

RÉDUIRE SON UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux prennent de plus en plus de place dans notre vie. Pour plusieurs, ils mènent à la dépendance et même la dépression. Bien que souvent considérés comme la meilleure solution pour échanger et collaborer à distance avec ses proches, il faut être sensible aux dangers d'une dépendance aux réseaux sociaux.

Comment se développe la dépendance aux réseaux sociaux ?

- Les réseaux sociaux créent une dépendance via un **sentiment d'appartenance**. Ce sentiment d'appartenance va alimenter une volonté de réduction de la solitude, mais de façon paradoxale, ils vont créer un sentiment de solitude amplifié.
- L'utilisation des réseaux sociaux joue sur **l'hormone du plaisir : la dopamine**. Celle-ci va être enclenchée par les échanges instantanés, les mentions j'aime, les partages, qui vont activer un système de récompense et créer une dépendance semblable à celle d'une drogue.
- L'utilisation accrue des réseaux sociaux peut avoir des **impacts psychologiques importants**, que ce soit sur son sommeil, sa vie de couple, son niveau d'anxiété, de potentiels problèmes cardiovasculaires et la modification de l'anatomie cérébrale et donc un impact important sur le système neuronal. Ces impacts maintiennent conséquemment le cercle vicieux d'une plus grande utilisation des réseaux sociaux.
- La **société** encourage l'utilisation des nouvelles technologies, dont une accentuation de l'utilisation des réseaux sociaux.

Comment réduire son utilisation des réseaux sociaux ?

- **Sortir les appareils de la chambre à coucher**, ou du moins, laisser son téléphone éloigné de son lit. Il est important d'éteindre tout type d'écran deux heures avant le coucher.
- **Effectuer un « détox digital »**, c'est-à-dire une séparation avec les appareils mobiles pour au moins 24 heures. Cela te permettra d'y prendre une pause.
- **Monitorer sa consommation** des réseaux sociaux en visualisant sa consommation journalière et mensuelle d'applications et de réseaux sociaux. Configurer les fonctionnalités « temps d'écran » ou « bien-être numérique » pour aider à contrôler le temps passé sur les réseaux sociaux.
- **Pratiquer la méditation et se déconnecter**. Il est prouvé que la méditation modifie la structure du cerveau par un phénomène appelé la neuroplasticité, allant à l'encontre des impacts sur le système neuronal d'une grande utilisation des réseaux sociaux. La méditation va alimenter la partie du cerveau liée à l'attention, à des émotions positives, en permettant de se concentrer sur le moment présent. Une simple déconnexion de quelques minutes par jour en pratiquant des exercices de méditation peut avoir un impact positif sur la dépendance aux réseaux sociaux.
- **Pratiquer une activité physique régulièrement**, afin de prendre de la distance avec les réseaux sociaux et les émotions troublantes qu'ils provoquent.
- **Limiter son fil d'actualité**. Se désabonner des personnes et du contenu qui ne t'apportent rien.
- **Centraliser les communications**. Dire à ses amis via quelle plateforme tu peux être rejoint, pour ne pas risquer de perdre beaucoup de temps à vérifier toutes les plateformes de communication.
- **Nettoyer son écran**. Déplacer les icônes des réseaux sociaux pour ne pas constamment les voir.
- **Désactiver les notifications**, afin de cesser de nuire à la concentration.
- **Désinstaller l'application ou supprimer son profil**, si les autres mesures ne s'avèrent pas efficaces.