

L'addiction aux réseaux sociaux



La **cyber dépendance**, c'est la dépendance à l'ordinateur ou à l'univers informatique. Aujourd'hui, elle désigne plus particulièrement la dépendance à internet. Elle touche toutes les tranches d'âge, tous les sexes et toutes les catégories socio-professionnelles. On estime à **2,03 milliards** le nombre d'utilisateurs actifs sur les

réseaux sociaux. Les réseaux sociaux représentent **28%** du temps passé en ligne. Bien que cela varie d'une personne à l'autre.



Symptômes et signes alarmant

Un enfant dépendant des écrans présente de nombreux symptômes. Il présente des difficultés de concentration, d'endormissement et également des difficultés à quitter son portable en toute circonstance. Il se peut aussi qu'il manifeste des crises d'hystérie, de la nervosité ou de la colère.

Conséquences à court et long terme

L'inconvénient majeur des réseaux sociaux est notamment la violence à laquelle ils exposent la personne car cela favorise le stress et donc l'insomnie, le manque de concentration, la fatigue... Cette dépendance déteint également sur la qualité et l'authenticité des relations humaines.

Prévention et traitement

La prévention doit être ciblée en se fondant sur les facteurs de risques et les données démographiques. Le traitement repose sur un objectif de contrôle de l'usage plutôt que d'abstinence au vu de l'importance des outils connectés dans la vie sociale et professionnelle actuelle.