

# Avez-vous le sentiment de faire un bon usage des réseaux sociaux?

**RÉSEAUX SOCIAUX** Ils font partie de notre quotidien. On les utilise pour échanger, partager des contenus, et rester connecté au monde. Comment les utiliser judicieusement sans nuire à notre santé mentale? Le temps d'écran n'est pas déterminant.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Une story sur Instagram, un commentaire ou un like sur Facebook ou LinkedIn. C'est presque devenu une routine quotidienne liée aux smartphones. Nous sommes quasiment tous présents sur les réseaux sociaux, et selon une étude de la SSR, 75% d'entre nous les utilisons au moins une fois par jour. Bon ou mauvais pour notre santé? La réponse dépend de la manière dont nous gérons leur utilisation.

Selon Niels Weber, psychologue et psychothérapeute FSP, spécialisé en hyperconnectivité, «il existe une certaine pression sociale à en faire partie, mais en soi, ils ne sont ni bons ni mauvais. Nous pouvons très bien vivre sans les réseaux, mais ils répondent à un besoin de socialisation. On y construit son identité en valorisant son image et ses activités. Leur utilisation devient problématique lorsqu'elle induit une souffrance liée à du harcèlement ou à un ressenti négatif, telles la culpabilité ou la frustration.»

## Prendre conscience de son ressenti

Les émotions positives ou négatives sont légitimes. Elles découlent de nos interactions avec les autres. Niels Weber rappelle toutefois que les réseaux sociaux capitalisent sur nos émotions: «Nous commentons davantage les contenus qui provoquent en nous de la colère ou de la peur. Or, il s'agit souvent de débats stériles, sans véritable espace de dialogue.» Il importe de se questionner. Quel est mon ressenti en utilisant les réseaux sociaux? Quels sont mes réels besoins, et comment les satisfaire? Les contacts positifs avec nos proches, les photos que nous partageons renforcent

## POUR S'INFORMER

## Un livre pour aller plus loin et décrypter les réseaux

Dans son dernier livre, «Les écrans, je gère!», Niels Weber, psychologue et psychothérapeute FSP s'adresse aux jeunes entre 11 et 15 ans, mais aussi à leurs parents. Le temps d'écran est souvent une source de conflit en famille, lorsqu'il s'agit de passer à table ou de faire ses devoirs. Comment donner le bon exemple? Comment fonctionnent les algorithmes des réseaux sociaux? Comment distinguer les infos des intox, quels sont les effets des écrans sur le sommeil ou la concentration? Le spécialiste décrypte tout cela, puis partage des conseils pour mieux vivre avec les écrans, et apprendre à les utiliser judicieusement. Trait d'union entre les enfants et leurs parents, ce livre est un moyen pour échanger, tordre le cou aux idées



reçues, et trouver ensemble des solutions hors des réseaux. Pas toujours facile de renouer avec le dialogue, mais il est essentiel pour aller au-delà des contenus, en discuter et se reconnecter à soi et à ses émotions. Niels Weber rappelle qu'un mauvais usage des réseaux et des écrans est symptomatique de problèmes de santé mentale, surtout chez les adolescents, mais pour le moment l'addiction ou la dépendance ne sont pas reconnues comme telles. «Les écrans, je gère!» n'est pas un livre alibi, estime l'auteur. Il est conçu pour aider les jeunes et les moins jeunes à trouver des réponses et ne pas devenir victimes des algorithmes!

### COMMENT SE SENTIR BIEN SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX?

#### OBSERVER SON RESSENTI

- Emotions positives ou négatives?
- Bénéfices des réseaux?
- Quels sont mes besoins?

#### FIXER DES LIMITES

- Choisir le moment, et gérer son temps d'écran
- Pas d'écran dans la chambre la nuit et à table
- Éviter le multi-tâches, laisser son portable de côté

#### POSER SON INTENTION

- Suivre des comptes au contenu positif
- Faire le tri parmi les notifications
- Se désabonner de ce qui n'apporte rien

#### COMPLÉMENTARITÉ DES MONDES

- S'organiser des sorties entre amis
- Dialoguer en famille à propos des réseaux
- Alterner avec des activités en plein air

«L'UTILISATION DES RÉSEAUX DEVIENT PROBLÉMATIQUE LORSQU'ELLE INDUIT UNE SOUFFRANCE.»

NIELS WEBER  
PSYCHOLOGUE  
ET PSYCHOTHÉRAPEUTE FSP

aussi la confiance en soi, la reconnaissance ou le sentiment d'appartenance à un groupe. Les réseaux divertissent et soutiennent le réseautage. Leur impact sur notre bien-être dépend donc de nos choix, précise Niels Weber: «Les algorithmes doivent rester à notre service et non l'inverse. A nous de reprendre le contrôle, lorsque nous ressentons des effets délétères.»

## Apprendre à trouver le bon équilibre

Sophie Cottagnoud, coordinatrice cantonale pour l'éducation numérique responsable, donne quelques pistes: «L'écran n'est pas un besoin, mais un outil qu'il faut apprendre à maîtriser pour se sentir bien. Pensez, par exemple, à filtrer votre fil d'actualité pour ne conserver que ce qui vous plaît, évitez de réagir à chaud à un post en écrivant plutôt sur un papier ce qui vous agace.» Pour exister, et obtenir plus d'interactions, la vie privée s'étale souvent sur les réseaux: «Apprenez à commenter sans parler du physique, en valorisant des qualités ou des compétences, c'est un pli à prendre», souligne Sophie Cottagnoud. Elle invite aussi à désactiver les notifications des applications ou de s'aider d'une minuterie pour apprendre à se fixer des limites.

## Le temps d'écran ne veut rien dire

«Les heures passées sur les réseaux, en particulier chez les adolescents, n'est pas un critère relevant. Il n'est pas grave de rester deux ou trois heures sur un écran, si à la fin de la journée nous avons accompli nos tâches importantes», estime Niels Weber. «En revanche, dès qu'il y a de la souffrance, de l'anxiété ou de l'isolement, il faut s'inquiéter et réagir, au besoin avec l'aide d'un professionnel de la santé.» S'enfermer sur les réseaux révèle parfois une perte de repères, de la vulnérabilité ou un manque d'estime de soi. Apprenons à trouver des solutions hors du monde virtuel. Pour Sophie Cottagnoud, «le dialogue est essentiel. Parler de ce qu'on a vu ou ressenti, avec des collègues, des amis, à l'école ou en famille, permet de s'adapter à un environnement digital omniprésent en prenant de la distance.» On renforce ainsi son intelligence numérique en partageant des moments hors des réseaux. ●

## PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

## POUR EN SAVOIR PLUS...

