



Les réseaux sociaux et nous

Réflexion sur l'impact social et les effets individuels des réseaux sociaux



Temps passé sur les téléphones

Question : combien de fois consultez-vous votre téléphone en moyenne par jour ?

Réponse correcte : environ 96 fois par jour (source : RescueTime, 2023).

Statistique clé : cela représente environ une consultation toutes les 10 minutes.

Temps passé sur les réseaux sociaux

Question : combien d'heures en moyenne passez-vous sur les réseaux sociaux chaque jour ?

Réponse correcte : 2h31 par jour en moyenne mondiale (source : DataReportal, 2023).

Statistique clé : certains jeunes adultes dépassent les 4 heures par jour.

Part des contenus choisis par des algorithmes

Question : quel pourcentage des contenus vus sur les réseaux sociaux sont choisis par des algorithmes ?

Réponse correcte : plus de 70 % (source : The Social Dilemma, 2020).

Statistique clé : ce chiffre inclut les publicités, les recommandations et les posts suggérés.

Désinformation et fake news

Question : quelle est la probabilité qu'une fausse information soit partagée plus largement qu'une information factuelle ?

Réponse correcte : 70 % plus probable (source : Étude du MIT, 2018).

Statistique clé : les fausses informations voyagent plus vite et atteignent un plus grand nombre de personnes.

Santé mentale des jeunes

Question : quel pourcentage des contenus vus sur les réseaux sociaux sont choisis par des algorithmes ?

Réponse correcte : plus de 70 % (source : The Social Dilemma, 2020).

Statistique clé : ce chiffre inclut les publicités, les recommandations et les posts suggérés.

Temps total annuel sur les réseaux sociaux

Question : combien d'heures par an passe une personne moyenne sur les réseaux sociaux ?

Réponse correcte : environ 950 heures par an (source : Hootsuite, 2023).

Statistique clé : cela équivaut à 40 jours complets par an.

Réseaux sociaux et nous

- Combien de temps passez-vous en moyenne sur les réseaux sociaux chaque jour ?
- Quels réseaux sociaux ?
- C'est quoi votre expérience des réseaux sociaux ? Qu'avez-vous à en dire ?
- Quels sont les problèmes que vous connaissez ? Liés à leurs usages

Réseaux sociaux et nous

- Combien de temps passez-vous en moyenne sur les réseaux sociaux chaque jour ?
- Quels réseaux sociaux ?
- C'est quoi votre expérience des réseaux sociaux ? Qu'avez-vous à en dire ?
- Quels sont les problèmes que vous connaissez ? Liés à leurs usages

Si c'est gratuit, vous êtes le produit

- 1:22:10 -> 1:20:18 (temps restant)

Notre attention est le produit vendu aux annonceurs...

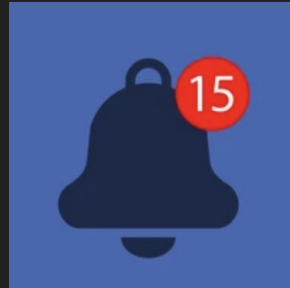
Dès lors, le but de ces plateformes est de capter au maximum notre attention...

Addiction numérique

Quel est l'élément de votre réseau social qui attire le plus votre attention ?

Addiction numérique

Quel est l'élément de votre réseau social qui attire le plus votre attention ?



Addiction numérique

Mécanismes d'addiction et dopamine :

- 1:01:25 – 1:00:41 (tr)

Conçus pour nous rendre accro :

- 56:54 -> 54:42

Impact sur la santé mentale des jeunes :

Durée : 54:40 – 52:52 (tr)

Contenu : Discussion sur l'augmentation de l'anxiété et de la dépression chez les adolescents, corrélée à l'utilisation des réseaux sociaux.

Manipulation des comportements

Êtes-vous ou vous sentez-vous manipulés par les réseaux sociaux ?

Manipulation des comportements

1:20:20 -> 1:19:43 Ca va plus loin : le produit, c'est en réalité le *changement progressif des habitudes et du comportement*

1:10:50 -> 1:08:50

...Les recommandations de contenu façonnent les opinions et les décisions des utilisateurs.

Propagation de la désinformation

Durée : 26:14 -> 22:00 (tr)

Contenu : Analyse de la manière dont les algorithmes favorisent la diffusion de fausses informations, avec des exemples concrets.

Polarisation sociale et politique

Durée : 35:59 - 31:40 (tr)

Contenu : Exploration de l'influence des réseaux sociaux sur la polarisation des opinions et l'impact sur les processus démocratiques.

Agir : comment détecter les manipulations algorithmiques ?

- Être attentif aux contenus recommandés : pourquoi me montre-t-on ceci ?
- Identifier les bulles de filtres : suis-je exposé à des opinions divergentes ?
- Vérifier les sources d'information : croiser les données et rechercher les auteurs.

Agir : quels mécanismes individuels pour limiter l'impact négatif ?

- Fixer des limites : utiliser des outils de suivi et de contrôle du temps d'écran (ex. : Digital Wellbeing, StayFree).
- Déconnecter régulièrement : instaurer des plages horaires sans téléphone.
- Éduquer son esprit critique : apprendre à repérer les biais cognitifs et les fake news.
- Privilégier les relations réelles : réduire le temps passé en ligne au profit d'interactions en face à face.

Question : les gouvernements devraient-ils réguler davantage ?

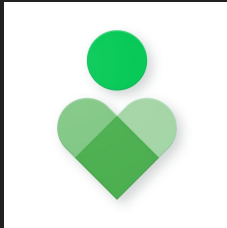
Oui :

- Imposer plus de transparence sur les algorithmes.
- Renforcer la lutte contre la désinformation.
- Protéger les données personnelles des utilisateurs.

1. Suivre son temps d'écran

Ces applications permettent de prendre conscience du temps passé sur son téléphone ou sur des applications spécifiques. Elles affichent des statistiques détaillées et aident à identifier les habitudes numériques.

Digital Wellbeing (Android)



Screen Time (iOS)



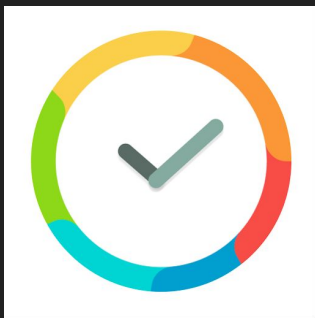
ActionDash (Android)



2. Limiter le temps d'utilisation

Ces outils vous aident à limiter volontairement le temps passé sur certaines applications ou à bloquer les distractions pour favoriser un usage plus conscient.

StayFree (Android)



AppBlock (Android, iOS)



Offtime (Android, iOS)



3. Améliorer la concentration

Ces applications adoptent des approches ludiques ou structurées pour vous aider à rester concentré et à limiter les distractions.

Forest (Android, iOS)



Focus To-Do (Android, iOS, Windows, Mac)



Minimalist (iOS)

4. Réduire les notifications

Ces outils vous permettent de filtrer ou de regrouper les notifications pour réduire les distractions et vous concentrer sur l'essentiel.

Daywise (Android) : planifiez les moments où vous recevez certaines notifications.

