

Mobile-déprime et e-anxiété, quand les réseaux sociaux nous rendent malades

October 16, 2017 4:53pm EDT

Le smartphone fait partie de notre quotidien et rend de nombreux services. Mais de récentes recherches montrent qu'il présente des risques dont ces utilisateurs doivent se méfier (mistrust). Les personnes qui l'utilisent très fréquemment, adolescents comme adultes, sont plus anxieuses et déprimées. Il peut également rendre (make someone) « addict ».

Le smartphone est aujourd'hui omniprésent dans nos vies : 58 % des Français déclarent avoir leur mobile 24h sur 24h avec eux ; 41 % le consultent même au milieu de la nuit et 7 % vont jusqu'à répondre à leurs messages dans leur lit.

Dans une récente synthèse des recherches menées sur les grands usagers des smartphones et des réseaux sociaux, les chercheurs (researchers) ont mis en évidence une plus grande probabilité de souffrir (to suffer) de certains problèmes psychologiques : anxiété, dépression et addiction.

Les réseaux sociaux sont l'objet d'un étonnant (surprenant) paradoxe. Ils sont censés apporter divertissements (entertainment) et satisfaction. Les consulter est le premier geste du matin pour 48 % des 18-34 ans. Pourtant (however), plus les gens sont actifs sur Facebook ou Instagram, et plus leur humeur est négative après y être allés. Plus grave, il y a un lien entre les usages des réseaux sociaux et des symptômes de dépression. Les préadolescents et adolescents semblent (seem) particulièrement sensibles. En particulier, chez les adolescents qui perçoivent leur réseau amical dans la vie réelle comme étant de faible (weak) qualité, les longues durées passées sur Facebook sont associées à davantage de troubles dépressifs et d'anxiété sociale.



A. Trouvez le français dans le texte

1. Make us sick _____
2. Is a part of our daily life _____
3. Users (n) _____
4. Recent studies show _____
5. Frequently (adv) _____
6. Social networks (n) _____
7. Anxious (adj) _____ Depressed (adj) _____
8. In our lives _____
9. They are supposed to bring _____
10. Their mood is negative _____
11. There is a link between _____
12. Particularly sensitive _____

B. Details:

1. What percentage of French people have their phones on them 24-7?
2. What percentage of people look at their phone in the middle of the night?
3. What problems are related to social media use?

4. What is the surprising paradox about social media use that the author presents? Have you noticed this in your own life or the lives of others?
5. Why do you think people feel more depressed and have a negative mood after spending time on social media?

Vidéo: Réseaux Sociaux, tous accros?

D'après une récente étude _____, nous sommes _____ aux réseaux sociaux.

Ça commence dès le réveil. Se connecter sur Facebook est le premier geste du _____ pour 48% des 18-34 ans. Tout au long de la journée, un utilisateur se connecte environ _____ fois sur Facebook et passe en moyenne 1h45 sur les réseaux sociaux.

Mais _____ une telle dépendance ? Comme leurs noms l'indiquent, les réseaux sociaux, sont des activités sociales.

Les tweets, les likes, les _____ provoquent dans notre cerveau une réaction positive car ils flattent notre réputation.

Chacune de ces _____ stimulent dans notre cerveau le système de la récompense qui est aussi celui de la dépendance.

C'est aussi une question d'_____ et d'automatisme car comme avec la _____, les réseaux sociaux sont maintenant accessibles directement depuis notre poche.

Les smartphones ont favorisé l'émergence de nouvelles habitudes de consultation : _____ 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 _____ 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 _____ de sortir.

Pourtant, les bénéfices du sevrage sont nombreux : diminution du _____, de l'anxiété, et du risque de dépression. Ainsi qu'une amélioration du sommeil (sleep) et de la concentration. Bref, comme toutes les bonnes choses, les réseaux sociaux sont à consommer avec _____.

Trouvez le français

It starts as soon as we wake up: _____

In our brain: _____ Reward system: _____

Directly from our pocket: _____

Without even being aware: _____

These habits: _____ Like all good things: _____

1. Why do likes, notifications, etc. provoke a positive reaction in our brains?
2. According to the video, what are the benefits of quitting social media?

