

Apparences trompeuses, dépendance et réseaux sociaux

Depuis les années 2000, un nouveau phénomène envahit notre vie quotidienne. Que ce soit pour communiquer ou se divertir, les réseaux sociaux, que l'on connaît mieux sous le nom de Facebook, Instagram et Snapchat, sont désormais partout. Ces applications, qui s'immiscent dans nos vies du matin au soir, sont très valorisées par les générations plus jeunes. Alors, je me demande « Est-ce que ces réseaux sociaux sont réellement bénéfiques? » Je crois, chers lecteurs du site « Le poids des mots » de l'école Louis-Cyr, que non, au contraire, ils pourrissent nos vies. Pour vous prouver mon point, j'aborderai ce que ces applications font à notre estime de soi et la dépendance qu'ils ont pour but de créer.

Premièrement, parlons des conséquences que les réseaux sociaux ont sur notre estime personnelle. Prenons Instagram et Snapchat, par exemple. Combien de fois y avez-vous vu des photos de jolies femmes, parfaites de la tête aux pieds? C'est très fréquent, parfois au point de remplir notre fil d'actualité. Pourtant, ces femmes qui abusent des filtres et de Photoshop ne montrent pas leur vrai visage; c'est une image déformée d'elles-mêmes, faite pour plaire. Mais même en sachant cela, on se compare et on se dévalorise puisqu'on ne leur ressemble pas. Un nouveau phénomène s'en est même suivi, mentionné dans le documentaire « Derrière nos écrans de fumée », nommé la dysmorphie Snapchat. Les jeunes filles (en majorité) veulent tellement ressembler à ces images modifiées qu'elles veulent faire de la chirurgie esthétique pour s'en rapprocher. Cela démontre que les réseaux sociaux peuvent entraîner un vrai problème d'estime personnelle, ce qui peut parfois mener à des problèmes de santé mentale, comme l'anorexie et la dépression. C'est un problème qui touche tout le monde, mais majoritairement les filles. Voulez-vous vraiment garder cet environnement malsain promouvant des idéaux de beauté inaccessibles, vous forçant sans cesse à vous comparer à des images qui ne représentent pas la réalité?

Deuxièmement, il est important de discuter de tout le temps que l'on passe sur les réseaux sociaux qui nous amènent à être dépendant. En effet, de nos jours, on dirait que tout le monde est collé à son écran, défilant sur son fil d'actualités sans jamais s'arrêter. Les réseaux sociaux sont faits pour créer une dépendance; les développeurs qui les ont construits, comme les invités du documentaire l'ont expliqué, avaient cela comme but principal. Pour être franche, j'ai l'impression que leur but a été atteint! Dans le texte " Les réseaux sociaux ne dépriment pas les ados " de Jean-Benoît Legault, on explique que le temps consacré par les ados sur ces réseaux a grimpé de 62,5% depuis 2012, maintenant de 2,6 heures par jour. Ça en fait du temps perdu devant un écran et on ne voit pas le problème vers lequel cela nous mène. On utilise cette technologie pour être connecté avec nos proches et combattre l'ennui, certes, mais maintenant, on ne fait plus rien d'autre! Même si cette statistique ne concerne que les adolescents, le problème ressort chez toutes les tranches d'âges! Quelque chose qui est fait pour créer une dépendance n'a rien de bénéfique; ce problème peut mener à des maladies mentales. Voulez-vous vraiment continuer à consommer un produit qui a comme but principal de vous garder collé à un écran, alors qu'il y a de si belles choses hors de la bulle informatique?

En conclusion, je crois que les impacts des réseaux sociaux sur notre estime personnelle et tout le temps que l'on y passe vont mener à notre perte. À mon avis, ces applications ne sont pas bénéfiques, malgré les aspects positifs que tout le monde ressort quand on nous demande « quand est-ce que tu vas lâcher ton cellulaire? » Même si je dis tout cela, je trouve que c'est dur de décrocher. N'oubliez pas, ces problèmes concernent tout le monde! Alors, demandez-vous la question : regretterons-nous d'avoir passé tout notre temps sur ces applications quand on sera vieux? À quoi bon investir notre temps sur quelque chose de destructeur, surtout quand cette technologie n'est pas près de disparaître?

Camille Lapointe

Les réseaux sociaux sont un problème réel

Avec la constante croissance de la technologie, la société d'aujourd'hui se pose de plus en plus de questions. En effet, ce sujet est, pour la plupart d'entre nous, méconnu. Plus précisément, les réseaux sociaux demeurent au centre de ce questionnement. Ceux-ci sont-ils bénéfiques? À mon avis, pas du tout. D'un côté, plusieurs célébrités féminines ne se sentent pas à l'aise de divulguer des informations qui s'éloignent de l'opinion populaire de la société. D'un autre côté, plusieurs statistiques démontrent que l'état psychologique des jeunes d'aujourd'hui est grandement affecté par ce phénomène technologique.

Pour commencer, prenons cette petite partie de la population, soit l'ensemble de personnalités publiques féminines du Québec. Malheureusement, plusieurs d'entre elles sentent le besoin de filtrer leurs opinions et de ne parler que de sujets positifs. Cette retenue est majoritairement due au nombre élevé de messages haineux qu'elles reçoivent tous les jours, simplement parce que leur opinion ne plaît pas à tous. Selon la professeure Débora Krischke, les hommes sont plus autorisés à s'affirmer et à extérioriser leurs opinions. Vous, chers lecteurs du site « Le poids des mots », trouvez-vous que cet exemple est une preuve de sexisme? À mon avis, je ne pense pas que les réseaux sociaux soient bénéfiques s'ils continuent d'être un endroit de plus où les femmes se sentent inférieures aux hommes, sans oublier que plusieurs femmes doivent quitter les réseaux sociaux pour une certaine période de temps. En effet, celles-ci trouvent que cet environnement est parfois trop toxique et violent.

Ensuite, parlons un peu des effets de l'utilisation grandissante des réseaux sociaux sur les jeunes d'aujourd'hui. Selon l'article « Les réseaux sociaux, bénéfiques ou néfastes? », la sollicitation par jour de ce genre de site Internet aurait beaucoup augmenté durant les dernières années. Pour les jeunes de 13 à 17 ans, celle-ci serait passée de 34% à 70%, entre les années 2012 et 2018. Nous pouvons donc en conclure que les adolescents ont plus que doublé ce temps en seulement 6 ans. Cette augmentation est directement liée à plusieurs effets néfastes. Entre autres, elle peut entraîner une baisse de confiance en soi et une vision dérégulée de la réalité. Une donnée encore plus frappante nous est divulguée pendant le visionnement du documentaire « Derrière nos écrans de fumée ». Malheureusement, il y a une augmentation de 70% des suicides chez les adolescentes durant les dernières années. À mon avis, nous devons faire automatiquement le lien avec ce genre d'information et le temps que les jeunes passent sur les réseaux sociaux.

Pour terminer, les réseaux sociaux sont un phénomène qui n'améliore pas la qualité de vie de notre société. Au contraire, les personnalités publiques féminines du Québec se sentent opprimées par rapport à leur liberté d'expression. De plus, un grand nombre de statistiques démontrent les effets néfastes de ces réseaux sur l'état psychologique des jeunes. Nous savons maintenant tous les effets négatifs. Il est donc de notre devoir de trouver les solutions nécessaires pour éviter davantage de problèmes.

