Les réseaux sociaux : pourquoi passe-t-on autant de temps sur notre téléphone ?

Bonjour à tous et bienvenue dans ce nouvel épisode de Causette en chaussettes !

J'espère que vous allez bien !

Dans le dernier épisode, nous avons parlé des manifestations en France et du rôle **des réseaux sociaux** pour organiser des événements.

Aujourd'hui, on va parler des réseaux sociaux les plus utilisés en France, et pourquoi on passe **autant de** temps sur le téléphone ? C'est parti !

Commençons par les réseaux sociaux les plus populaires en France.

Chez **les adolescents**, entre 12 et 17 ans, Snapchat et TikTok sont les plus utilisés

Chez les jeunes adultes entre 18 et 34 ans, on préfère Instagram et TikTok.

Et chez les personnes de plus de 35 ans, Facebook et YouTube restent les plus populaires.

Bien sûr, ce sont des tendances générales. On peut utiliser TikTok à 50 ans ou Facebook à 20 ans !

Maintenant, voyons ce qu'on fait exactement sur les réseaux sociaux.

Par exemple, on peut **publier** ou **poster** des photos ou des vidéos.

Une photo ou une vidéo qu'on partage sur un réseau social s'appelle une **publication**. Mais, on utilise aussi le mot anglais un **post**.

On peut donc dire : « J'ai vu ta publication hier » ou « J'ai vu ton post ».

Et quand on aime une publication, on peut la **liker**.

Le verbe *liker* est un anglicisme, il vient de l'anglais *to like*. Le verbe *liker* est utilisé comme un verbe du premier groupe : Je like - Tu likes - Il like - Nous likons - Vous likez - Ils likent.

Je peux dire par exemple : « Elle a liké ma vidéo »

On peut aussi **laisser un commentaire** ou **partager** et envoyer une publication.

Et si on aime particulièrement les posts d'une personne, on peut **s'abonner** à son compte.

Par exemple : « Je me suis abonné à une chaîne YouTube pour apprendre le chinois. »

Les personnes qui **suivent un compte** sont des **abonnés**.

Ensuite pour regarder les publications des autres, on fait défiler ou on scrolle. Encore un autre anglicisme : **scroller** pour faire défiler.

Maintenant pourquoi on passe autant de temps sur les réseaux sociaux ?

Alors d'abord, c'est parce qu'il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir !

Quand on termine une vidéo, une autre apparaît automatiquement.

Et souvent, les applications nous proposent des vidéos qui correspondent à nos **goûts**, c'est-à-dire à ce qu'on aime.

Par exemple, si vous regardez souvent des vidéos de cuisine, vous allez probablement voir de plus en plus de recettes !

Et puis, les vidéos sont souvent très courtes.

Alors, on se dit : « Allez, encore une dernière ! »

Mais après cette vidéo, on en regarde une autre, puis une autre… puis encore une autre ! Et c'est infini !

On dit que quand on regarde une vidéo qui nous plaît, notre **cerveau** produit de la dopamine.

C'est donc la dopamine qui nous donne envie de continuer et de regarder d'autres vidéos.

Résultat : on passe parfois trente minutes, ou même une heure, sur les réseaux sociaux **sans s'en rendre compte !** On devient accro au téléphone !

Être accro à quelque chose, c'est avoir toujours envie de l'utiliser ou de le faire, et **avoir du mal à**, avoir des difficultés à s'arrêter.

On peut par exemple dire : « Je suis accro à mon téléphone » ou « Il est accro aux réseaux sociaux »

Personnellement, je ne suis pas accro au téléphone mais j'essaie de passer moins de temps dessus.

J'ai donc **désactivé les notifications**, c'est-à-dire arrêter de recevoir les petits messages d'alertes.

Ensuite, j'ai **limité** l'utilisation des réseaux sociaux à 30 minutes. Après 30 minutes, **l'application** ne fonctionne plus.

Et enfin, une de mes étudiantes m'avait donné une excellente solution pour ne pas regarder mon téléphone au réveil et au coucher. Elle avait proposé de placer le téléphone loin du lit. Il doit être **inaccessible**. Et ça marche !

Lilian, si tu m'écoutes, merci encore pour ce conseil !

Et vous, combien de temps vous passez sur votre téléphone ?

Et quel réseau social vous utilisez le plus ?

Voili voila pour aujourd'hui !

Comme toujours, vous pouvez retrouver la transcription et la liste du vocabulaire sur frenchstation.net

À bientôt pour une prochaine causette !

Vocabulaire :

1. Un réseau social / des réseaux sociaux : 社交网络 / 社交媒体
2. Autant de temps : 这么多时间 / 同样多的时间
3. Un adolescent / une adolescente : 青少年
4. Publier : 发布 / 发表
5. Poster : 发帖 / 发布
6. Une publication : 帖子 / 发布的内容
7. Un post : 帖子
8. Liker : 点赞
9. Laisser un commentaire : 留言 / 发表评论
10. Partager : 分享
11. S'abonner à un compte : 关注一个账号 / 订阅一个账号

12. Suivre un compte : 关注一个账号
13. Un abonné / une abonnée : 粉丝 / 订阅者
14. Scroller : 滑动屏幕 / 刷
15. Un goût / des goûts : 喜好 / 爱好
16. Le cerveau : 大脑
17. Sans s'en rendre compte : 不知不觉地
18. Être accro à quelque chose : 对某事上瘾 / 沉迷于某事
19. Avoir du mal à : 做某事有困难 / 难以……
20. Désactiver les notifications / une notification : 关闭通知 / 一条通知
21. Limiter : 限制
22. 应用程序 / APP
23. Inaccessible : 无法访问的 / 无法使用的