

Transcription

Réseaux sociaux, tous accros?

D'après une récente étude américaine, nous sommes accros aux réseaux sociaux. Ça commence dès le réveil. Se connecter sur Facebook est le premier geste 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 leurs noms l'indiquent, les réseaux sociaux sont des activités sociales. Les tweets, les likes, les messages provoquent dans notre cerveau une réaction positive car ils flattent notre réputation. Chacune de ces notifications stimulent dans notre cerveau le système de la récompense qui est aussi celui de la dépendance. C'est aussi une question d'habitude et d'automatisme car comme avec la cigarette, les réseaux sociaux sont maintenant accessibles directement depuis notre poche. Les smartphones ont favorisé l'émergence de nouvelles habitudes de consultation : 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 inférieure à 30 secondes. Ces petits shoots de réseaux sociaux renforcent ces habitudes. C'est un cercle vicieux dont il est difficile de sortir. Pourtant, les bénéfices du sevrage sont nombreux : diminution du 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 avec modération.