Sahra Moghe

Un monde virtuel dangereux

La technologie ne cesse d'évoluer au fil des années. Celle-ci prend maintenant une grande place dans nos vies que nous le voulions ou non. Il est devenu presque impensable de vivre sans téléphone cellulaire, sans appareil électronique et... sans réseaux sociaux. Ces médias de communication et de divertissement peuvent nous être bien utiles. Toutefois, croyez-vous, chers lecteurs du site « Le poids des mots » de l'école Louis-Cyr, que les réseaux sociaux nous sont réellement bénéfiques? Selon moi, ils nous sont plus nuisibles même si nous n'en avons pas nécessairement l'impression. D'une part, les médias sociaux ont beaucoup de conséquences sur la santé mentale des jeunes. D'autre part, ils diminuent le contrôle que nous avons sur notre vie privée.

Tout d'abord, il faut savoir que les réseaux sociaux représentent un environnement violent pour tout le monde. Par exemple, il y a toujours de nouveaux cas d'intimidation dans ce milieu et on ne peut rien y changer. De plus, c'est le « parfait » endroit pour se comparer aux autres. À l'adolescence, les jeunes vivent du stress et de l'anxiété, car ils sont en quête d'approbation. C'est pour cette raison que nous espérons avoir le plus de « j'aime » possible lorsque nous publions du contenu en ligne. Les adolescents cherchent à revivre sans cesse ce sentiment d'approbation, mais ce n'est qu'un cercle vicieux. Nous allons toujours en vouloir plus, mais cela n'augmentera pas notre estime de nous-mêmes pour autant. Cet environnement peut devenir très néfaste pour notre bien-être psychologique. Saviez-vous que le nombre de suicides et de cas d'automutilation a augmenté chez les filles dans les dernières années? En effet, dans le documentaire « Derrière nos écrans de fumée », nous apprenons que les filles de 10 à 19 ans se font du mal en raison de la pression qu'elles subissent tous les jours sur les réseaux sociaux. En résumé, la santé mentale des adolescents est menacée par ces médias.

Ensuite, vous devez comprendre que les réseaux sociaux ont une plus grande influence sur nos choix qu'on peut le croire. Vous êtes tous au courant que ces applications sont gratuites. Toutefois, ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi? C'est très simple, les créateurs de ces médias veulent nous faire croire que nous utilisons un produit, alors qu'en réalité, nous sommes le produit. Ceux-ci veulent que nous y passions le plus de temps possible pour faire des profits. À chaque interaction que nous faisons sur Internet, les médias sociaux recueillent des données sur nous. Cette opération a pour but de nous montrer du contenu personnalisé et susceptible de nous intéresser. Jusqu'à maintenant, rien de trop inquiétant, mais attendez de voir. Les réseaux sociaux nous font aussi parvenir de fausses informations, car elles sont moins coûteuses que la vérité. Ces informations

peuvent nous faire croire à des mensonges. Elles peuvent aussi modifier nos idées principales, c'est-à-dire des idéaux sociaux ou politiques, pour nous monter les uns contre les autres. À mon avis, le pire dans tout cela est qu'il est difficile de se rendre compte de l'emprise que les réseaux sociaux ont sur nous. En bref, les médias sociaux peuvent influencer nos goûts, nos idées, notre temps d'écran et même notre personnalité.

Enfin, comme vous avez pu le constater, les réseaux sociaux ne nous sont pas très bénéfiques. Nous devons réduire leur utilisation pour que notre santé mentale ainsi que nos décisions demeurent inchangées. Commencez dès aujourd'hui à mieux gérer la technologie dans vos vies. Mettez-y du vôtre pour que les médias sociaux perdent peu à peu de leur importance. Qui sait, peut-être que cela nous permettra de rendre la société plus libre? Et vous, croyez-vous que ce serait possible?

Alexandra Taillefer

Lettre ouverte aux lecteurs

Chers lecteurs du site « Le poids des mots » de l'école Louis-Cyr, je souhaite commencer en vous parlant de magasinage qui est, certes, une activité très stimulante que plusieurs d'entre nous aiment faire pour le plaisir ou simplement pour nous procurer des nouvelles choses qui nous seront utiles dans notre quotidien. Cependant, lorsque nous allons magasiner, nous dépensons beaucoup d'argent pour des babioles dont on n'a pas réellement besoin et souvent on ne s'en rend même pas compte. Les réseaux sociaux ont le même effet, c'est-à-dire qu'ils nous paraissent inoffensifs quand on les utilise, mais en réalité, ceux-ci ne sont nullement bénéfiques pour nous. D'une part, ces médias ont des impacts néfastes sur nos jeunes. D'autre part, ils divisent notre population actuelle.

Tout d'abord, les réseaux sociaux incitent les jeunes à changer leur attitude et leur façon de se voir. Une étude, écrite par Patricia Conrod et Elroy Boers, a démontré que plus les adolescents passent de temps sur leurs écrans, plus leur consommation d'alcool va augmenter. En effet, comme l'a dit M. Boers : « Les médias sociaux présentent [...] la consommation d'alcool dans un contexte social positif [...] ». De plus, je désire m'adresser aux parents en disant que l'estime de nos adolescents est fortement affectée, entre autres à cause du bouton « j'aime » qui nous procure une sensation que l'on souhaite constamment revivre, mais aussi à cause de certains commentaires qui ne sont pas toujours positifs. Par exemple, lorsque nous publions une photo, mais qu'on reçoit un mauvais commentaire, nous avons envie de la supprimer immédiatement. De leur côté, les jeunes auront tendance à modifier la publication pour l'améliorer même si celle-ci ne leur ressemble plus du tout. Cette pression, causée par le désir de plaire et de publier du bon contenu, peut entraîner du stress, de l'anxiété et, dans des cas extrêmes, le suicide.

Ensuite, les réseaux sociaux divisent notre population puisqu'ils diffusent plein de fausses informations. De ce fait, ça devient de plus en plus difficile pour nous de discerner le vrai du faux. C'est pourquoi nous commençons à nous séparer en camps et des affrontements ont lieu partout dans le monde entre ces divers groupes parce que nous avons des opinions et des croyances différentes les uns des autres. En fait, le vrai problème est que nous sommes des êtres facilement influençables et il suffit d'une seule fausse nouvelle qui nous semble véridique pour que nous y croyions. Qui sait, peut-être que les médias pourraient déclencher une guerre civile. En plus, non seulement notre société se divise en camps, mais elle se divise aussi en genre, car les femmes sont de plus en plus mises à l'écart en raison des réseaux sociaux. Effectivement, vous, les hommes, avez

plus souvent l'autorisation de dire ce que vous voulez tandis que nous, les femmes, quand nous affirmons notre opinion, nous avons plus de chances de recevoir des commentaires haineux.

Pour conclure, les réseaux sociaux représentent un véritable danger pour nous. La consommation d'alcool ainsi que l'identité de nos jeunes sont affectées de manière négative. Pour ce qui en est de notre communauté, nous sommes en train de nous monter les uns contre les autres sans même s'en apercevoir. Nous devons commencer à prendre conscience des conséquences que ces médias ont sur nous et agir en réduisant notre temps d'écran. Et vous, combien d'heures passez-vous par jour sur votre appareil électronique.

Marianne Tremblay

Les réseaux sociaux, un fléau?

