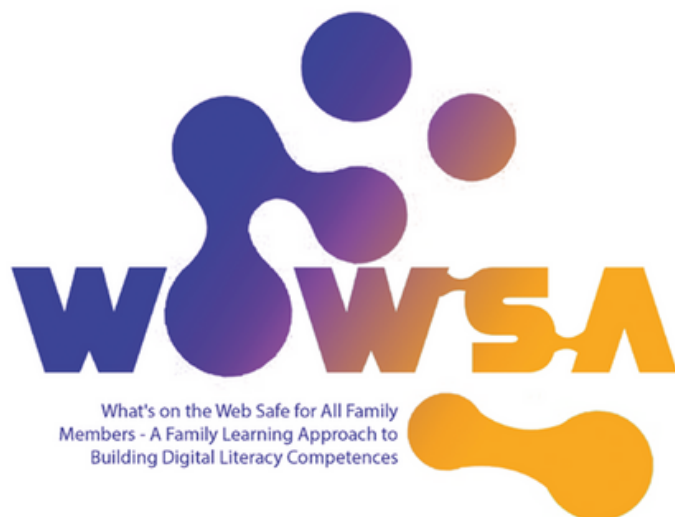




# ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE DANS L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

Niveau Avancé



# Les réseaux sociaux aujourd'hui

Il peut être difficile de vivre sa vraie hors ligne dans un monde rempli de Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter et de textos. Toutefois, s'en couper complètement ne semble pas être une option particulièrement réaliste pour la plupart d'entre nous. C'est pourquoi trouver des moyens d'équilibrer vos réseaux sociaux et votre vie hors ligne est en fait super important pour une existence pleine de sens.

Un contenu médiatique humoristique ou distrayant, ou encore un lien significatif avec des pairs et un vaste réseau social, peut même contribuer à éviter la dépression ou l'isolement.

Nous utilisons également les réseaux sociaux pour nous divertir et nous exprimer. Et ces plateformes peuvent nous exposer à des événements d'actualité, à des tendances, nous permettre d'interagir au-delà des barrières géographiques et nous renseigner sur une variété de sujets.



## Et l'équilibre ?



Is Social Media Hurting Your Mental Health? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU

Les réseaux sociaux nuisent-ils à votre santé mentale ? | Bailey Parnell | TEDxRyersonU

Nous sommes tous conscients que nous passons plus de temps que souhaité sur nos téléphones. À la fin de la semaine, notre temps d'écran atteint de nouveaux records et nous ne le remarquons même pas. Le défilement et la consommation de réseaux sociaux sans réfléchir occupent une grande partie de notre temps et peuvent avoir de graves effets sur notre santé mentale.

# Le Doomscroll

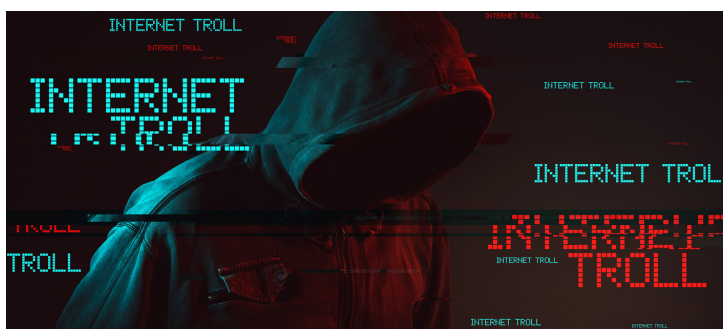


Que se passe-t-il dans votre cerveau lorsque vous faites un Doomscroll ?

Instagram, TikTok et d'autres applications sont là pour vous dans ces moments ennuyeux où vous attendez le bus et avez désespérément besoin de stimulation. Ce genre de connexion avec d'autres personnes peut être un énorme stimulant. Cependant, il peut toujours y avoir des expériences désagréables.

## Le trolling sur Internet

On parle de "trolling" lorsque quelqu'un commente ou répond à un message que vous publiez, généralement de manière conflictuelle et dans le but de susciter une réaction émotionnelle excessive. Bien que de nombreuses personnes utilisent ce terme dans des contextes où le sens de l'humour est apprécié, la vérité est que le trolling sur Internet peut être malveillant et n'est pas toujours drôle.



## Qu'est-ce que le doomscrolling?

Le doomscrolling consiste à faire défiler (« scroller ») sans réfléchir des messages sur les réseaux sociaux, des articles de presse négatifs ou d'autres plateformes de partage de contenu.



Le Doomscrolling, qui consiste à parcourir les fils d'actualité à la recherche des dernières mises à jour, peut également être mauvais pour le cerveau. Selon la University of London, le "doomscrolling" peut signifier "se sentir pris et submergé par un courant d'informations qui semble échapper à tout contrôle". Si le "doomscrolling" peut sembler être un moyen de rester informé, il peut simplement alimenter la réponse au stress de votre cerveau en le bombardant de négativité, ce qui l'incite à libérer du cortisol et à vous maintenir devant l'écran.

# Ne laissez pas votre téléphone prendre le dessus

- **Achetez un vrai réveil**

Acheter un vrai réveil – plutôt que d'utiliser l'alarme de votre téléphone – pourrait être plus efficace que vous ne le pensez.

