

RÉSEAUX SOCIAUX **ATTENTION** et SANTÉ



Extraits de 32 **TÉMOIGNAGES**

en mai 2023,
majoritairement d'étudiant.e.s,
à **Montpellier, Hérault (34)**,
mais aussi d'enseignant.e.s,
de parents, d'artistes...



Je passe 1h à 2h par jour sur Facebook et Instagram pour partager et organiser mes activités artistiques, mais parfois j'y perd du temps aussi, à regarder ce que partagent des gens qui ne m'intéressent pas forcément.

Je sens que ma capacité à penser à d'autres choses est altérée, que j'ai moins de concentration, que ça augmente ma nervosité, et que je suis de moins en moins capable d'être dans l'instant présent. Si j'y passais moins de temps et d'énergie, je pense que je serais plus créative, je pourrais faire plus de sport aussi. C'est une addiction, j'ai besoin de soutien...

Je passe 3h à 5h par jour sur Instagram pour scroller, me détendre et me distraire. Je me sens déprimé. C'est une addiction...



Je passe moins d'une heure par jour sur Facebook, Instagram et LinkedIn pour le travail, pour suivre les entreprises qui m'intéressent, lire des articles, me vider la

tête... mais aussi pour voir ce que font les personnes que je connais, pour de l'inspiration (recette de cuisine...). Je sens que je me compare beaucoup aux autres. Je choisis maintenant bien les personnes que je suis sur les réseaux. J'ai supprimé celles qui me faisaient me sentir mal. Je mets des limites de temps sur les applications. Depuis que je les respecte, je me sens beaucoup mieux !



Je passe 1h à 2h par jour sur Facebook et LinkedIn pour rire et contacter des personnes de mon réseau hors de mon entreprise. Je me sens content de trouver l'humour que je recherche, honteux parfois d'avoir passé 15

minutes à scroller. Si j'y passais moins de temps et d'énergie, je travaillerais sans doute davantage, ou je prendrais davantage de vraies pauses, à ne rien faire ou à sortir un bouquin. J'ai tenté d'installer des news feed eradicator, mais finalement je trouve mon compte à avoir ce genre de moments.

Je passe 1h à 2h par jour sur Facebook, Instagram et LinkedIn pour me distraire, et le lien social. Si j'y passais moins de temps et d'énergie, je commencerais une passion. J'ai déjà commencé à arrêter mais c'est légèrement addictif.



Concerné.e (≥ 4) et **confiant.e** (≥ 4), je suis intéressé.e par

- des jeudi sans réseaux sociaux,
- un été solidaire, sans réseaux sociaux
- un programme de l'éducation nationale,
- des enseignements du supérieur et la recherche



Je passe **1h à 2h** par jour sur **Facebook, Instagram, Twitter et Tiktok** pour rester en contact avec les amies, contenu comique, distraction en moment d'attente, pour promouvoir ~~son~~ travail. Je me sens fatigué, amusé, anxieux, satisfait (ça dépend quand et sous quelles contextes). Si j'y passais moins de temps et d'énergie, je lirais, **je communiquerais directement avec les gens**.

Je passe **12 heures** par jour sur **Tiktok** et **Snapchat** pour m'amuser, ça me permet de pas m'ennuyer. Si j'y passais moins de temps et d'énergie, **je sortirais** avec mes amis.



Je passe **3h à 5h** par jour sur **Facebook, Instagram et LinkedIn** pour ma microentreprise. J'ai une mauvaise estime de moi, je sens que je me perds dans des contenus inutiles.

Si j'y passais moins de temps et d'énergie, **je dormirais**, lirais, serais créative, je rangerais mon appart. C'est une addiction, je ne sais pas par où commencer...

Je passe **1h à 2h** par jour sur **Instagram, Tiktok** et **Snapchat** pour communiquer, et comme loisirs. Si j'y passais moins de temps et d'énergie, **je sortirais**, je ferais plus de sport, je travaillerais plus et mieux, **je dormirais**.

C'est une addiction, j'essaye de diminuer le temps que je passe dessus mais **c'est un peu difficile**...





Je passe 3h à 5h par jour sur Facebook, Instagram et Snapchat pour les moments où je m'ennuie, que j'ai besoin de chill ou de me déstresser, ou bien si j'ai besoin de discuter avec mes amis. Il y a des alternatives : je pourrais

contacter mes amis par d'autres moyens, ou bien utiliser ce temps à faire d'autres choses. Je sens que ça m'aide à me vider l'esprit et faire redescendre ma pression. Si j'y passais moins de temps et d'énergie, sûrement plus de dessin, de lecture, de sorties à l'extérieur ou bien d'autres de mes passions. Mais aussi plus de travail. C'est une addiction, je ne sais pas par où commencer...

Je passe 6h et plus en moyenne par jour sur Instagram et Tiktok pour me divertir lorsque je m'ennuie. Je sens qu'il y a des points positifs

comme négatifs. Bien car grâce à tik tok par exemple je peux suivre la tendance: comment s'habiller en hiver, des balades que je peux faire au printemps, les endroits à découvrir, les bons plans etc. puis d'un autre côté nous sommes tous le temps sur les réseaux donc je ne peux pas réellement vivre ce que j'ai envie de faire. C'est une addiction...