Les réseaux sociaux sont un outil si présent dans notre quotidien. Désormais, il n'est pas rare de retrouver, dans les rues, un adolescent collé à son petit écran défilant le fil d'actualité sur Instagram. En effet, notre temps d'écran moyen a augmenté de 62,5% depuis 2012. Alors, je crois qu'il faut commencer à se questionner sur les avantages de ceux-ci dans nos vies. Sont-ils si bénéfiques que ça pour notre société? Pour ma part, je crois qu'ils sont une nuisance. D'abord, ils affectent gravement la santé mentale des adolescents, particulièrement les filles. Ensuite, nous ne pouvons pas faire confiance aux concepteurs de ceux-ci.

Premièrement, les réseaux sociaux sont néfastes pour la santé des jeunes. Ils nous rendent accros à nos mobiles, mais aussi au besoin constant d'approbation. À cause de ça, plusieurs jeunes, surtout les adolescentes, se rendent malades en se donnant des objectifs de « perfection »; elles se créent une fausse idée de la réalité. L'anorexie mentale liée aux réseaux sociaux n'est pas juste un mythe. Elle existe vraiment. Également, pour en rajouter, le nombre de suicides ne fait qu'augmenter. En effet, aux États-Unis, selon un psychologue de l'Université de New York dans un documentaire nommé « Derrière nos écrans de fumées », le nombre de suicides, chez les adolescentes, aurait augmenté de 70% depuis 2012. Aïe! Ce n'est vraiment pas normal que ces jeunes filles en aient tellement assez qu'elles doivent se retirer la vie. En somme, si nous ne nous faisons pas à l'idée que le « parfait » n'existe pas, nous aurons juste à dire adieu à l'espoir d'avoir une nouvelle génération d'adolescents sains qui s'acceptent comme ils sont. Également, nous devons nous faire à l'idée que de raconter des histoires intitulées « comment mamie était anorexique à 12 ans » à nos futurs petits-enfants est quelque chose qui deviendra notre nouvelle normale.

Deuxièmement, nous ne pouvons pas faire confiance à ces géants de la technologie, car leur seul but est de faire de l'argent. En effet, ils sont prêts à tout pour avoir un plus grand rendement monétaire que leurs concurrents. Ce n'est pas pour rien que, lorsque nous sommes sur les réseaux sociaux, nous avons des publicités qui nous paraissent attrayantes. À vrai dire, celles-ci sont placées spécifiquement pour que tu les observes le plus longtemps possible. Ces grandes entreprises savent quand tu les as regardées et pendant combien de temps tu les as regardées. En d'autres mots, il n'y a rien qui nous dit qu'ils ne sont pas constamment en train de scruter nos moindres gestes. Alors, pensez-y deux fois la prochaine fois que vous allez aux toilettes avec votre appareil électronique. Nous ne savons pas qui pourrait être en train de nous observer. En réalité, Tristan Harris, dans le documentaire « Derrière nos écrans de fumée », les décrit très bien: « les réseaux sociaux ne sont

pas un outil qui attend d'être utilisé. Ils ont leurs propres buts et leurs propres moyens pour [nous manipuler] ». C'est totalement ça. En somme, nous ne pouvons pas nous fier à ces géants de la technologie, puisqu'ils nous traitent comme le produit et non comme les consommateurs.

Finalement, ces plateformes en ligne sont toxiques pour la société. Même s'il serait désormais impossible de complètement retirer l'impact qu'elles ont dans nos vies, nous pourrions tout de même essayer de réduire le temps que nous passons sur celles-ci. En agissant ainsi, à long terme, cela permettrait de réduire leurs conséquences sur notre santé mentale. Également, nous ne contribuerons plus à la compétition de profits entre ces géants de la technologie.

Mélorie Fortin

Les réseaux sociaux

Au fil des années, la communication n'a pas cessé d'évoluer, commençant par la communication orale, les journaux, la radio et récemment les réseaux sociaux. Les journaux et la radio ont déjà fait leurs preuves en matière du bien-être de l'humanité, mais nous ne savons pas si le moyen de communication le plus récent, les réseaux sociaux, sont bénéfiques pour l'humanité. Personnellement, je trouve que les réseaux sociaux sont très avantageux pour les êtres humains.

L'accessibilité

Premièrement, les réseaux sociaux offrent une grande accessibilité. Les adolescents ont accès à des informations qui facilitent leurs apprentissages sur des sujets sensibles et ils ont aussi accès aux personnes. Peu importe la situation géographique, on peut accéder aux gens de partout dans le monde. Il y a des pages et des groupes sur tous les sujets. Les réseaux sociaux permettent de trouver des groupes qui partagent un intérêt commun ou qui vivent une situation particulière semblable à la nôtre. On a accès à des gens capables de comprendre notre situation personnelle. En particulier, Internet facilite l'exploration des sujets sensibles liés à l'identité, l'intimité ou l'orientation sexuelle. Par exemple, les jeunes gais et lesbiennes utilisent Internet comme une façon de briser l'isolement et de se dévoiler. En général, grâce à l'anonymat et à l'accessibilité qu'offrent certaines pages sur les réseaux sociaux, ça permet des possibilités illimitées pour trouver et partager des informations sur des sujets sensibles et ça facilite les discussions par rapport à des interactions face à face.

Les amitiés

Deuxièmement, il y a deux formes d'interactions sociales via Internet. Ça permet le développement de nouvelles amitiés et ça permet le maintien d'amitiés existantes. Les réseaux sociaux sont un autre moyen de communiquer. Présentement, en pandémie, on voit combien Internet est bénéfique pour briser l'isolement. Premièrement, ça stimule les amitiés déjà existantes. Les adolescents peuvent interagir avec leurs amis d'école et garder contact même si les écoles ferment et qu'il est interdit de se voir en vrai. Des mois sans se parler, ça peut fragiliser les amitiés. Les réseaux sociaux, eux, enrichissent les bonnes amitiés. La communication avec les amis en ligne stimule la divulgation de soi et partager des confidences, ça améliore la qualité des amitiés. Ça nous stimule à partager et à nous dévoiler. Il est aussi possible de rencontrer et interagir avec de nouvelles personnes en ligne. Quand on est gêné, il est parfois plus facile, derrière un écran, de développer des capacités

qui sont nécessaires pour former et entretenir des relations étroites avec les autres. Plusieurs adolescents ont trouvé des amis ou même des amours en partageant avec des gens qui ont des intérêts communs sur les réseaux sociaux.

En conclusion, les réseaux sociaux sont une invention extraordinaire. Malgré ces quelques défauts, ils sont capables d'entretenir les liens entre les personnes et de partager des tonnes d'informations. Je pense que les qualités des réseaux sociaux sont essentielles pour le fonctionnement d'une bonne société, surtout en ces temps de pandémie.

Nathaniel Cousineau

L'illusion des réseaux sociaux

Il y a déjà plusieurs années, lorsque les appareils électroniques ont émergé dans notre société, nous les voyions comme des cadeaux tombés du ciel. Aujourd'hui, l'usage quotidien de ces appareils et des réseaux sociaux est l'un des débats les plus controversés de notre ère. Les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques? À mon avis, je ne crois pas qu'ils soient bénéfiques et nécessaires dans le monde actuel. En effet, les différentes plateformes peuvent perturber notre esprit critique et brimer notre confiance en nous et notre identité.

