

Des réseaux sociaux gratuits ?

Un son, une vibration de notre téléphone... et nous ouvrons Insta, WhatsApp ou TikTok ! Une vidéo s'affiche, puis une autre et encore une autre... à l'infini. Difficile de s'arrêter ! Toute la journée, notre smartphone nous encourage à le prendre, à le regarder et à ne plus le quitter ! Mais pourquoi ? Parce que les réseaux sociaux sont créés pour que nous les regardions le plus longtemps possible.



Parmi les plus riches du monde

Mark Zuckerberg, propriétaire de Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp...), Zhang Yiming de Bytedance (TikTok), Elon Musk (X ex-Twitter) sont des hommes très très riches... Ils possèdent des dizaines et même des centaines de milliards de dollars ! Pourtant, nous pouvons utiliser les réseaux sociaux gratuitement. Alors, comment gagnent-ils de l'argent ?

Des publicités personnalisées

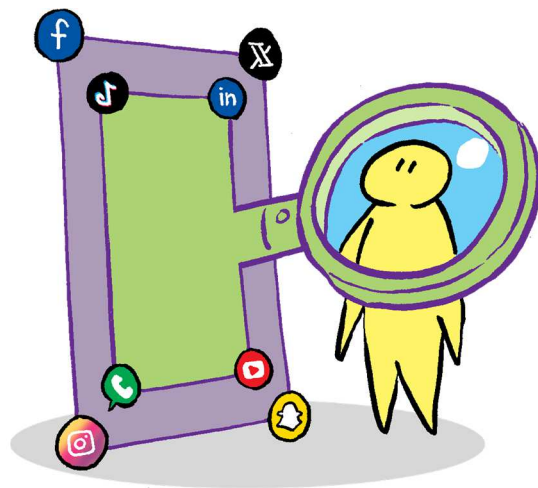
C'est la publicité qui fait vivre les réseaux sociaux !

Les réseaux sociaux ont **beaucoup d'informations sur nous**. Ils connaissent notre âge, là où nous habitons, notre métier, nos loisirs, ce qu'on aime, ce qu'on achète, les événements de nos vies (déménagement, mariage, naissance, séparation...). Toutes ces informations intéressent beaucoup les entreprises pour proposer des publicités personnalisées, adaptées à nos goûts. Cela fonctionne mieux que les affiches, les publicités à la télévision, à la radio ou dans les journaux !

Nous sommes obligés de les voir car elles apparaissent au milieu des messages de nos amis, des vidéos... Elles se mélangent aux informations...

Les marques paient aussi des influenceurs pour présenter leurs produits... Ce sont des personnes qui, en partageant des vidéos, peuvent nous faire penser différemment, encourager à consommer... Plus ils ont d'abonnés à leur compte, plus les gens les aiment, plus ils auront envie de suivre leurs conseils d'achat.

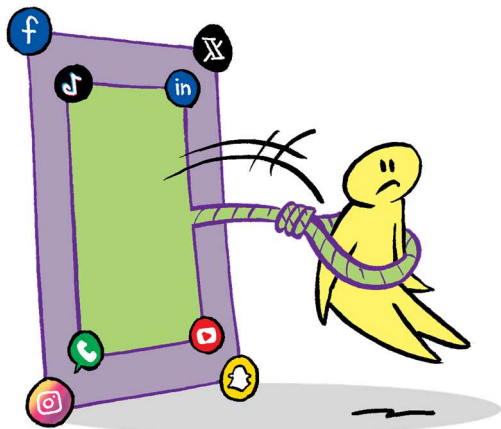
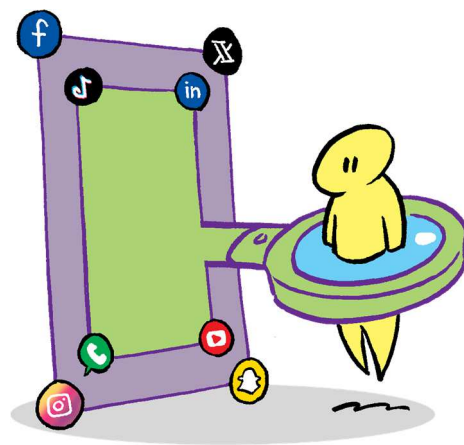
En 2025, Meta a gagné près de 200 milliards de dollars grâce à la publicité.



