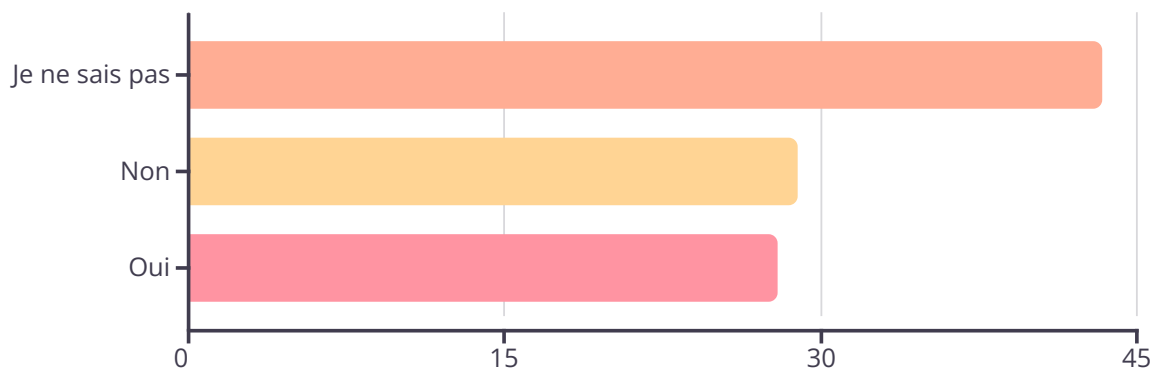
Santé physique

- Troubles du sommeil
- Insomnie
- Difficultés de concentration

📌 **Il est urgent d'agir** : Ces résultats appellent à une meilleure protection des artistes, à des ressources d'accompagnement accessibles, et à une responsabilisation accrue des plateformes face au cyber-harcèlement. La santé mentale de la communauté musicale en dépend.

Droit à la réponse : une zone d'incertitude

À la question *"Pensez-vous avoir le droit de republier des commentaires négatifs que vous avez reçus, sans anonymiser son auteur·rice?"*



Cette incertitude révèle un manque de clarté juridique et éthique sur les recours possibles face aux contenus négatifs.



Même si le nom de l'auteur·rice est masqué, **publier un commentaire malveillant** peut constituer une **atteinte à la vie privée**, voire une **diffamation inversée** si la personne peut être identifiée (capture reconnaissable, style, contexte).

Pour rester dans la légalité :

- Anonymiser **complètement** le message (aucun nom, pseudo, photo, élément identifiable) ;
- Éviter toute incitation à la haine, à la moquerie ou à la vengeance ;
- Préférer le **signalement** aux autorités ou aux plateformes concernées.

➡ En cas de doute, solliciter l'avis d'un·e **juriste**, d'une **association d'aide aux victimes** ou de la **CNIL**.

QUE FAIRE EN CAS DE CYBER-HARCÈLEMENT ?

Les étapes clés pour réagir



Ne pas répondre

Évitez toute réaction directe aux insultes, provocations ou menaces. Répondre peut aggraver la situation ou être utilisé contre vous. Gardez votre calme et concentrez-vous sur la collecte des preuves.



Conserver les preuves

Prenez des captures d'écran de tous les éléments pertinents : messages, commentaires, pseudos, dates, URL, publications, courriels, etc. Ces documents seront cruciaux pour tout signalement ou dépôt de plainte.



Signaler et bloquer

Utilisez les outils de signalement et de blocage disponibles sur les plateformes (réseaux sociaux, jeux en ligne, forums). Les plateformes ont une obligation légale de modérer les contenus haineux ou illicites.



Prévenir les autorités

En cas de menace grave, de diffusion d'images intimes ou de danger immédiat, contactez le 17 (police/gendarmerie) ou le 112. Signalez les contenus illicites sur PHAROS et déposez une plainte si nécessaire.



Demander de l'aide et en parler

Partagez la situation avec une personne de confiance (ami·e, collègue, professionnel·le). Des associations et services publics spécialisés peuvent offrir un accompagnement psychologique et juridique essentiel.

Cadre juridique

Le cyber-harcèlement est une infraction pénale sévèrement punie par la loi.

L'article 222-33-2-2 du Code pénal prévoit des sanctions pouvant aller jusqu'à :

- **3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende**
- **Peines aggravées** si la victime est mineur·e, vulnérable, ou si les faits sont commis en groupe.

Ressources officielles

3018 – e-Enfance	Écoute, accompagnement, aide à la suppression de contenus (7j/7, 9h-23h, gratuit et anonyme) même pour adultes	www.3018.fr
Cybermalveillance.gouv.fr	Assistance technique, conseils juridiques, orientation des victimes de cyberviolences	cybermalveillance.gouv.fr
PHAROS	Signalement officiel des contenus illicites (menaces, haine, harcèlement, usurpation d'identité)	internet-signalement.gouv.fr
France Victimes – 116 006	Soutien juridique et psychologique, orientation vers des structures locales	france-victimes.fr
CNIL	Conseils pour protéger ses données et faire retirer un contenu en ligne	cnil.fr
Psycom / Santé mentale Info	Orientation vers des lignes d'écoute et des professionnel·les de santé mentale	psycom.org
Féministes contre le cyberharcèlement	Ressources et annuaires, c'est LA référence	https://www.vscyb.erh.org/

Prendre soin de sa santé mentale

Après une expérience de cyberharcèlement ou face à un malaise lié aux réseaux sociaux, voici quelques ressources pour vous accompagner :

- L'annuaire des professionnel·les de santé du Collectif CURA : www.cura-music.org
- L'annuaire des professionnel·les de santé APSART : <https://apsarts.fr/>
- L'association INSAART pour bénéficier de séances de soutien psychologique sur donation : <https://www.insaart.org/soutien-psychologique>
- L'aide juridique et l'assistance de votre complémentaire santé (SMACEM, Audiens...).

📄 CURA encourage également de suivre une formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) pour apprendre à aider un·e proche qui souffre de troubles de la santé mentale et déstigmatiser ces troubles. www.cura-music.org/formations