D'abord, les médias sociaux affectent notre esprit critique et modifient et modifient notre manière de penser. Effectivement, les algorithmes des différentes plateformes permettent de nous offrir du contenu en fonction de nos intérêts. Par contre, les informations contenues dans ces publications ne sont pas nécessairement véridiques. Cela emmène donc une propagation de fausses informations et plusieurs conséquences extrêmement graves peuvent être engendrées. Par exemple, le fait de croire tout ce que l'on voit sur les différentes plateformes médiatiques sans se poser aucune question amènera une séparation de la population en deux camps distincts. Ces personnes ne verront plus l'intérêt de communiquer entre elles pour trouver un terrain d'entente: Comme l'a dit Roger McNamee, un investisseur des débuts de Facebook et en capital de risque, dans le documentaire « derrière nos écrans de fumée »: « Il est nécessaire d'avoir une compréhension commune de la réalité qui nous entourent. Sinon, on n'est plus un pays. » De plus, de la violence découlera de cette situation, car les gens seront persuadés que la version des faits qu'ils ont lue sur un sujet était la bonne. Cela contribuera donc à détruire les fondements de notre société. En somme, les réseaux sociaux altèrent notre jugement critique et mènent à une division de la population.

Ensuite, les médias sociaux modifier l'estime de soi identité surtout chez les adolescents. En effet, sur les différentes plateformes médiatiques, nous sommes constamment en train de nous comparer aux autres. Cela pousse donc les adolescents à avoir moins confiance en eux et à vouloir absolument modifier leur physique. En plus, de graves conséquences peuvent être entraînées par cette quête d'approbation sur les plateformes sociales. Selon la Dre Christine Grou, collaboratrice pour le journal de Montréal, se comparer aux autres sur les réseaux sociaux amène beaucoup de stress et d'anxiété chez les adolescents, car ils ont peur de ne pas être à la hauteur. Aussi, l'un des dangers les plus graves que peuvent entraîner les réseaux sociaux est le suicide. En effet, le taux de suicide a

grimpé extrêmement rapidement avec l'arrivée des plateformes médiatiques. Selon le documentaire « Derrière nos écrans de fumée », il a augmenté de 70% chez les filles de 15 à 19 ans en comparaison à la moyenne des années 2001 à 2010. Bref, les médias sociaux nous poussent à nous comparer et altèrent notre estime de nous-mêmes tout en nous apportant des répercussions qui peuvent être dévastatrices.

En conclusion, les réseaux sociaux sont extrêmement néfastes dans nos vies. Premièrement, ceux-ci bouleversent notre pensée critique point. Deuxièmement, ils altèrent notre estime de nous et notre façon d'être. Chers lecteurs du site « le poids des mots » de l'école Louis-Cyr, j'espère que ce texte vous aura fait réfléchir et qu'il vous incitera à changer votre comportement quant à votre usage des réseaux sociaux, car c'est ensemble que nous pourrons renverser le cours des choses.

Audrey-Ann Dupuis-Curley

Les réseaux sociaux

Comme tout le monde peut le constater, les réseaux sociaux sont ancrés dans notre société. Lorsque nous sommes tristes, heureux, stressés ou lorsque nous ne savons pas quoi faire, notre premier réflexe est de prendre notre cellulaire. Adultes et adolescents trouvent que ces plateformes sont attirantes, merveilleuses et bien pensées. On peut y trouver des multitudes de choses. Recettes, potins et photos s'y retrouvent. Cependant, est-ce que les applications comme Facebook, Instagram et Snapchat sont bénéfiques pour nous? Selon moi chers lecteurs, je pense que ces réseaux sont fantastiques. Dans le texte suivant, je vais vous parler de la promotion personnelle et des mouvements de pensée présents sur ces médias.

Premièrement, les réseaux sociaux sont des plateformes merveilleuses pour toute personne qui voudrait faire fructifier sa compagnie. Plusieurs petites entreprises en ligne, créées par des gens, mais surtout des femmes, publient des vidéos, photos et « stories », pour monter aux consommateurs leurs nouveaux produits, leurs offres à ne pas manquer, mais surtout en faire la promotion, pour que ceux-ci, par la suite, les achètent. Plus ils ont de visiteurs, plus c'est payant. De nos jours, on peut aussi voir des influenceurs, un travail qui n'existait pas avant l'arrivée de Facebook, Instagram, Snapchat et Tik Tok, essayer de nous vendre des produits. Ces plateformes permettent aux femmes entrepreneures de montrer aux autres ce dont elles sont capables. Ce qui est aussi bon à voir est le fait que des petites compagnies reçoivent beaucoup de « j'aime » sur les plateformes médiatiques. Ceci donne une poussée aux femmes et adolescentes pour qu'elles utilisent leurs côtés créatifs, un côté que plusieurs cachent par peur de déplaire. Voir que certaines femmes ont réussi à créer une compagnie et que leurs produits sont populaires, en faisant quelque chose qu'elles aiment, peut augmenter l'estime de soi des entrepreneures et les amener à avoir plus confiance en leurs talents. Ceci est la première raison pour laquelle je trouve les médias sociaux bénéfiques.

Deuxièmement, les réseaux sociaux sont bénéfiques parce que ceux-ci ont débuté des mouvements de pensée, la plupart, en faveur des femmes, mais aussi créés par elles. Le mouvement « #metoo » est un des mouvements ayant commencé sur les réseaux. Les filles/femmes n'ayant pas pu dire leurs opinions et dénoncer des situations injustes, pendant longtemps, ont maintenant un réseau où elles ont le droit de s'exprimer librement. Les gens peuvent maintenant parler de leurs problèmes et avoir du support moral de gens qui ont vécu des problèmes similaires et qui auront de la compassion. Je trouve cela formidable parce que les femmes ne devraient jamais se sentir coupables de dire leurs opinions et de sentir qu'elles ne sont pas entendues. Je trouve important que

les femmes s'expriment et ces applications donnent cette opportunité, donc voilà pourquoi je les trouve importantes.

Pour conclure, voici les raisons pour lesquelles je trouve que les réseaux sociaux sont bénéfiques. Je souhaite que dans le futur les gens ne voient pas seulement les côtés négatifs de ces plateformes, mais aussi leurs bons côtés.

Mary-Jane DeMelo

Les réseaux sociaux

Comme vous le savez, les réseaux sociaux prennent une place importante dans notre vie de tous les jours. En effet, très rares sont les jeunes qui n'ont pas entendu le nom de « Snapchat » ou « Instagram ». Ces géants du web se disent si bon de créer des opportunités aux gens, de pouvoir communiquer et partager avec leurs amis et familles. Mais au finale, ces applications sont-elles aussi bonnes qu'elles le prétendent pour le bien-être de leurs utilisateurs? Moi, je ne crois pas que les réseaux sociaux aient vraiment un impact positif, surtout sur la vie des jeunes. Leur unique but est d'augmenter leur nombre d'utilisateur et leur temps passé sur ces applications sans se soucier des conséquences.

Pour commencer, le but de ces compagnies n'est pas de veiller au bien-être de la population, elles ne se soucient guère de ce qu'elles engendrent chez leurs consommateurs, par exemple le stress qu'elles causent chez les adolescents. Comme vous le savez les jeunes ont besoin de beaucoup d'attention. Et quel meilleur moyen y a-t-il que de partager une photo de soi-même à tous ses amis en ligne? Mais qu'arrive-t-il à ceux qui ne reçoivent pas l'approbation qu'ils recherchent. Leur confiance et estime d'eux-mêmes diminue. Cela amène stress et anxiété dans leur vie, ayant pour cause leurs défauts qu'ils exposent en permanence sur ces plateformes. Ce même stress engendre des dépressions et même, dans des cas extrêmes d'intimidation, qui est un autre risque sur ces applications, des suicides. Bref, pouvoir parler et partager avec nos amis est bien amusant mais cela ne vaut pas la santé mentale de la future génération.

