

Dans la classe, qui utilise les réseaux sociaux ? Aaah, les réseaux sociaux, formidables amis qui permettent de rester en contact avec les autres que ce soit des camarades de classe après les cours ou comme moi pour rester connecter avec sa famille à l'autre bout de la planète ou encore, incroyables compagnons ayant la capacité de nous éduquer, de nous apprendre via de nombreux contenus intéressants et utiles. Mais honnêtement, on utilise les réseaux sociaux pour autre chose la plupart du temps. Avouez que l'utilisation des réseaux sociaux qui ont un impact positif sur nous représente à peine une faible partie de notre utilisation totale de ces formidables amis. Nos incroyables compagnons tel l'oiseau bleu ou aussi appelé la 24ème lettre de l'alphabet, notre appareil photo rose, tic tacs, le fantôme jaune ou même notre plateforme préférée de vidéos que Mr.Beast domine, nous accompagnent tous les jours. Mais quoi? Ai-je dit « amis » ? « Formidables »? « Incroyables Compagnons »? Ah non loin de là ! Très loin !

64,4% de la population mondiale soit 5,16 milliards ont recours à l'utilisation des réseaux sociaux. Les internautes passent en moyenne 2h et 18 min dans le monde d'après le site digimind. 54,5 millions de français soit 85,9 % contre 70 millions de vietnamiens soit 71% des utilisateurs actifs de nos compagnons. Pourtant ce qui m'inquiète, 12% des vietnamiens actifs ont entre 5 et 12 ans d'après le site datareportal. Vous ne vous en rendez pas compte ! Moi à 5 ans, je jouais aux petites voitures lorsque je m'ennuyais. Et encore je fais partie de la génération Z, celle qui est apparue en même temps que nos "formidables amis". Maintenant les enfants d'aujourd'hui passent bien plus de 2h par jour sur les réseaux sociaux et je ne parle pas de nous les adolescents.

D'abord l'addiction aux réseaux sociaux. Imaginez-vous du jour au lendemain ne plus avoir accès aux réseaux sociaux. NON ! Vous ne pouvez plus vous imaginer sans eux, c'est impossible

tellement ils forment notre quotidien. Les algorithmes addictifs et le FOMO (fear of missing out) c'est-à-dire la peur de manquer des informations vous rendent dépendants. On est aussi devenu accro à l'image de nous, renvoyée sur les réseaux sociaux, en nous attardant sur le nombre de likes, de vues etc... Les réseaux sont justement très loin d'être sociaux puisque ceux-ci nous empêchent d'avoir des relations plus réelles et authentiques en face à face. A l'instar de Tik Tok considéré comme l'un des algorithmes les plus addictifs surtout chez les jeunes.

Ensuite les nombreuses arnaques des réseaux sociaux tels que l'usurpation d'identité, le piratage, l'escroquerie, la diffamation, le chantage etc... Par exemple, un jour, un de mes amis m'a raconté qu'il avait cliqué sur un lien présent dans Instagram, et que cela avait causé la possession de son adresse IP par un inconnu. Mais il n'y a pas que cela, en 2020 Twitter a été victime du plus grand piratage de son histoire. Plusieurs comptes de personnalités très suivis comme celui de Bill Gates, de Barack Obama, de Elon Musk ou encore Joe Biden ont été usurpés pour promouvoir une escroquerie de crypto-monnaies.

De plus, la santé mentale et physique s'en trouve affectée. Physique, que ce soit pour le dos car nous restons avachis sur nos écrans ou pour les yeux qui, sous la lumière bleue, peuvent développer une myopie. L'obésité aussi : plus d'activités sportives car on préfère avoir nos doses de dopamine et d'endorphine sans effort. Cela affecte aussi et surtout notre santé mentale, le cyberharcèlement (19,2 % de la population mondiale subit ce type de harcèlement en ligne) la détérioration du sommeil, l'automutilation et la faible estime de soi sont autant de réels dangers associés à une utilisation intensive de nos compagnons par les enfants. Par exemple, d'après une étude dans la revue JAMA Psychiatry, je cite "Les adolescents qui passent plus de trois heures par jour sur les réseaux sociaux présentent un double risque de dépression et d'anxiété".

Par ailleurs, l'intégrité morale (c'est le fait que le contenu posté sur les réseaux sociaux ne disparaîtra jamais) est d'autant

plus un risque sur les réseaux sociaux car souvent la plupart des gens oublient que nos formidables amis n'oublient jamais rien. Cela peut nous coûter notre carrière dans le futur. A l'instar de TiboInshape, célèbre youtubeur fitness, ayant été très critiqué suite à la découverte d'anciens tweets homophobes, racistes et islamophobes.

Bien sûr les réseaux sociaux peuvent être utiles pour développer des relations réelles mais aussi peuvent les ruiner. A l'instar du meurtre de Shana par deux mineures qu'elle avait rencontrés sur les réseaux sociaux d'après France info.

Bien sûr grâce aux réseaux sociaux je suis au courant de l'actualité mais aussi des fausses actualités. Par exemple, de nombreuses fakes news circulent sur les réseaux sociaux pour choquer et susciter de l'attention.

Bien sûr les réseaux sociaux peuvent défendre une cause noble mais au contraire aussi une cause infâme.

Bien sûr les réseaux sociaux peuvent me divertir mais peuvent me rendre addictif.

Bien sûr que les réseaux sociaux sont gratuits car vous êtes leur produit.

Bien sûr les réseaux sociaux sont des outils parfois très utiles mais sont surtout les ennemis de votre bonheur.

