

## Les effets néfastes des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux, tels que Facebook, Instagram, Twitter ou encore Pinterest, apportent beaucoup de bénéfices pour les personnes qui les utilisent. Cependant, il existe aussi des problèmes.

Aujourd'hui, je vais vous parler des effets néfastes des réseaux sociaux.

L'un des plus grands problèmes est la dépendance. Avec la technologie mobile, les utilisateurs sont connectés aux plateformes sociales 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Souvent, les jeunes sont branchés sur plusieurs plateformes à la fois et reçoivent une notification toutes les six minutes en moyenne, les conduisant à regarder leur Smartphone environ 150 fois par jour. Cette dépendance a plusieurs impacts négatifs. Les jeunes sont sous pression car ils ont la sensation de devoir être disponibles 100% du temps. Ils sont plus distraits, moins productifs et ont des troubles du sommeil, ce qui affecte leur santé et leurs résultats scolaires.

Ensuite, les réseaux sociaux contribuent au mal-être. Les personnes y publient leurs photos en abondance pour que leurs amis virtuels puissent connaître les moindres détails de leur vie. Elles aiment recevoir des "j'aime" ou vérifient combien de fois une annonce a été retweetée. À l'inverse, si une publication ne reçoit pas autant d'attention, ces personnes sont déçues. À cause de cette nouvelle forme de narcissisme, les jeunes se comparent sans arrêt aux autres et peuvent considérer que leur vie est beaucoup moins intéressante, ce qui peut provoquer des angoisses.

En plus, le cyber-harcèlement est une cause importante de la dépression. Les chiffres indiquent que 40% des Français en ont déjà été victimes. Le cyber-harcèlement (ou la cyber intimidation) peut apparaître sous forme de messages discriminatoires, de photos publiées sans son consentement, ou d'une rumeur répandue à son insu.

Enfin, il y a le problème de la cybercriminalité. Les prédateurs sexuels utilisent souvent les réseaux sociaux pour trouver leurs victimes. Ils prétendent être quelqu'un du même âge afin de contacter et de se rapprocher de ceux et celles qu'ils vont abuser. Une fois qu'ils ont gagné leur confiance en ligne, ils proposent un rendez-vous pour se rencontrer.

Il existe aussi le problème de vol d'identité, qui est de plus en plus commun sur les réseaux comme Facebook par exemple. Les criminels créent un compte similaire à celui d'un de vos amis en utilisant leurs photos, puis ils vous envoient un message privé pour vous demander de l'argent.

Enfin, les criminels utilisent les plateformes sociales pour savoir qui est à la maison et qui est en vacances. Ils profitent ensuite de la situation pour cambrioler la maison de ceux qui sont en vacances.

Il faut donc être prudent quand on utilise les réseaux sociaux. Il faut réussir à se déconnecter. Pour cela, il est conseillé de retirer les notifications sur son téléphone et d'éviter de l'utiliser le soir après une certaine heure. Ensuite, il ne faut pas tout publier en ligne.

Et voilà, maintenant vous en savez un peu plus sur les effets néfastes des réseaux sociaux !

Translation :

Social networks, such as Facebook, Instagram, Twitter or even Pinterest, bring a lot of benefits to the people who use them. However, there are also problems. Today I am going to talk to you about the harmful effects of social media.

One of the biggest problems is addiction. With mobile technology, users are connected to social platforms 24 hours a day, 7 days a week. Often, young people are connected to several platforms at the same time and receive a notification every six minutes on average, leading them to look at their Smartphone around 150 times a day. This dependence has several negative impacts. Young people are under pressure because they feel they have to be available 100% of the time. They are more distracted, less productive and have trouble sleeping, which affects their health and academic performance.

Moreover, social networks contribute to unhappiness. People post their photos abundantly for their virtual friends to know every detail of their life. They love to receive "likes" or check how many times a comment has been retweeted. On the other hand, if a post doesn't get as much attention, these people are disappointed. As a result of this new form of narcissism, young people constantly compare themselves to others and may find their life much less interesting, which can cause anxiety.

Additionally, cyber-harassment is a major cause of depression. The figures show that 40% of French people have already been a victim of it. Cyber-harassment (or cyber bullying) can appear in the form of discriminatory messages, photos posted without one's consent, or spreading a rumor about someone.

Finally, there is the problem of cybercrime. Sexual predators often use social media to find their victims. They pretend to be someone of the same age in order to contact and get closer to those they are going to abuse. Once they have gained their trust online, they suggest a date to meet up.

There is also the problem of identity theft, which is more and more common on networks like Facebook for example. Criminals create an account similar to one of your friends' using their photos, they then send you a private message asking for money.

Finally, criminals use social platforms to find out who is home and who is on holidays. They then take advantage of the situation to rob the homes of those on holidays.

Therefore, you have to be careful when using social networks. You have to be able to disconnect. In order to do this, you are advised to remove notifications from your phone and avoid using it in the evening after a certain time. Also, you shouldn't publish everything online.

There you go, now you know a bit more about the harmful effects of social media!