De plus, des réseaux sociaux sollicitent leurs utilisateurs à toujours plus les utiliser. En effet, leur intention est de maximiser le seul revenu qu'ils peuvent acquérir, le revenu commercial. Pour ce faire ils tenteront de garder l'attention de l'utilisateur en lui montrant seulement ce qui l'intéresse, entraînant la dépendance de celui-ci à cette page d'information ou de divertissement. D'après Jean-Benoit Legault de la Presse canadienne, les adolescents passent près de trois heures par jour sur les réseaux sociaux, sans compter les autres activités en ligne. Cette surexploitation de ces sites entraîne comme effet négatif aux jeunes de négliger leurs interactions dans le vrai monde, ils préfèrent parler à travers un écran plutôt que faire face à la personne. Cela mine souvent les parents et les personnes proches de la personne dépendante des réseaux sociaux à s'inquiéter. Alors, voir ce que l'on veut est une bonne chose, mais cela ne vaut pas le sacrifice de la vie sociale des adolescents.

Finalement, nous apprécions tous les bonnes choses que les réseaux sociaux nous apportent, mais nous décidons d'ignorer les côtés négatifs de ceux-ci. Pourtant, cela cause de gros problèmes

de confiance en soi et de socialisation à beaucoup d'utilisateurs de ces plateformes. Mais, j'espère que la population se réveillera un jour face aux complications causées par nos propres programmes et surtout que ces compagnies priorisent la santé de leurs consommateurs avant le profit.

Nicolas Lefebvre

Les réseaux sociaux

Les jeunes possèdent plusieurs outils pour ne pas s'ennuyer durant leur temps libre. Ils vont au cinéma, ils font de l'artisanat, ils voient leurs amis, etc. Pour d'autres, ils préfèrent rester chez eux à regarder un écran, que ce soit une télévision, une tablette, un ordinateur ou un téléphone cellulaire. La grande majorité se retrouve sur les réseaux sociaux. Selon vous, chers lecteurs, y a-t-il des impacts néfastes à tout cela? Les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques pour nous? Pour ma part, je crois que non. Il y a plusieurs facettes cachées liées à ces plateformes de divertissements et elles ne sont pas toujours roses. Les arguments suivent porteront sur les impacts négatifs des réseaux sociaux sur nos vies.

Premièrement, ces plateformes informatiques détiennent un très grand nombre d'utilisateurs. Ils sont donc tous exposés aux impacts négatifs. Les réseaux sociaux peuvent causer du stress et de l'anxiété chez certaines personnes. En effet, le manque de « j'aime » ou de commentaires positifs peut engendrer ce genre de conséquences. Il y a aussi les fausses nouvelles qui circulent en permanence qui peuvent causer ces répercussions, d'autant plus qu'il est facile de se comparer aux autres sur ces plateformes. Certaines personnes vont se créer des insécurités à cause de tout ça. Elles veulent essayer d'atteindre ces standards de beauté impossibles et, à force de voir des publications, pour la plupart modifiées, elles perdent confiance en elles. Leur perception d'elles-mêmes est maintenant négative. De plus, le temps d'utilisation a plus que doublé en 6 ans. C'est une perte de temps de qualité incroyable. Je crois que ce serait une bonne chose de limiter un peu ces réseaux sociaux.

Deuxièmement, les réseaux sociaux apporteraient chez les jeunes une plus grande consommation d'alcool. En effet, plus les adolescents passent de temps sur les réseaux sociaux, plus ils consomment. Les réseaux sociaux présentent l'alcool sous un côté positif. Les jeunes voient des publications de leurs amis qui consomment de l'alcool en s'amusant et ils veulent faire comme eux. Ils veulent être acceptés et faire comme tout le monde. Selon monsieur Elroy Boers, « les médias sociaux présentent souvent la consommation d'alcool dans un contexte social positif de jeunes qui s'amusent, ce qui en fait un comportement acceptable ». Le plus gros problème dans tout ça, c'est que ça touche des gens de plus en plus jeunes. Ils voient leurs amis plus vieux le faire, donc ils le font à leur tour. Les réseaux sociaux les plus populaires devraient prendre le contrôle de ce qu'ils diffusent. En somme, ces plateformes informatiques ont une influence néfaste sur la consommation d'alcool chez les jeunes.

En conclusion, les réseaux sociaux ont des côtés sombres que l'on ignorait. Ils sont néfastes pour tout le monde. Ils causent des insécurités et des manques de confiance en soi pour certains, de plus, ils nous font perdre beaucoup de temps qui pourrait être investi ailleurs. Les médias sociaux incitent aussi des jeunes à consommer de l'alcool. Ils ne sont pas très bénéfiques pour nous. J'espère qu'à l'avenir, nous réussirons à sortir de cette fausse réalité et à profiter des moments de qualité au lieu de passer à côté.

Laurence Guérin

Comme une drogue

Depuis plusieurs années, différentes technologies ne cessent de nous impressionner. Les téléphones cellulaires et les ordinateurs sont de très bons exemples. Comme nous le savons, plusieurs d'entre nous sont accros à ces gadgets. La principale raison : les réseaux sociaux. Les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques? Selon moi, je crois que la réponse est négative. D'une part, nous sommes sous constante observation. D'autre part, cela est néfaste pour la santé mentale, particulièrement chez les jeunes.

Tout d'abord, il faut savoir qu'une grande majorité de personnes à travers le monde possèdent des comptes Instagram, Facebook et Twitter. Il est alors plus facile de retrouver n'importe qui et de savoir plusieurs informations personnelles. Mais ce qui est le plus grave, c'est que les réseaux sociaux sont sans cesse en train de nous observer. Ils savent absolument tout de nous : combien de temps nous regardons une photo, les messages que nous envoyons, les recherches que nous faisons, etc. Bref, ils savent tous nos moindres faits et gestes sur ces plateformes. Nous ne pouvons plus rien faire ni rien dire sans que cela ne soit connu. Comme vous le savez peut-être, les réseaux sociaux sont gratuits. Le problème avec cela est que, puisque ces plateformes sont non payantes, nous sommes le produit. Ils font des profits avec des publicités qu'ils choisissent selon le type d'utilisateurs que nous sommes (nos désirs, nos passions, notre emploi, etc.) pour nous influencer sur toutes sortes de choses comme notre consommation et nos opinions. Bref, je crois que le fait que nous sommes sous observation en permanence n'apporte rien de bénéfique des réseaux sociaux.

Ensuite, les réseaux sociaux sont assez néfastes pour la santé mentale ainsi que pour la consommation, mais particulièrement chez les jeunes. Plusieurs adolescents, surtout les filles, se sentent mal dans leurs corps après avoir vu des silhouettes parfaites et des visages magnifiques, cela peut être très problématique sur l'estime de soi. Je crois que, si les influenceurs ainsi que les influenceuses mettaient leurs imperfections plus en valeur, la plupart des jeunes auraient une meilleure confiance en soi. D'ailleurs, les réseaux sociaux, principalement Instagram, démontrent souvent la consommation d'alcool dans un contexte positif (comme en prenant une photo sur le bord de la piscine avec le produit et un message de façon à influencer l'achat de la boisson). Comme on l'explique dans le texte « Les réseaux sociaux mèneraient à une plus grande consommation d'alcool chez les jeunes », il est grand temps que les grosses plateformes (comme Instagram et Facebook)

fassent preuve de plus de responsabilités envers les différentes publications qu'on y retrouve. Selon une étude, plus les adolescents sont sur les réseaux sociaux ou regardent la télévision, plus ils vont consommer de l'alcool. Bref, je crois que si nous étions moins sur nos écrans, il y aurait de fortes chances que notre santé mentale s'améliore.