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.

Groupe 1

La comparaison sociale = _____

Qu'est-ce qui contribue à ces troubles ? Premièrement, comme les réseaux sociaux sont devenus de véritables espaces de comparaison sociale, notamment par les photos postées, on est souvent enclin à penser que les autres sont plus heureux (contents) et ont une vie bien plus agréable que la nôtre. Regarder la vie « heureuse » des autres sur les réseaux sociaux fait penser que sa propre existence est moins plaisante.

1. Utilisez Wordreference pour définir le vocabulaire difficile. Divisez (divide up) les mots.
2. Notez l'idée principale.

Groupe 2

La peur de louper quelque chose = _____

Deuxièmement, il y a souvent la crainte, lorsqu'on n'est pas sur les réseaux sociaux, de « louper quelque chose ». Ce phénomène est appelé en anglais : FOMO (fear of missing out). Par exemple, on craint que les autres aient des expériences enrichissantes sans nous. Cette peur conduit l'internaute à vouloir prendre

connaissance au plus tôt des nouvelles informations qui y circulent. Quand elle est élevée, la FOMO est souvent associée à une humeur très fréquemment négative, une faible satisfaction de sa vie en général et à plus de symptômes dépressifs.

1. Utilisez Wordreference pour définir le vocabulaire difficile. Divisez (divide up) les mots.
2. Notez l'idée principale.

Groupe 3

Coupable de perdre son temps = _____

Les effets négatifs ne se font pas ressentir uniquement chez les « gros » utilisateurs. En effet beaucoup de personnes ont parfois (quelquefois) l'impression de ne rien faire de significatif et de perdre du temps inutilement sur les réseaux sociaux.. Si les individus trouvent les réseaux sociaux divertissants à court terme, ils sont susceptibles d'éprouver, au final, de la culpabilité liée, soit au fait qu'ils ont négligé d'autres tâches (activités nécessaires) plus importantes à faire, soit à des sentiments négatifs proches de ceux ressentis lors de comportements de procrastination. Beaucoup d'internautes espèrent toujours se sentir mieux après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux alors que, c'est souvent l'inverse qui se produit.

1. Utilisez Wordreference pour définir le vocabulaire difficile. Divisez (divide up) les mots.
2. Notez l'idée principale.

Complétez et discutez avec un partenaire.

Vocabulaire:

je me compare...à mes amis....à ma cousine....aux autres = I compare myself to...

Je suis d'accord

Je ne suis pas d'accord.

Moi aussi!

Moi non plus



- _____ Je raconte plutôt des moments positifs de ma vie sur les réseaux sociaux.
- _____ Je raconte des moments négatifs ET des moments positifs de ma vie sur les réseaux sociaux.
- _____ Mes amis postent des photos de leurs vacances (Ex: Je suis en Floride!! Il fait 80 degrés! Il neige à Chicago!!! haha!).
- _____ Je pense que les gens se comparent consciemment aux autres (consciously).
- _____ Je pense que les gens se comparent inconsciemment (unconsciously) aux autres.
- _____ Je suis victime de FOMO. = J'ai peur de louper quelque chose.
- _____ J'ai une humeur négatif des fois après avoir passé du temps sur les réseaux sociaux.
- _____ Je perds mon temps des fois sur les réseaux sociaux. (Ex: Je me connecte sur Internet pour faire mes devoirs et puis je passe finalement 30 minutes sur Snapchat  !)

Le temps passé sur les réseaux sociaux est lié à l'anxiété sociale, la dépression et l'addiction.
Pourquoi?

Réponses..

Groupe 1

On regarde les photos des autres et on se compare.
On pense que nos vies ne sont pas aussi agréables que les vies des autres.

Groupe 2

On a peur de louper quelque chose et donc nous nous connectons souvent sur les réseaux sociaux pour voir les postes de nos amis (anxiété / addiction).

Groupe 3

On perd notre temps sur les réseaux sociaux. On ne fait pas d'autres tâches nécessaires (procrastination). On a l'impression de ne rien faire de significatif (dépression).