

## 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.



## I

Compréhension écrite : **proposition des réponses**

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

1. Réponses aux questions en phrases complètes :

- Que révèle l'étude sur l'utilisation quotidienne des réseaux sociaux en Europe entre 2011 et 2019 ?

L'étude révèle que la part des utilisateurs qui consultent quotidiennement les réseaux sociaux dans les pays de l'Union européenne est passée de 20 % à 48 % entre 2011 et 2019.

- Pourquoi Cynthia, étudiante en maths, a-t-elle décidé de supprimer ses comptes sur les réseaux sociaux ?

Cynthia a décidé de supprimer ses comptes sur les réseaux sociaux parce qu'elle a pris conscience de sa dépendance. Elle voulait se libérer de l'emprise des réseaux sociaux pour se reconstruire ailleurs.

- Quel terme utilise-t-elle pour décrire ce processus, et que signifie-t-il selon elle ?

Cynthia utilise le terme «denetworkisation» pour décrire ce processus. Selon elle, cela signifie un acte de courage qui consiste à se construire en dehors des réseaux sociaux.

- Quel phénomène lié aux réseaux sociaux est comparé à une drogue dans le texte ? Expliquez ce mécanisme en vos propres mots.

Le texte compare la dépendance aux réseaux sociaux à une drogue. Ce mécanisme repose sur la libération de dopamine, une hormone du plaisir, déclenchée par les likes, les partages et les échanges instantanés. Ces interactions activent un système de récompense dans le cerveau, ce qui peut créer une dépendance similaire à celle provoquée par une drogue.

- Quels exemples concrets d'interactions sont mentionnés pour illustrer ce mécanisme ?

Les exemples concrets mentionnés sont les likes, les partages et les échanges instantanés sur les réseaux sociaux.

- Quels impacts négatifs les réseaux sociaux peuvent-ils avoir sur la vie quotidienne, selon le texte ?

Selon le texte, les réseaux sociaux peuvent avoir des impacts négatifs sur le sommeil, la vie de couple, le niveau d'anxiété et même causer des problèmes cardio-vasculaires.

- Quelle solution concrète le texte propose-t-il pour limiter l'utilisation excessive des réseaux sociaux ?

Le texte propose de se fixer un «budget temps» et des règles strictes sur les lieux et horaires d'utilisation, comme éviter le smartphone pendant les repas et une heure avant d'aller dormir.

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

En 2019, moins de 20 % des Européens consultaient quotidiennement les réseaux sociaux.

- Faux. Le texte indique que la part des utilisateurs qui consultent quotidiennement les réseaux sociaux est passée de 20 % à 48 % entre 2011 et 2019.

- Cynthia n'a pas trouvé le courage pour supprimer ses comptes sur les réseaux sociaux.

Faux. Cynthia a décidé de supprimer ses comptes et elle décrit ce processus comme un acte de courage.

- Le texte compare explicitement les réseaux sociaux à une drogue comme l'alcool ou le tabac.

Vrai. Le texte compare la dépendance aux réseaux sociaux à une drogue en expliquant que cela joue sur la dopamine, comme une substance addictive.

- Miguel explique qu'il passe moins de temps à réfléchir depuis qu'il utilise les réseaux sociaux.

Vrai. Miguel dit : «on n'a plus forcément le temps de réfléchir, de penser, de découvrir de nouvelles activités».

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.

Les jeunes (et les moins jeunes) deviennent dépendants des réseaux sociaux pour plusieurs raisons :

- Recherche de validation sociale : Les likes et les commentaires procurent une sensation de reconnaissance et de validation sociale. Par exemple, beaucoup de jeunes publient des photos en attendant avec impatience les réactions de leurs amis.

- Accès facile et constant à l'information et au divertissement : Les réseaux sociaux offrent une source inépuisable de contenu, ce qui peut rendre difficile le décrochage. Par exemple, beaucoup de gens consultent leur téléphone dès qu'ils ont un moment de libre, par habitude ou par ennui.

• 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.

Une autre solution pourrait être désactiver les notifications des applications de réseaux sociaux. Cela pourrait être efficace car les notifications sont souvent des déclencheurs qui poussent à consulter son téléphone. Sans ces rappels constants, il serait plus facile de réduire le temps passé sur ces plateformes et de se concentrer sur d'autres activités.





## II Compréhension vidéo



1. Regardez la [vidéo](#) réalisée par Camille Bondaz ([www.maitrechat.com](http://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 = \_\_\_\_\_

## II Compréhension vidéo



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

La vidéo parle de l'emprise des réseaux sociaux sur notre quotidien et des risques associés à une utilisation excessive.

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

- 48 % - La proportion de 18-34 ans pour qui se connecter sur Facebook est le premier geste du matin.
- 14 fois - Le nombre moyen de fois qu'un utilisateur se connecte sur Facebook dans la journée.
- 1h45 - Le temps moyen passé quotidiennement sur les réseaux sociaux.
- 30 secondes - La durée moyenne de chaque consultation compulsive du smartphone.

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

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.

4. Retrouvez, pour chacun de ces mot ou chacune de ces expression, un synonyme

- |   |  |
|---|--|
| • montrer - <b>exposer</b>                    | • complimenter, séduire - <b>flatter</b>   |
| • dépendant - <b>accro</b>                    | • gratification - <b>récompense</b>        |
| • manger, utiliser - <b>consommer</b>         | • fortifier, consolider - <b>renforcer</b> |
| • à portée de la main - <b>accessible</b>     | • avantages - <b>bénéfices</b>             |
| • plus bas / plus basse - <b>inférieur(e)</b> | • actionner - <b>activer</b>               |
| • réflexe, acte - <b>geste</b>                |  |
| • recherche - <b>quête</b>                    |  |



*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](https://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](https://espaceproffle.com)*