Pour conclure, je crois que les réseaux sociaux sont assez néfastes. Je pense qu'ils apportent plus de négativité que de positivité dans nos vies. Ils abîment nos cerveaux d'une certaine manière et ils ont toujours un œil ouvert en ce qui concerne nos vies. Bref, j'espère que vous, les lecteurs du site « Le poids des mots » de l'école Louis-Cyr, serez plus conscients de l'affreuse réalité des réseaux sociaux.

Maika Parenteau

L'envers des médias sociaux

De nos jours, nous sommes tous connectés à une fausse réalité virtuelle. Ces petits objets qui, à l'époque, étaient révolutionnaires peuvent maintenant avoir des impacts négatifs. Les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques? À mon avis, les réseaux sociaux projettent une fausse image de la réalité, ils sont plus néfastes que bénéfiques pour les jeunes d'aujourd'hui. D'une part, les réseaux sociaux nous permettent de communiquer avec nos proches et de nous informer. D'autre part, nous utilisons ceux-ci trop souvent sans connaître les impacts qu'ils peuvent avoir sur notre santé mentale. Malheureusement, peu d'entre nous sommes conscients des réels dangers des réseaux sociaux.

Premièrement, les réseaux sociaux contiennent des millions d'utilisateurs. Il y a certainement quelques-uns d'entre eux qui les utilisent de mauvaise foi. Même si la plupart d'entre nous les utilisons pour y trouver du réconfort, il faut être très prudents. Sur les réseaux sociaux, tout y est exposé à son meilleur ; Que du beau, des beaux corps, des belles maisons et des relations parfaites. Nous avons souvent tendance à nous comparer à tout ce monde parfait, mais il faut réussir à séparer les réseaux sociaux de la réalité. À cause de cela, nous remarquons une baisse d'estime de soi et nous avons besoin d'une validation sociale constante pour se sentir acceptés. Il faut se construire une carapace et se protéger de cette réalité toxique. Il faut désormais être davantage informé de ces risques pour être capable d'avoir une meilleure utilisation des réseaux sociaux.

Deuxièmement, à chaque jour, nous ouvrons notre cellulaire sans nous poser la moindre question sur comment les réseaux sociaux sont gérés. C'est un grand problème, quand les réseaux sociaux font maintenant partie de notre quotidien, mais où nos données personnelles sont-elles entreposées? Notre cellulaire nous suit partout où nous allons, alors c'est facile pour lui de nous connaître et de savoirs quels sont nos intérêts. À chaque message envoyé, à chaque publication aimée et à chaque destination, notre téléphone enregistre ces données. C'est là que ça devient malsain. Celui-ci connaît nos intérêts, donc il nous projette des publications en lien avec ce dont nous parlons ouvertement. Nous ne réalisons pas toujours les techniques que les réseaux utilisent pour capter notre attention. C'est de la manipulation, nous sommes déjà accrochés à notre cellulaire et les créateurs des médias s'en réjouissent. En gros, avec nos données et notre temps, ils se font beaucoup d'argent. C'est effrayant, n'est-ce pas?

Pour finir, c'est pour des raisons de santé mentale et de sécurité que nous devons limiter notre temps passé sur les réseaux sociaux. Il est important que les jeunes soient conscients de leurs risques pour les aider à se sentir bien dans leur peau, peu importe ce que les médias leur projettent. Il ne faut

pas oublier que ce qu'on décide de publier sur les médias aura un impact sur notre futur. Et vous, chers lecteurs, connaissez-vous l'envers des médias sociaux?

Océanne Mainville

On vous écoute!

De nos jours, les téléphones cellulaires prennent de plus en plus le dessus sur nos vies. Nous ne pouvons aller nulle part sans eux et ils sont présents dans toutes les formes de la vie. Chers lecteurs du site « Le poids des mots » de l'école Louis-Cyr, selon vous, les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques? Malheureusement, je crois que cette réalité virtuelle est très néfaste et dangereuse pour notre futur. D'une part, les réseaux sociaux causent beaucoup de stress et d'anxiété chez les jeunes. D'autre part, ce passe-temps indispensable nous empêche de parvenir à nos objectifs et de profiter de plein de beaux moments.

Tout d'abord, les jeunes vivent présentement une grande source de stress à cause des réseaux sociaux. Plusieurs ont tendance à se comparer aux autres et cela diminue leur confiance en eux-mêmes, non seulement sur les réseaux sociaux, mais également dans la vie réelle. Les adolescents ne savent pas faire la différence entre la vie virtuelle et la vie quotidienne. Les mentions « j'aime » et les commentaires sont pour eux une source de confiance, : s'ils n'en ont pas assez, ils supprimeront immédiatement leur publication. Cette triste réalité fait partie de nos vies depuis beaucoup trop longtemps. Parfois, les gens recourent même à la chirurgie pour pouvoir ressembler aux filtres qu'ils mettent sur leurs photos Snapchat. Cela devient même une grande dépendance pour certains d'entre nous. L'intimidation et la violence sont très présents sur les réseaux sociaux au point où les influenceurs ne se confient plus autant par peur d'en dire trop. Il y a beaucoup de méchanceté, alors ces derniers aiment mieux se retirer et prendre une pause de leur plateforme.

Ensuite, comme dit Jean-Benoît Legault dans son texte « les réseaux sociaux ne déprimes pas les ados », depuis 2012, l'utilisation des réseaux sociaux a grandement grimpé de 62,5%. La manipulation du cellulaire est partout et elle englobe nos vies sociales. Les sorties entre amis et les activités en famille ont beaucoup changées depuis le temps. Elles sont devenues des appels vidéo ou des jeux en ligne. Nous sommes tous sur nos téléphones sans nous soucier du moment présent et de ce qui se passe autour de nous. En étant toujours accrochés aux cellulaires, nous manquons plein de beaux moments marquants de nos vies et ces derniers empêchent même les jeunes de dormir pour pouvoir savoir si leurs amis leur ont envoyé un message ou si l'actualité a changé. L'utilisation abusive des appareils électroniques affecte également les résultats scolaires, ainsi que la motivation des jeunes à étudier. En effet, il est bien plus amusant de passer du temps à se divertir sur nos téléphones que faire des travaux académiques. Il n'est pas rare qu'un jeune priorise sa présence sur les réseaux sociaux à sa performance aux examens.

Pour terminer, je crois que nous devrions vraiment commencer à limiter notre temps sur les écrans. En plus de nous nuire socialement, ceux-ci nous rendent dépendants. Il arrive même que certains enfants imitent leurs parents avec téléphones dans les mains. Nous pourrions nous fixer des objectifs afin de devenir indépendants face à ces appareils, en limitant ce temps d'écran graduellement sur une certaine période de temps.

