

La face cachée des réseaux sociaux (1)



[Source : libremedia.ca]

Par Laurie Michel

Les réseaux sociaux ont autant d'avantages que de désavantages. Dans cette chronique déconnexion signée par notre experte Laurie Michel, il sera d'abord question des effets négatifs de certaines de leurs fonctionnalités.

Une personne passe en moyenne 2 h 24 par jour sur les réseaux sociaux et il semble bien compliqué aujourd'hui de se séparer de ces plateformes populaires.

Il suffisait de prêter attention à la crise de panique générale survenue lors de la panne de *Facebook*, l'an passé, pour s'apercevoir que la vie n'est plus la même depuis leur arrivée parmi nous.

Des débuts euphoriques

Nous sommes dans les années 2000, le monde de l'informatique est en totale ébullition et les innovations sont fulgurantes. Parmi elles, les fameuses plateformes de réseaux sociaux qui vont provoquer un véritable changement sociétal. *Myspace* ouvre le bal en 2003 aux côtés de *LinkedIn*, qui est devenu depuis le plus grand réseau social professionnel au monde avec 774 millions de membres sur la planète. Un an plus tard, *Facebook* voit le jour, avant d'être suivi par *Youtube* en 2005 et *Twitter* en 2006. On tâtonne, à l'époque, sur cette maintenant devenue célèbre plateforme bleue se donnant pour mission de nous connecter avec le monde entier.

On découvre tranquillement cette nouvelle façon de partager nos anecdotes de vie, parfois même les plus anodines, avec notre entourage et même des personnes que nous ne connaissons pas en dehors du web.

La plateforme évolue rapidement et nous permet, dès 2007, de devenir «fan» de nos entreprises préférées. Les publicités numériques viennent ensuite s'afficher dans le fil d'actualité et avec elles se dessine la véritable mission de la plateforme: vendre de la publicité.

En parallèle de cette révolution, le premier *iPhone* voit le jour en 2007 et

se positionne comme l'outil nouvelle génération à avoir dans les mains. Il ne permet pas seulement de téléphoner ou d'écrire un message texte! Grâce à lui, il est possible de prendre des photos, d'écouter de la musique, de naviguer sur Internet et de télécharger des applications, dont les fameux réseaux sociaux! Terminé nos instants de calme et de réflexion personnelle, nous pouvons désormais être constamment occupés par le web, les messages et les urgences des autres. Et pour nous aider à ne jamais rien manquer, *Apple* introduit les notifications en 2009 afin que nous soyons informés immédiatement de ce qu'il se passe sur notre petit écran.

Le *iPhone* va ouvrir la porte à de nouvelles innovations dans le domaine des applications mobiles et c'est au tour d'Instagram et son concept de photo instantanée de voir le jour aux côtés de *SnapChat* avec son contenu qui expire. Avec elles de nouveaux métiers émergents, et nombreux sont ceux qui aspirent à devenir le futur youtubeur ou l'influenceuse populaire qui se prend en photo sur les plages mexicaines avec la dernière paire de lunettes de soleil sur le nez.

Pourquoi sont-ils si populaires?

Et voilà que nous sommes plus de 4,48 milliards d'utilisateurs de réseaux sociaux en 2021!

La fonctionnalité qui va marquer le plus l'univers des réseaux sociaux, sera le bouton *J'aime* en 2009. Celui-ci va connaître son premier grand succès sur *Facebook* et va permettre aux utilisateurs de la plateforme de donner une opinion sur la publication.

D'autres plateformes vont reprendre ce principe, dont *Youtube*, qui va remplacer son système de notation pour intégrer ce fameux bouton et en ajouter même un autre: *Je n'aime pas*. Il est maintenant possible de juger la publication d'une personne en cliquant sur un simple bouton, et sans plus d'explication. Au fur et à mesure les fonctionnalités s'étoffent avec l'envoi de notifications pour nous annoncer une demande d'amitié, une identification sur une photo ou un commentaire. Ces mécanismes sont pensés par des équipes composées notamment de neurologues, de psychologues pour penser des gestes qui vont ancrer des habitudes chez l'utilisateur.

Ces mécanismes jouent avec le système de récompense de notre cerveau et mettent en place des fonctionnalités qui génèrent de la dopamine pour nous inciter à consommer sans fin. Les notifications nous invitent à revenir sur la plateforme et renforcent notre syndrome de FOMO (*Fear Of Missing Out*) et cette idée que nous manquons des choses à chacune de nos déconnexions.

La santé mentale de nombreuses personnes est mise à rude épreuve et de soudaines crises d'anxiété font surface. Un retour jugé insuffisant de commentaires ou de mentions *j'aime* à la suite du partage d'une publication peut générer de l'angoisse.

C'est un jeu d'enfants aujourd'hui de savoir ce que font nos amis et de se

comparer aux autres à chacune de nos connexions. Cependant, il est important de rappeler que l'image en ligne ne correspond pas forcément à la véritable vie de la personne avec qui on se met en compétition.

Pour comprendre cette obsession autour de la reconnaissance en ligne, il faut s'intéresser aux besoins fondamentaux humains et plus particulièrement à notre recherche d'approbation sociale. L'être humain a besoin d'être aimé et accepté par la communauté alors ne pas atteindre un certain nombre d'abonnés peut déclencher des troubles de l'estime de soi par exemple.

Peut-on se passer d'eux?

L'évolution des réseaux sociaux et leur multifonctionnalité en font aujourd'hui des outils indispensables pour beaucoup de leurs utilisateurs et il semble complexe pour de nombreux d'entre nous de s'imaginer vivre sans eux.

Sachez qu'il est cependant possible de déprogrammer les gestes automatiques qu'ils nous ont inculqués au fil des ans.

Interrogez-vous par exemple sur les autres alternatives que ces plateformes pour échanger avec votre famille et vos amis. Si les confinements des derniers mois nous ont appris quelque chose, c'est que de serrer ses proches dans ses bras et vivre un moment avec eux en chair et en os ne pourra jamais être remplacé par aucun réseau social. Il est important d'entretenir nos liens sociaux en dehors des écrans et de partager nos aventures de vive voix en plus de nos albums photos sur les réseaux sociaux!