

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 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 !

I

Compréhension écrite

1. Lisez le texte et répondez aux questions suivantes en faisant des phrases complètes :

- Que révèle l'étude sur l'utilisation quotidienne des réseaux sociaux en Europe entre 2011 et 2019 ?
- Pourquoi Cynthia, étudiante en maths, a-t-elle décidé de supprimer ses comptes sur les réseaux sociaux ?
- Quel terme utilise-t-elle pour décrire ce processus, et que signifie-t-il selon elle ?
- Quel phénomène lié aux réseaux sociaux est comparé à une drogue dans le texte ? Expliquez ce mécanisme en vos propres mots.
- Quels exemples concrets d'interactions sont mentionnés pour illustrer ce mécanisme ?
- Quels impacts négatifs les réseaux sociaux peuvent-ils avoir sur la vie quotidienne, selon le texte ?
- Quelle solution concrète le texte propose-t-il pour limiter l'utilisation excessive des réseaux sociaux ?

2. Vrai ou Faux ? Justifiez vos réponses en citant le texte :

- En 2019, moins de 20 % des Européens consultaient quotidiennement les réseaux sociaux.
- Cynthia n'a pas trouvé le courage pour supprimer ses comptes sur les réseaux sociaux.
- Le texte compare explicitement les réseaux sociaux à une drogue comme l'alcool ou le tabac.
- Miguel explique qu'il passe moins de temps à réfléchir depuis qu'il utilise les réseaux sociaux.

3. Expression personnelle :

- À votre avis, pourquoi les jeunes (et les moins jeunes) deviennent-ils aussi dépendants des réseaux sociaux ? Donnez au moins deux raisons et illustrez avec des exemples personnels ou des observations.
- Proposez une autre solution (que celle mentionnée dans le texte) pour réduire le temps passé sur les réseaux sociaux. Expliquez pourquoi elle pourrait être efficace.



II Compréhension vidéo



1. Regardez la [vidéo](#) réalisée par Camille Bondaz (www.maitrechat.com). De quoi parle-t-on ?

2. Regardez une deuxième fois. Que représentent ces chiffres d'après la vidéo ?

48 % - _____ 14 fois - _____

1h45 - _____ 30 secondes - _____

3. Regardez la [vidéo](#) encore une fois et complétez le texte.

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 Facebook et passe en moyenne 1h45 sur les réseaux sociaux. Mais pourquoi une telle dépen-

dance ? 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 aus-

si 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.

4. Retrouvez, pour chacun de ces mot ou chacune de ces expression, un synonyme parmi ceux proposés dans la liste ci-dessous.

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