Mégane Laramée

Les méchants des réseaux sociaux

Chers lecteurs du site « le poids des mots » de l'école Louis-Cyr, les réseaux sociaux ont une place importante pour les nouvelles générations. Plusieurs emplois ont été créés grâce à ces réseaux sociaux et les influenceurs peuvent très bien gagner leur vie. Avec ces médias, beaucoup de femmes vivent les pires phases de leur vie, reçoivent les pires insultes et d'autres perdent leur confiance en elle. Des jeunes abusent de leur consommation d'alcool. Les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques? Selon moi, les réseaux sociaux ont un côté plutôt néfaste pour une grande majorité de la population.

Premièrement, les femmes reçoivent trop de négatif sur les réseaux sociaux. Depuis toujours, les femmes ont tendance à être moins respectées, à devoir souvent plus se méfier et on dirait que ça ne change pas avec le temps. Lorsqu'elles font une bonne action ou qu'elles publient quelque chose sur Instagram, Facebook, etc..., les dames doivent absolument se justifier ou s'affirmer. Pourtant, comme l'a dit l'experte en sociologie numérique, Chiara Piazzesi, sous leurs publications, les femmes utilisent un vocabulaire positif, se font quand même juger et peuvent même se faire détester. Par exemple, Rosalie Bonenfant fait de la promotion, puis du contenu et ses publications ont toujours en dessous un texte, une blague, un poème ou des mots-clics. Malgré ça, elle doit se méfier des insultes qu'elle reçoit. Rosalie ne peut plus être elle-même pour faire plaisir aux autres. La femme doit toujours plaire aux gens et faire attention à ce qu'elle dit sur les réseaux sociaux.

Deuxièmement, lorsque nous avons 15 ans, nous commençons généralement à faire des petites fêtes et des petites soirées ici et là. Le vapotage est présent, mais ce qui nous préoccupe le plus est la consommation d'alcool. Quand on passe du temps devant nos écrans en regardant nos réseaux sociaux, nous n'avons pas le temps de penser ou de réfléchir. On pense donc davantage à boire, car nous n'avons pas la motivation pour faire autre chose. C'est la même chose si on regarde la télévision : nous ne faisons rien, donc on pense à consommer. Les réseaux sociaux n'ont pas une bonne influence pour les jeunes. Lorsqu'ils regardent les vidéos de leurs Youtubers favoris, surtout lorsqu'il s'agit d'Américains, ils n'ont jamais une bonne influence pour les jeunes quand on parle d'alcool, selon moi. Il y a aussi beaucoup de publicités de la SAQ, par exemple, ou d'une sorte d'alcool en particulier. Tu peux y retrouver ces publicités sur Facebook, Instagram, TikTok ou Youtube, et ce, peu importe ton âge.

Enfin, les réseaux sociaux ne sont pas bénéfiques pour personne. Les femmes se font trop juger et les jeunes abusent de leur consommation d'alcool. Les médias sociaux devraient être protégés des

méchants commentaires, les gens devraient être mieux éduqués par rapport aux réseaux sociaux et le temps d'écran chez les jeunes devrait être mieux contrôlés par leurs parents. Ils doivent aussi s'occuper d'une autre manière qu'être sur les réseaux sociaux pour réduire la consommation d'alcool.

Amélya Lussier

À petit feu

De nos jours, la plupart des êtres humains possèdent un appareil électronique. Que nous soyons un enfant, un adulte ou une personne âgée, les merveilles que ces objets renferment piquent notre curiosité. Incroyable de voir tout ce que ces applications peuvent nous montrer pour nous divertir, non ? Cependant, les réseaux sociaux sont-ils réellement bénéfiques ? Pour ma part, je n'y crois pas du tout. Derrière leurs apparences charmeuse et inoffensive, il se cache une réalité tout autre. L'impact qu'il ont sur nous est surprenant.

Pour commencer, les réseaux sociaux sont comme des boules de forçat. Tous deux te rappellent leur présence. L'un avec sa lourdeur et l'autre à l'aide de notifications. Effectivement, ils sont programmés pour capter ton attention et ce que tu prends pour un passe-temps devient peu à peu une obsession. La plupart des gens qui vont sur des applications telles que Instagram, Facebook ou Snapchat passent leur temps à observer le contenu de plusieurs personnalités connues. En les suivant, les jeunes se disent qu'ils aimeraient avoir la même richesse, le même corps ou, tout simplement, la même relation de couple qui leur paraît si formidable. Malheureusement, ils mordent à l'hameçon en pensant que cette fausse réalité est magnifique. Leurs mentalités ont changé et ils pensent maintenant qu'une chirurgie plastique est le seul moyen pour devenir l'incarnation même de la beauté. Que devenons-nous ? C'est probablement à cause des réseaux sociaux que plusieurs ressentent un mal de vivre et y mettent fin. Voilà ce que nos beaux petits passe-temps nous ont apporté : Un moyen de nous tuer à petit feu.

Toujours pas convaincu que les réseaux sociaux sont mauvais pour nous ? Je continue alors. Nous vivons au milieu d'un déséquilibre de l'importance. Nous choisissons nos téléphones à nos temps de qualité en famille. À cause de ces applications, les jeunes ne vivront pas leur jeunesse à fond ! Ils ne connaîtront pas les fameuses tartes à la boue, aller jouer dans la forêt ou bien aller jouer au soccer tard le soir. Un écran qui t'affiche du contenu est bien plus important, voyons. Évidemment, ce ne sont pas que les jeunes qui sont obsédés par les réseaux sociaux, les adultes aussi. Au lieu de sortir pour sociabiliser avec d'autres personnes, ils préfèrent s'envoyer des messages et développent une anxiété sociale. Qu'allons-nous devenir ? Plus besoin de parler, vive les textos ? Je n'en serais pas surprise.

Voilà pourquoi il me semble logique que les réseaux sociaux soient tout le contraire de bénéfiques. Comme énoncé précédemment, ils sont divertissants, certes, mais n'oublions pas ce que

le débalancement de l'importance et cette fausse réalité a engendré : Plusieurs victimes. Peut-être qu'avec un changement de point de vue et quelques modifications, nous arriverons à améliorer notre qualité de vie. Qui sait ? Ce qui est sûr, c'est que nous devons donner du nôtre pour arriver à créer une harmonie autant sur les réseaux que dans le monde réel. Êtes-vous prêt à agir ?

Florence Rouillier

Le grand débat des réseaux sociaux

Selon certains, les réseaux sociaux sont une création inutile qui fait juste rendre les jeunes dépendants et antisociaux dans la vie réelle. Selon moi, les réseaux sociaux ont de nombreux bienfaits. Que ce soit au niveau du partage d'information, de la communication entre tous ou bien de l'extériorisation de ses émotions et de ses pensées, je trouve qu'ils sont avantageux. Selon vous, chers lecteurs du site « Le poids des mots », les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques?

Pour commencer, avant l'arrivée de nos plateformes virtuelles, comment faisions-nous pour apprendre ce qui se passait ailleurs? Par lettres ou autres moyens plutôt longs, me direz-vous. Aujourd'hui, les réseaux sociaux nous permettent de savoir ce qui se déroule, même sur un autre continent, dans un délai d'environ trente minutes, je dirais. Ce n'est pas rien! Avec Internet, nous sommes informés de la météo jusqu'aux informations davantage importantes telles qu'une alerte Amber. En parlant de celle-ci, je tiens à dire que les recherches doivent se dérouler beaucoup mieux qu'avant où la communication était compliquée et longue. Lorsqu'un enfant est déclaré kidnappé, l'alerte Amber sonne et tout le monde est au courant, il est alors plus facile de le retrouver lorsque tout le monde est sur ses gardes et bien informé. Le partage d'informations est maintenant meilleur avec les réseaux sociaux et cela ne peut qu'apporter des bienfaits.

