Réseaux sociaux, tous accros?

Un internaute passe en moyenne 3 heures sur les réseaux sociaux tous les jours. Dans les pays de l'Union européenne, de 2011 à 2019, la part des utilisateurs qui consultent quotidiennement les réseaux sociaux est passée de 20% à 48%. Face à de telles valeurs, il est désormais courant de parler d'une véritable addiction à nos profils sur ces plateformes.

Pourtant, davantage d'utilisateurs se rendent compte que le temps passé devant leurs écrans les empêche de s'investir ailleurs, comme le reconnaît Miguel: "C'est devenu une pulsion: on n'a rien à faire pendant une minute et allez hop ! : on dévie directement sur les réseaux sociaux. Et on n'a plus forcément le temps de réfléchir, de penser, de découvrir de nouvelles activités..."

Certains ont pris conscience de leur dépendance. Cynthia, étudiante en maths à l'Université de Poitiers, a décidé de supprimer tous ses comptes Facebook, Instagram et compagnie. Elle raconte que ce processus de "denetworkisation" a été pour elle un acte de courage, car "cela nous demande de se construire ailleurs que sur les réseaux sociaux."

De manière générale, les jeunes (et les plus vieux !) se rendent compte de l'emprise que les réseaux sociaux ont sur notre quotidien. Comme toute drogue, la dépendance digitale va jouer sur l'hormone du plaisir : la dopamine. Celle-ci va être enclenchée par les échanges instantanés, les likes, les partages, qui vont activer un système de récompense. L'utilisation accrue des réseaux sociaux peut aussi avoir des impacts psychologiques importants, que ce soit sur notre sommeil, notre vie de couple, notre niveau d'anxiété et et même des problèmes cardio-vasculaires.

Comment y remédier ? On peut se fixer un «budget temps» et des règles quant aux lieux et horaires, en s'interdisant par exemple le smartphone pendant les repas et une heure avant d'aller dormir. Ah oui, facile à dire !

1

Regardez la vidéo réalisée par Camille Bondaz (www.maitrechat.com). Complétez le texte et cherchez des synonymes des mots manquants.

D'après une récente _____ (1) américaine, nous sommes _____ (2) aux médias sociaux. Ça commence dès le réveil. Se connecter sur FB est le premier _____ (3) du matin pour 48% des 18-34 ans. Tout au long de la journée, un utilisateur se connecte environ 14 fois sur FB et passe en moyenne 1h45 sur les réseaux sociaux. Mais pourquoi une telle dépendance ? Comme leur nom l'_____ (4), les réseaux sociaux sont des activités sociales. Les tweets, les likes, les messages _____ (5) dans notre cerveau une réaction positive car ils _____ (6) notre réputation. Chacune de ces notifications stimulent dans notre cerveau le système de _____ (7) qui est aussi celui de la dépendance. C'est aussi une question d'habitude et d'automatisme. Comme la cigarette - les réseaux sociaux sont maintenant _____(8) depuis notre poche. Les smartphones ont favorisé l'émergence de nouvelles habitudes de consultations rapides et répétées à tel point que nous les regardons compulsivement, souvent même sans en avoir conscience. Un utilisateur consulte son smartphone en moyenne toutes les 10 minutes pour une durée généralement _____ (9) à 30 secondes. Ces petits shoots de réseaux sociaux _____ (10) ses habitudes. C'est un cercle vicieux dont il est difficile de sortir. Pourtant, les _____ (11) du sevrage sont nombreux : diminution de stress, de l'anxiété et du risque de dépression, ainsi qu'une amélioration du sommeil et de la concentration. Bref, comme toutes les bonnes choses, les réseaux sociaux sont à _____ (12) avec modération.

- *montrer = _____*
- *manger, utiliser = _____*
- *plus bas / plus basse = _____*
- *recherche = _____*
- *gratification = _____*
- *avantages = _____*
- *dépendant = _____*
- *à portée de la main = ____*
- *réflexe, acte = _____*
- *complimenter, séduire = ____*
- *fortifier, consolider = ____*
- *actionner, activer = ____*

Réseaux sociaux, tous accros?

Un internaute passe en moyenne 3 heures sur les réseaux sociaux tous les jours. Dans les pays de l'Union européenne, de 2011 à 2019, la part des utilisateurs qui consultent quotidiennement les réseaux sociaux est passée de 20% à 48%. Face à de telles valeurs, il est désormais courant de parler d'une véritable addiction à nos profils sur ces plateformes.