- **Consacrez du temps aux contacts en face à face**

Les réseaux sociaux complètent les relations que nous avons dans la vie au lieu de les remplacer, et il est important de se réserver du temps pour de vraies conversations et interactions.

- **Utilisez une application pour contrôler le temps passé devant l'écran**

Combattez le feu par le feu. C'est ironique, mais les applications et extensions téléchargeables suppriment certains des déclencheurs intégrés par les concepteurs et les ingénieurs et vous aident à être plus conscient de ce que vous faites.

- **Prenez un jour de congé !**

Les téléphones ne mangent pas et ne prennent pas de douche, mais ils ont quand même besoin de vacances.



- **Établissez une règle "Pas de chambre à coucher".**

Envoyez des SMS de bonne nuit à vos amis, puis passez les 30 dernières minutes avant de vous coucher à lire un livre ou à écrire dans un journal. Si vous faites cela du dimanche au jeudi, vous vous êtes déjà accordé deux heures et demie d'espace mental supplémentaire par semaine !

Contrôlez votre téléphone. Ne le laissez pas vous contrôler.  
Comment les réseaux sociaux affectent-ils votre bien-être ?

L'effet des réseaux sociaux sur les adolescents

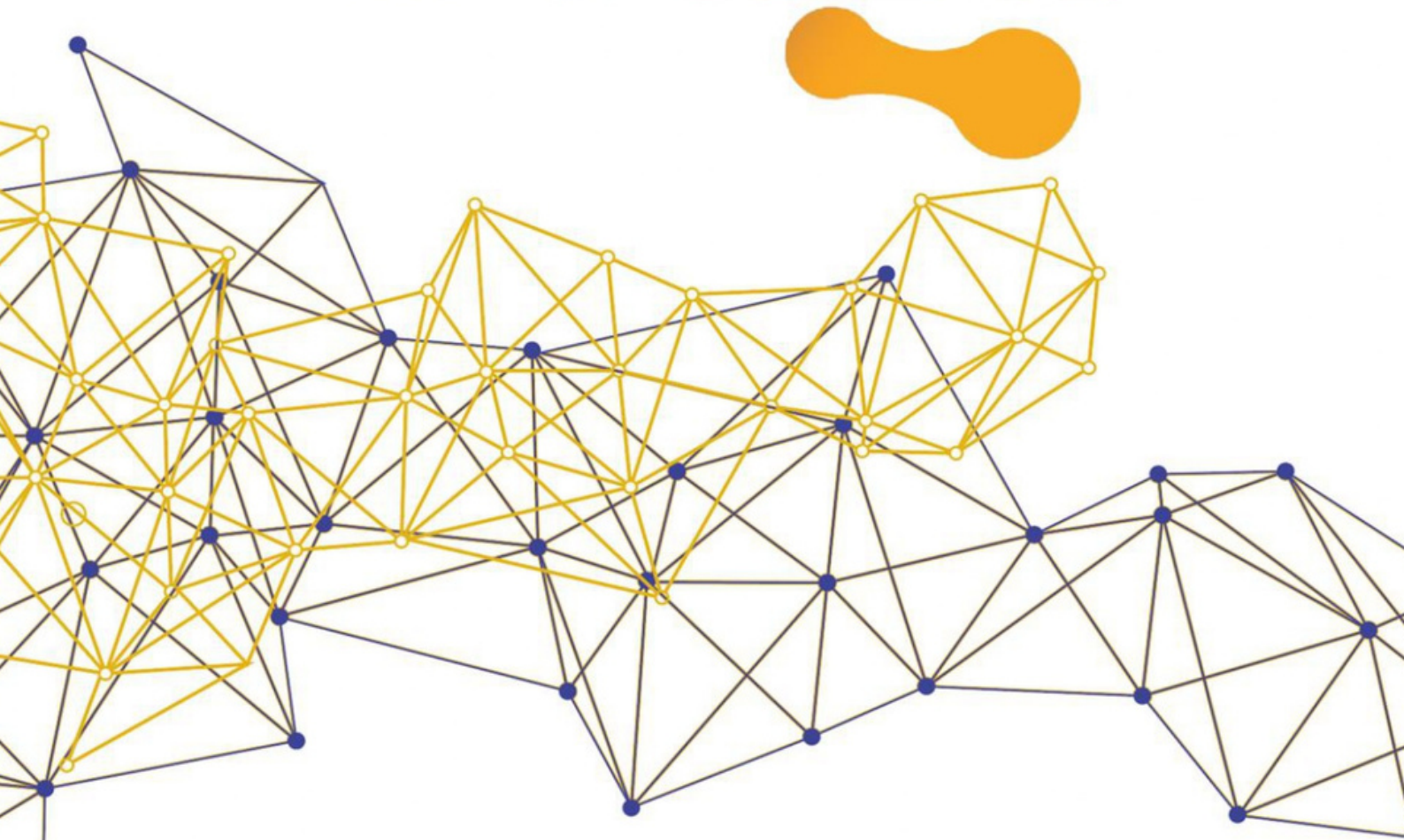


## A la fin...

Dans l'idéal, la technologie devrait améliorer nos vies, et non nous priver de quoi que ce soit. Pourtant, il peut être extrêmement difficile de trouver un équilibre sain entre nos vies en ligne et hors ligne. La bonne nouvelle, c'est que ce problème n'est pas si difficile à résoudre : il suffit d'être un peu proactif et d'avoir envie de changer.



# WOWSA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958