Deuxièmement, les réseaux sociaux permettent une grande extériorisation et ça permet aussi une sorte de bien-être. Que ce soit de regarder une mignonne petite vidéo de chaton ou bien de lire un message positif publié par une influenceuse, cela peut nous faire du bien, nous apporter du réconfort ou même un peu de joie. Ces nombreuses plateformes que nous appelons les réseaux sociaux, telles que Tik Tok, Instagram, etc., ont même vu naître des grands mouvements positifs. Par exemple, le mouvement « #Metoo », où les femmes ou les hommes pouvaient s'ouvrir sur leurs histoires de viol et d'attouchement afin de se libérer la pensée, ou bien le mouvement « Body positive », pour montrer à tout le monde que tous les corps sont magnifiques à leurs manières et qu'on se doit d'accepter le nôtre, ont apporté beaucoup de bien. Les réseaux apportent certains bienfaits quant à l'acceptation de soi et l'extériorisation de ses émotions.

Pour en finir, voici mes raisons pour lesquelles, selon moi, les réseaux sociaux peuvent être avantageux. Alors maintenant, qu'en pensez-vous? Pensez-vous que les réseaux peuvent être bénéfiques pour nous?

Kelly Gendron

Les réseaux sociaux

Depuis plusieurs années, nous avons beaucoup de nouvelles technologies dans notre société. Nous sommes maintenant rendus avec des télévisions, des ordinateurs, des téléphones portables et même des consoles de jeux. En plus de cela, nous avons Internet qui nous permet de faire des millions de recherches, communiquer avec nos proches et même pouvoir naviguer sur plusieurs réseaux sociaux. Beaucoup de gens pensent qu'ils sont néfastes à la société, mais moi, non. Je crois cela pour les raisons suivantes : les réseaux sociaux permettent de rester connecté avec toute l'actualité sur la Terre et ils permettent aux gens de pouvoir communiquer facilement.

Premièrement, les réseaux sociaux ne sont pas dans la vie de l'être humain depuis toujours. Dans les années 1800, combien de temps une nouvelle prenait pour passer d'un continent à un autre? Des semaines ou peut-être même des mois. Maintenant, vous, lecteurs du site « Le poids des mots », allez me dire que, dans ces années-là, l'Afrique n'avait pas vraiment besoin de savoir ce qui se passait en Amérique. Je suis d'accord avec vous, mais de nos jours, nous avons un monde qui se préoccupe plus de ce qu'il se passe dans les autres régions du monde. Prenons exemple sur un immigrant qui vit en ce moment au Canada. Grâce à Facebook, Twitter ou même Instagram, il peut savoir ce qui se passe dans son pays natal en même temps que les résidents de ce pays. Aussi, ce n'est pas toutes les nouvelles qui sont vraies sur les réseaux sociaux, mais il faut juste être capable de déterminer lesquelles sont vraies et lesquelles sont fausses.

Deuxièmement, il existe plusieurs réseaux sociaux pour communiquer. Qui n'a jamais utilisé Hotmail ou Messenger? Si c'est le cas pour vous, vous êtes une des rares personnes qui ne les utilisent pas. De nos jours, presque tout le monde utilise ces réseaux pour communiquer, même nos grands-parents qui n'ont pas eu ceux-ci dans leur enfance et même plus tard. Prenons encore exemple sur l'immigrant qui vit maintenant au Canada. S'il avait immigré dans les années 80, comment aurait-il fait pour communiquer avec sa famille ou ses amis qui sont restés dans son pays d'origine? Je crois qu'il aurait dû les oublier et il se serait senti mal d'abandonner sa famille. Dans nos années technologiques, il pourrait leur écrire grâce aux réseaux sociaux. Aussi, le fait de pouvoir communiquer grâce aux réseaux est une conséquence positive sur nous. Ces réseaux nous permettent d'être plus connectés avec nos amis et être plus à l'affût de nos sentiments. Mais, il faut garder une bonne communication avec nos parents de ce qui se passe sur les réseaux sociaux.

Après avoir lu ce texte, j'espère que vous comprenez pourquoi les réseaux sociaux sont importants dans la vie de nos jours. Si vous croyez qu'ils ne le sont pas, regardez sur quoi vous êtes en train de lire ce texte.

Alfred Dubé

À un clic de tout!

En peu de temps, les réseaux sociaux ont pris une grande place dans notre génération. En effet, ceux-ci sont devenus un moyen de communication et de partage à accès facile. Une très grande majorité de la population est reliée à un de ces réseaux bien connus tels Facebook, Instagram, twitter ou bien TikTok. N'importe qui, de n'importe quel âge ou de n'importe quel pays dans le monde peut posséder un compte. Cela me permet de vous poser la question : « Les réseaux sociaux sont-ils bénéfiques? » Selon moi, ces réseaux ne sont pas bénéfiques pour plusieurs raisons, entre autres la cyberintimidation et le modèle du corps parfait.

Pour commencer, depuis l'arrivée de Facebook, Instagram et Snapchat, les discussions entre amis sont nettement plus faciles. En effet, il n'est plus nécessaire de se souvenir du numéro de téléphone de notre ami par cœur. Il suffit simplement de mémoriser son nom et nous sommes capables de le rejoindre pour entamer une discussion. Cependant, cette simplicité de communication a un effet pervers : cet effet connu sous le nom de cyber intimidation. Malheureusement, énormément de personnes sont victimes de cyberintimidation tous les jours dans ce monde. L'intimidateur profite du fait qu'il est protégé derrière son écran pour dire des propos méchants envers la victime. Depuis l'invention de ces réseaux sociaux, nous avons malheureusement pu constater une constante augmentation des taux de suicide comme mentionné dans le documentaire « Derrière nos écrans de fumée » disponible sur Netflix. En résumé, ce qui devait à la base être un outil rassembleur est plutôt utilisé de manière à faire des ravages dans la vie de certaines personnes.

En second lieu, lorsque nous ouvrons Facebook ou Instagram, la première photo que nous pouvons apercevoir est une photo d'un modèle parfait pesant 130 livres au maximum, n'ayant aucune vergeture et tout cela en ayant des formes jugées parfaites selon la société. Ce type de modèle qui représente la perfection n'est en aucun cas représentatif de notre réalité! Les photos qui sont publiées ne le sont pas dans le but d'être représentatives de la réalité, mais plutôt dans le but de récolter le plus de « j'aime » possible. Ce type de photo, auquel chaque jour les adolescents sont exposés, peut leur laisser croire que leur corps n'est pas beau et qu'il doit être parfait comme sur la photo. Ce type de comportement est en constante augmentation chez les adolescents. En effet, depuis les dernières années, de plus en plus de troubles alimentaires font leur apparition dans la vie des adolescents, tout comme les chirurgies esthétiques qui leur permettront de se sentir mieux dans leur peau. Bref, selon

moi, les réseaux sociaux sont en grande partie responsables des problèmes d'estime de soi dus à ces images de corps parfait que nos adolescents voient tous les jours.

En conclusion, je crois sincèrement que les réseaux sociaux sont responsables de tous les cas de suicide causés par la cyberintimidation et tous les problèmes de confiance en soi. C'est pour ces raisons que je vous pose cette question : Devrions-nous apprendre à nos adolescents que, peu importe leur corps, celui-ci est magnifique malgré ses imperfections?

William Lavoie