Pourtant, davantage d'utilisateurs se rendent compte que le temps passé devant leurs écrans les empêche de s'investir ailleurs, comme le reconnaît Miguel: "C'est devenu une pulsion: on n'a rien à faire pendant une minute et allez hop ! : on dévie directement sur les réseaux sociaux. Et on n'a plus forcément le temps de réfléchir, de penser, de découvrir de nouvelles activités..."

Certains ont pris conscience de leur dépendance. Cynthia, étudiante en maths à l'Université de Poitiers, a décidé de supprimer tous ses comptes Facebook, Instagram et compagnie. Elle raconte que ce processus de "denetworkisation" a été pour elle un acte de courage, car "cela nous demande de se construire ailleurs que sur les réseaux sociaux."

De manière générale, les jeunes (et les plus vieux !) se rendent compte de l'emprise que les réseaux sociaux ont sur notre quotidien. Comme toute drogue, la dépendance digitale va jouer sur l'hormone du plaisir : la dopamine. Celle-ci va être enclenchée par les échanges instantanés, les likes, les partages, qui vont activer un système de récompense. L'utilisation accrue des réseaux sociaux peut aussi avoir des impacts psychologiques importants, que ce soit sur notre sommeil, notre vie de couple, notre niveau d'anxiété et et même des problèmes cardio-vasculaires.

Comment y remédier ? On peut se fixer un «budget temps» et des règles quant aux lieux et horaires, en s'interdisant par exemple le smartphone pendant les repas et une heure avant d'aller dormir. Ah oui, facile à dire !

1 Regardez la vidéo réalisée par Camille Bondaz (www.maitrechat.com). Complétez le texte et cherchez des synonymes des mots manquants.

D'après une récente étude (1) américaine, nous sommes accros (2) aux médias sociaux. Ça commence dès le réveil. Se connecter sur Facebook est le premier geste (3) du matin pour 48% des 18-34 ans. Tout au long de la journée, un utilisateur se connecte environ 14 fois sur Facebook et passe en moyenne 1h45 sur les réseaux sociaux. Mais pourquoi une telle dépendance ? Comme leur nom l'indique (4), les réseaux sociaux sont des activités sociales. Les tweets, les likes, les messages activent (5) dans notre cerveau une réaction positive car ils flattent (6) notre réputation. Chacune de ces notifications stimulent dans notre cerveau le système de récompense (7) qui est aussi celui de la dépendance. C'est aussi une question d'habitude et d'automatisme. Comme la cigarette - les réseaux sociaux sont maintenant accessibles (8) depuis notre poche. Les smartphones ont favorisé l'émergence de nouvelles habitudes de consultations rapides et répétées à tel point que nous les regardons compulsivement, souvent même sans en avoir conscience. Un utilisateur consulte son smartphone en moyenne toutes les 10 minutes pour une durée généralement limitée (9) à 30 secondes. Ces petits shoots de réseaux sociaux renforcent (10) ses habitudes. C'est un cercle vicieux dont il est difficile de sortir. Pourtant, les bénéfices (11) du sevrage sont nombreux : diminution de stress, de l'anxiété et du risque de dépression, ainsi qu'une amélioration du sommeil et de la concentration. Bref, comme toutes les bonnes choses, les réseaux sociaux sont à consommer (12) avec modération.

- *montrer - 4*
- *manger, utiliser - 12*
- *plus bas / plus basse - 9*
- *recherche - 1*
- *gratification - 7*
- *avantages - 11*
- *dépendant - 2*
- *à portée de la main - 8*
- *réflexe, acte - 3*
- *complimenter, séduire- 6*
- *fortifier, consolider - 10*
- *actionner, activer - 5*

ESPACE PROFLE

Vos notes :

ESPACE PROFILE

Cher(e) utilisateur(trice) de nos fiches pédagogiques,

Nous tenons à vous rappeler que chaque fiche pédagogique présente sur notre site, espaceproffle.com, est le résultat d'un immense travail accompli par toute notre équipe dévouée. Nous investissons temps, énergie et expertise pour vous offrir des ressources de qualité exceptionnelle pour l'enseignement du français en ligne et en présentiel.

Le piratage de ce contenu nuit non seulement à notre entreprise, mais également à l'ensemble de la communauté des professeurs de FLE. Il compromet la possibilité de continuer à créer et à partager ces précieuses ressources éducatives.

Nous vous encourageons vivement à soutenir notre travail en achetant légalement nos fiches pédagogiques. En choisissant de les acquérir, vous contribuez à la pérennité de notre projet et nous permettez de continuer à vous fournir des outils pédagogiques de qualité.

Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension et votre soutien. En respectant nos droits d'auteur, vous participez activement à la préservation de l'éducation en français pour tous.

Cordialement,
L'équipe d'espaceproffle.com

ESPACE PROFFLE
Les meilleures ressources pour vos cours en ligne