

## Réseaux Sociaux : Risques & Opportunités

FICHE OUTILS N°4-ZZ

### Introduction

*Mathilde a 17 ans, elle est hospitalisée suite à une opération importante. Seuls ses parents sont autorisés à lui rendre visite. Pendant cette période, son téléphone portable est son seul lien avec le monde... Il va lui servir de radio, de télévision, de miroir, de lien avec ses amis... C'est merveilleux pour Mathilde d'avoir cet outil qui lui fait oublier où elle se trouve et qui la transporte auprès de ses copines qui la font rire malgré la douleur physique. Et pourtant, en sortant de l'hôpital, Mathilde n'a eu qu'une envie : voir physiquement ses amies et aller marcher dans le jardin...*

*(Extrait de 2h pour déconnecter - Dunod)*

### Quelques chiffres pour tenter de prendre la mesure

Chaque utilisateur passe en moyenne 6h45 par mois sur FBk

30 milliards de photos partagées chaque année sur Instagram

*"Les réseaux sociaux diversifient nos relations et en sont un complément\*." »*

Réseau social : Site internet permettant de se constituer un réseau d'amis ou de connaissances professionnelles et fournissant à ses membres des outils et interfaces de partage, d'interactions, de présentation et de communication.

Les études menées par \*Keith Hampton (professeur à l'université de Toronto) tendent à démontrer que les utilisateurs des réseaux sociaux, notamment à travers leur smartphone, ont des relations plus diversifiées et des relations proches plus nombreuses. Jusqu'ici tout va bien. Nous rencontrons des personnes qui deviendront peut-être des amis proches. Et pour ceux qui ne le deviendront pas, ce n'est pas grave, ils font désormais partie de notre sacro-saint réseau.

Keith Hampton, affirme également que ces échanges d'informations et d'opportunités peuvent-être un facteur de réduction du stress. Ainsi, depuis Facebook, nous n'oublions plus les anniversaires et nous ne manquons plus un seul événement professionnel ou personnel.

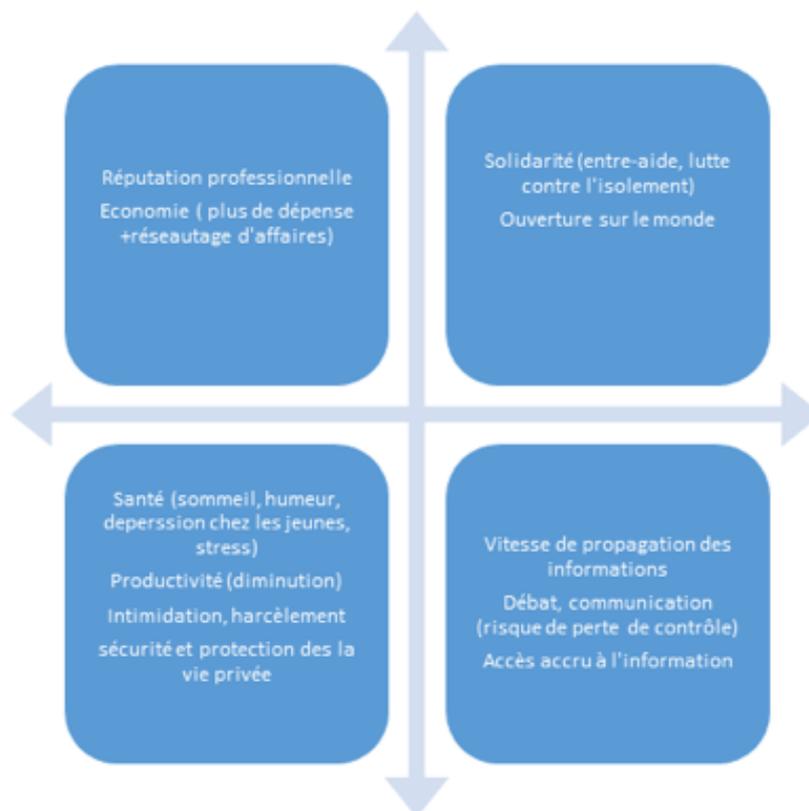
Par ailleurs, les interactions permises grâce aux réseaux sociaux ouvrent le dialogue sur des sujets variés, souvent tabous (politique, religion, sexualité...) et permettent aux individus d'acquérir davantage de relations avec des personnes d'horizons différents.

L'attention se porte donc sur l'autre, sur sa culture et permet (théoriquement) une forme d'ouverture d'esprit.

## FICHE OUTIL N°4-ZZ

### Les réseaux sociaux ouvrent donc de nombreuses opportunités :

- La possibilité d'être en lien avec des millions de personnes.
- Un accès diversifié à l'information.
- Les retours de « likes » et de commentaires, des échanges dans les groupes de messagerie répondent à notre besoin d'attachement, de reconnaissance et d'appartenance.
- La possibilité de dialoguer avec nos proches (même si ils sont très éloignés géographiquement)
- Une source infinie d'histoires et de distractions de toutes sortes à porté de clic.
- 



## Le CNAS sur les réseaux sociaux

Le CNAS développe sa stratégie de communication sur les réseaux sociaux, qui sont devenus un canal incontournable de diffusion de notre image et de nos actions.

En partageant nos informations, vous pouvez leur donner une audience accrue et démultipliée et vous participez à sa réputation professionnelle. Vous participez également à votre “réseautage” professionnel ou d’affaire.

Dès lors il convient de vérifier le contenu de ses publications car si les médias sociaux permettent d’avantage d’ouverture sur le monde, l’information y est relayée très rapidement. Mais attention également à votre image : Un sondage publié sur le site de recrutement en ligne CareerBuilder révélait que le quart des employeurs qui consultent les réseaux sociaux ont déjà écarté des candidats à cause du contenu de leur page personnelle ou de leur blog.

