

LES RÉSEAUX SOCIAUX : MEILLEURS AMIS OU PIRES ENNEMIS ?

Tu passes tes journées scotché à ton téléphone ?
Attention à ne pas tomber dans l'addiction !

La FOMO¹ est un syndrome qui apparaît suite à l'utilisation excessive des RSN². Elle se traduit par une peur obsessionnelle de manquer un événement ou une information ordinaire, donnant une occasion d'interagir socialement. Cette addiction aux RSN entraîne une faible considération de soi et la multiplication de symptômes dépressifs. Le syndrome FOMO est né et s'entretient par les nombreuses comparaisons sociales négatives que les socionautes³ établissent entre eux.

¹Fear Of Missing Out (peur de rater quelque chose)

²réseaux sociaux numérique

³utilisateurs des RSN



Les RSN sont devenus de véritables espaces de jugement et de critique, où les internautes gèrent stratégiquement leurs relations sociales, en faisant très attention à l'image qu'ils renvoient. Ces RSN répondent à deux besoins sociaux principaux : le besoin de popularité et le besoin de reconnaissance sociale, que les internautes n'ont pas forcément dans la vraie vie. Ils sont ainsi un espace d'expression idéal où ces besoins sont comblés par les likes, partages et messages.

Seulement, les conséquences de la consultation abusive des RSN peuvent parfois s'avérer dangereuses. En effet, certains utilisateurs sont menés à ressentir de l'infériorité voire de l'injustice face à une compétition perpétuelle où chacun tente d'exposer la vie la plus parfaite possible. Il est donc primordial que tu prennes soin de te déconnecter régulièrement !

N'hésite pas à nous envoyer tes questions, tes conseils ou encore tes idées à :

> 3 rue Tourny, 33000 Bordeaux
> par notre mail : newtech@ados.com
> par notre site internet : newtech.fr