

Imaginez que vous êtes en train de préparer un projet avec votre ami. Vous avez trouvé un texte très intéressant et vous voulez le lui lire. Vous avez 1 mn 30 pour lire ce texte en silence, puis 1 mn 30 pour le lire à haute voix.

Les réseaux sociaux, c'est sympa, drôle et même intéressant ! Pourtant, il faut savoir qu'ils peuvent être dangereux si vous les utilisez trop souvent. D'abord, parce que les réseaux rendent accro à l'usage des écrans. Ils peuvent provoquer du stress, de la tristesse, des troubles du sommeil. D'après une étude, on constate que passer plus de deux heures par jour sur les réseaux augmente le niveau de dépression.

En plus, les réseaux sociaux qui sont centrés sur le partage de photos peuvent nous faire nous sentir seuls. En effet, les réseaux ont comme principe de nous montrer la vie des autres, ou de partager la nôtre sous forme d'une photo ou d'une vidéo. Le simple fait de voir une personne entourée d'amis peut provoquer un sentiment de solitude. Vous ressentez alors une émotion d'infériorité.