

DEPENDANCE AUX RESEAUX SOCIAUX



1

QU'EST-CE QUE LA DÉPENDANCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX ?

"La dépendance aux réseaux sociaux est une dépendance comportementale qui se définit par le fait d'être excessivement préoccupé par les médias sociaux, d'être animé d'un besoin incontrôlable de se connecter aux médias sociaux ou de les utiliser, et de consacrer tellement de temps et d'efforts aux médias sociaux que cela nuit à d'autres domaines importants de la vie." (addictioncenter.com)

2

SYMPTÔMES DE LA DÉPENDANCE

Difficultés de concentration, Problèmes de sommeil, Anxiété, Colère, Distanciation sociale, Stress, Dépression, Agitation, Etc.

3

DÉTECTER LES COMPORTEMENTS À RISQUE

Pour déterminer si vous êtes à risque de développer une dépendance, voici 6 questions que vous pouvez vous poser :

- Passez-vous beaucoup de temps à penser aux réseaux sociaux ou à planifier leur utilisation ?
- Ressentez-vous des envies d'utiliser de plus en plus les réseaux sociaux ?
- Utilisez-vous les réseaux sociaux pour oublier vos problèmes personnels ?
- Essayez-vous souvent de réduire votre utilisation des réseaux sociaux sans y parvenir ?
- Vous sentez-vous agité ou troublé si vous ne pouvez pas utiliser les réseaux sociaux ?
- Utilisez-vous les réseaux sociaux au point d'influencer vos études ou votre travail ?

Si vous répondez "oui" à plus de trois questions, nous vous invitons à consulter notre section sur la réglementation de la consommation des médias sociaux.

4

CONSEILS POUR REGULER SA CONSOMMATION DE RESEAUX SOCIAUX

1. Faites une cure de détox numérique de temps en temps : désactivez vos notifications et autorisez-vous à consulter vos réseaux sociaux une fois toutes les deux heures, par exemple.
2. Ne gardez pas votre téléphone à côté de votre lit.
3. Installez une application de suivi du temps et contrôlez le temps passé sur les réseaux sociaux, fixez une limite par jour.
4. Encouragez le dialogue et les activités familiales
5. Gardez votre téléphone dans une autre pièce lorsque vous étudiez.

Sujet	Dépendance aux réseaux sociaux		
Titre de l'activité	L'addiction au smartphone : court métrage		
Type de ressource	Ressource d'auto-assistance (SHR)	Type d'apprentissage	Cette activité favorise l'apprentissage autodirigé. Elle peut être utilisée à des fins personnelles par l'individu.
Durée de l'activité (en minutes)	5 minutes pour l'activité ; 10 minutes pour répondre aux questions d'auto-réflexion.	Résultat d'apprentissage	Sensibiliser à la dépendance aux smartphones
But de l'activité	En réalisant cette activité, vous réfléchirez à votre relation avec votre smartphone et aux différents moyens de la garder saine.		
Matériel nécessaire	PC ou Smartphone + connexion Internet Papier et stylo pour répondre aux questions.		
Instructions	Regardez ce court-métrage : https://www.youtube.com/watch?v=QugooaNRnsk&ab_channel=BilalFarooq Activez les sous-titres pour ne rien perdre du contenu de la vidéo. Ensuite, répondez aux questions énumérées dans l'encadré suivant.		
Questions d'auto-réflexion	• Qu'est-ce qui est critiqué dans ce court-métrage ? • Comment avoir un meilleur comportement en ligne ? • Pouvez-vous faire la différence entre votre identité en ligne et votre véritable personnalité ? • Pourquoi est-il important de pouvoir se déconnecter des réseaux sociaux de temps en temps ? • Quelles sont les menaces décrites dans le court-métrage ?		



Co-funded by
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: 2030-3-IE01-KA205-082880