



## **Une majorité de personnes à travers le monde utilisent les réseaux sociaux, mais le danger qu'ils représentent reste méconnu...**

Depuis le début des années 2000, **l'être humain n'a jamais été aussi connecté qu'aujourd'hui** et les réseaux sociaux le confirment. Parmi les nombreuses applications existantes (Instagram, Twitter, Facebook...), c'est **Tik Tok** qui a progressivement réussi à s'imposer en tant que leader depuis peu. L'application compte à elle seule plus d'un milliard d'utilisateurs par mois avec une consommation moyenne d'une heure et demie par jour. En comptabilisant tous les réseaux, l'année 2022 recensait près de 60 % de consommateurs à travers le globe.

**« Créer un besoin assez fort et en apparence inoffensif pour que ces consommateurs se droguent sans même s'en rendre compte »** (Léo Duff, Youtubeur)

### **Pourquoi qualifier les réseaux sociaux de « drogue » ?**

Au début du mois de février 2023, Léo Duff a sorti une vidéo devenue virale où il alertait sur les dangers de Tik Tok et des autres réseaux en général. Selon le Youtubeur, la majorité des utilisateurs sont inconsciemment addicts et shootés à la dopamine (l'hormone du plaisir) en consultant ces réseaux. A l'image d'une drogue, les personnes ressentent un manque quand elles ne peuvent pas y accéder.

### **Perte de temps, perte de confiance, frustration**

#### **Quels sont risques ?**

Le principal risque des réseaux est la perte de temps : en consommant du contenu proposé indéfiniment, le temps passe sans que l'on s'en rende compte. Que ce soit Instagram, Tik Tok, Twitter, ou autres, ces applis poussent à la procrastination et la dopamine qu'elle procure rend progressivement dépendant. En bref, nous perdons la motivation pour d'autres activités plus utiles.



Le second risque majeur est celui d'une comparaison avec les autres par le biais du nombre d'abonnés, de vues et de likes. Une comparaison à outrance peut provoquer une perte de confiance en soi, de la frustration, ou encore, de la jalousie.

### **Parmi les solutions, fixer une durée maximale par jour sur les applis**

#### **Quelles sont les solutions ?**

Face à ce fléau, des recours sont envisagés pour limiter sa consommation comme le fait de supprimer ces réseaux. Heureusement, d'autres solutions moins radicales existent. Par exemple, certaines personnes se fixent une durée maximale par jour sur ces applis en installant des logiciels de surveillance pour bloquer leur accès aux réseaux.

**Les réseaux sociaux restent néanmoins très utile pour communiquer, se divertir, s'informer...** Ce n'est que leur consommation excessive qui en fait un danger et c'est à chacun de nous d'en prendre conscience.

**Marius COUDREUSE.**

#### **Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)