## Mais restons vigilants face aux réseaux sociaux.

« **Quand je me regarde, je me désole. Quand je me compare, je me console** » écrivait Talleyrand. Pourtant, il semblerait que Talleyrand n'avait pas de compte Facebook, car sur les réseaux sociaux, c'est plutôt l'inverse qui se produit, et il écrirait probablement aujourd'hui :  
« Quand je me compare (à la vie de rêve de mes amis) je déprime ! »

En effet, selon une étude de Forbes faite en 2014, les personnes de 19-32 ans consultant le plus souvent les réseaux sociaux (Facebook, YouTube, Twitter...) ont 2,7 fois plus de chances d'être atteintes de dépression que ceux les visitent moins souvent.

En 2016, une étude de l'institut américain de santé, liait utilisation intensive de Facebook au sentiment de solitude.

En effet, les statuts et photos des contacts postés sur les réseaux sociaux représentent souvent de bons moments de leur vie. Ainsi notre propre existence est-elle placée en « compétition » et en se comparant sans cesse, nous apparaît alors un fort contraste entre les « vies rêvées » des autres ... et nos propres tracasseries quotidiens, entraînant une forte baisse de notre estime de soi.

## Soyons donc attentifs

### > A nos interactions sociales

Selon le docteur Larry D. Rosen qui a conduit de nombreuses études sur l'usage des réseaux sociaux, le fait d'entretenir des relations virtuelles superficielles nous détourne du temps et de l'effort nécessaire à fournir pour maintenir des relations dans la vie « réelle ».

Les interactions via les réseaux sociaux ne remplacent évidemment pas les relations avec les plus proches, au contraire, (même si elles en sont souvent un complément utile).

Par ailleurs, la lâcheté à portée de clavier et derrière un écran n'augmente en rien notre sociabilité.

### > Aux informations que nous y trouvons.

Les réseaux sociaux véhiculent de façon accélérée un très grand nombre de fausses informations (les fameuses Fake News), au point que démêler le vrai du faux devient un véritable travail d'investigation.

Par ailleurs, les algorithmes et l'intelligence artificielle des réseaux sociaux ont tendance à nous présenter toujours plus de ce que l'on « aime » (selon leur analyse de nos comportements), ce qui a tendance à nous enfermer dans toujours les mêmes types d'informations (c'est l'effet « bulle de filtrage »).

### > A la gestion de notre temps

Concrètement, Facebook comme tous les autres réseaux sociaux, ont intérêt à ce qu'on parcourt leur fil d'actualité toute la journée. Pour cela, ils nous proposent de multiples occasions de cliquer, sourire, partager, commenter qui captent notre attention et remplissent notre temps. (Ainsi le temps de lecture de livres décroît en proportion de la progression des réseaux sociaux).

### > A notre énergie mentale

Nous disposons chaque jour d'un capital d'énergie mentale qui nous permet de comprendre, d'interagir, d'apprendre, de créer, de lire, de parler. Les tâches routinières sont peu consommatrices d'énergie. En revanche, créer, décider, innover en consomme énormément. A nous de savoir gérer ce capital quotidien dont nous disposons.

### Les réseaux sociaux présentent donc un certains nombre de risques

- Nous saturer d'informations et nous plonger dans une sensation de trop plein.
- Nous confronter à un flot continue d'informations et de sollicitations qui devient hypnotique au point de ne plus savoir très bien combien de temps on y a passé.
- Déformer notre vision du monde via le prisme de la « bulle de filtrage »
- Nous plonger dans une « Web errance » qui nous entraîne d'une vidéo à une autre, puis d'un site à un autre ... sans contrôle de notre part.
- Augmenter la fatigue et la charge mentale liée à « l'infobésité » (addition de toutes les surcharges privées, professionnelles et numériques) qui peut aller jusqu'à provoquer un épuisement professionnel (Burn Out).
- Nous détourner d'interactions sociales plus ancrées dans le réel.
- Nous faire consommer beaucoup de temps et d'énergie mentale.

### Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- Les réseaux sociaux nous permettent de rester en contact continu avec nos proches.
- Ils sont un grand pourvoyeur d'informations, (aussi souvent vraies ... que fausses).
- Ils nourrissent nos besoins d'attachement, de reconnaissance et d'appartenance.
- Ils nous offrent une source infinie de divertissements.
- Ils véhiculent de fortes charges émotionnelles : joie, rire, mais aussi tristesse, colère et frustration.
- L'effet « comparaison » avec les vies et les statuts rêvés de son réseau entraînent une baisse de l'estime de soi pouvant aller jusqu'à la dépression.
- Ils nous « enferment » dans une bulle d'information correspondant à nous goûts supposés.
- Ils sont conçus pour être très chronophage si l'on y prend pas garde.

## Et vous, ou en êtes vous ?

<b>Questionnement</b>	
Sur combien de réseaux sociaux suis-je inscrit ?	
Est-ce vraiment utile ?	
Combien de fois par jour est-ce que je me connecte à l'un des réseaux sociaux ?	
Suis-je capable d'estimer combien de temps par jour en moyenne ?	
Qu'est-ce que j'aime y trouver quand je me connecte ?	
Ai-je déjà ressenti du plaisir à recevoir une notification ?	
Ai-je déjà ressenti une frustration à ne pas en recevoir ?	
A quel point ai-je besoin de notification pour me sentir épanoui / reconnu ?	
Les réseaux sociaux nous ont-ils vraiment rendus plus sociables ?	
Ai-je déjà ressenti de la colère, de l'agacement ou de la frustration en consultant un réseau social ?	
Pourrais-je en partager un exemple ?	