Concerné.e (≥ 3), **peu confiant.e** (≤ 3), je suis intéressé.e par

- des astuces / conseils pratiques,
- des cercles anonymes de parole
- un podcast pour en parler,
- un été solidaire, sans réseaux sociaux



Je passe 1h à 2h par jour sur Facebook, Instagram, Twitter et Youtube pour m'informer, suivre des créateurs, ses ami.e.s et passer le temps. Quand mon utilisation est parcimonieuse, je me sens bien, j'apprends et vois des choses intéressantes. Quand j'en consomme plus, j'ai l'impression de perdre mon temps, de me sentir vide et non apaisée.

Je passe 1h à 2h par jour sur Facebook pour prendre des nouvelles, m'occuper qd j'ai des temps d'attente, m'informer. Je sens que ça m'absorbe un peu trop parfois et en même temps



je trouve ça utile pour les évènements dans ma région et garder contact. Si j'y passais moins de temps et d'énergie, je méditerais davantage, je rangerais chez moi, je ferais ce que je procrastine à faire au quotidien.

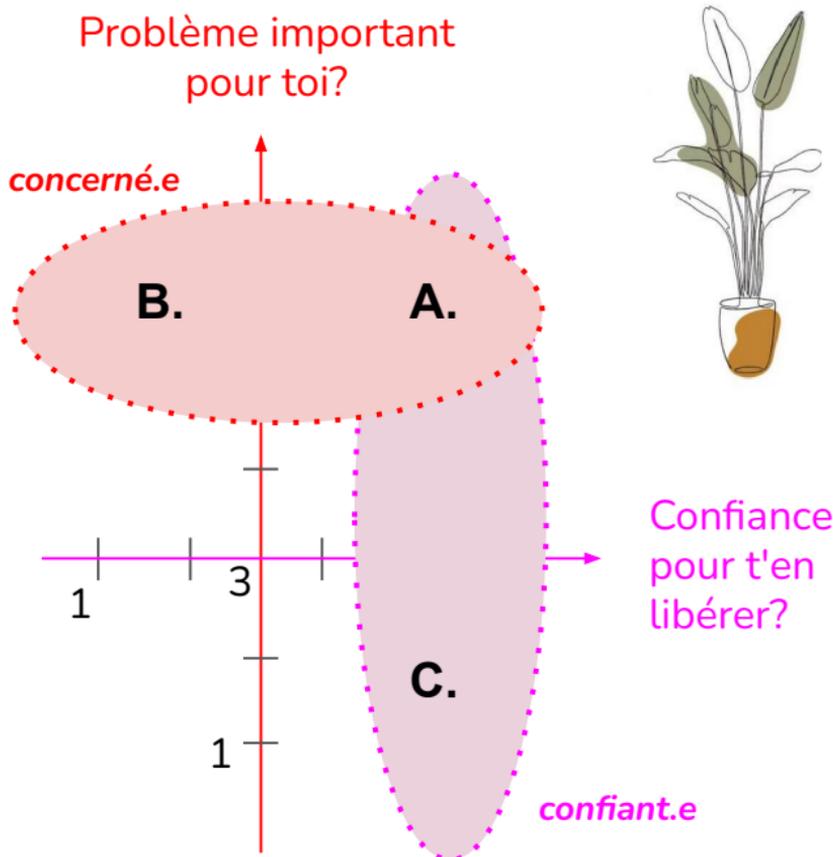


Je passe 1h à 2h par jour sur Facebook, Instagram, Twitter et LinkedIn pour chercher des informations professionnelles et des divertissements. Si j'y passais moins de temps et d'énergie, je passerais plus de temps avec ma famille. C'est une addiction...

Confiant.e (≥ 3), **peu concerné.e** (≤ 3), je suis intéressé.e par

- un podcast pour en parler,
- un été solidaire, sans réseaux sociaux

RÉSEAUX SOCIAUX **ATTENTION** et SANTÉ



Je passe 1h à 2h par jour sur Instagram pour ne plus penser. C'est souvent une tentative vaine d'éteindre mon cerveau. Sinon je suis quand même des compte d'actualité type le monde ou des comptes de lieu que j'aime qui organisent vernissage etc (lieu d'art, librairies, dédicaces) et aussi des comptes de gens qui dessinent, qui font de la bande dessinée dont j'aime et suis le travail. Je l'utilise également pour communiquer avec des amis qui eux utilisent instagram beaucoup plus que moi et qui ne sont joignable que par cette plate-forme.

*Je sens que quand je suis bien, c'est chouette d'y aller, quand je suis moins bien ou déprimée c'est un automatisme. Je fais souvent que scroller quand j'y vais.
C'est vraiment lié à comment je me sens dans ma vie.*



Travailleur indépendant, artiste
Montpellier, Hérault (34)
concerné et confiant.