Notre temps, c'est leur richesse

Plus nous passons de temps sur les réseaux sociaux, plus ils apprennent à nous connaître, plus nous voyons de publicités et plus les propriétaires s'enrichissent.

Les équipes qui créent les réseaux sociaux ont étudié la psychologie pour comprendre comment nous réagissons. Elles ont recherché des techniques pour que nous n'ayons pas le temps de réfléchir, que nous n'ayons plus à choisir ce que nous voulons voir, que nous perdions le contrôle... Il y a toujours quelque chose qui attire notre attention pour que nous regardions le téléphone plutôt que faire une autre activité.

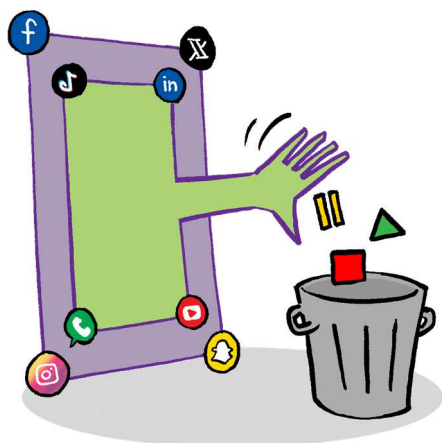
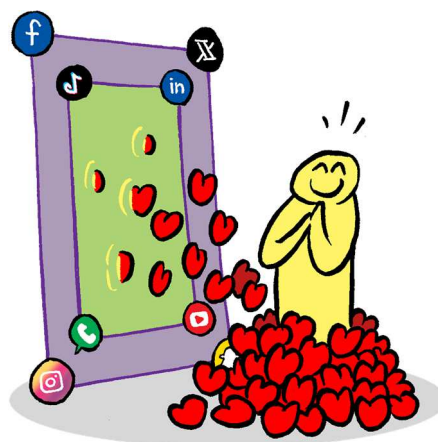


Regarde moi ! Viens me voir !

Plusieurs fois par heure, le téléphone vibre, sonne... Des notifications s'affichent sur l'écran : une personne a aimé votre publication, vous avez un message, il y a une actualité... Nous ne savons jamais quand les notifications vont arriver. **Cela est fait exprès pour nous donner envie de regarder tout le temps !**

Se sentir aimé

Recevoir des likes, augmenter son nombre de followers, garder ses flammes sur Snapchat (en faisant une photo par jour pour les amis), c'est exister aux yeux des autres, se sentir aimé, reconnu, valorisé... Cela donne envie d'en avoir toujours plus !



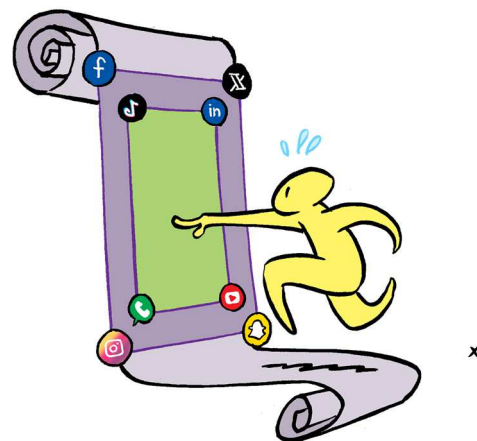
Les vidéos automatiques

Avant, nous devions cliquer pour démarrer une vidéo. Cela nous permettait de choisir ce que nous avions envie de regarder ou pas. **Maintenant, les vidéos démarrent toutes seules, sans que nous le décidions.** Ainsi, nous sommes attirés par les images et le son...

Le scrolling

C'est faire glisser les images, les textes, avec le doigt, le pouce.

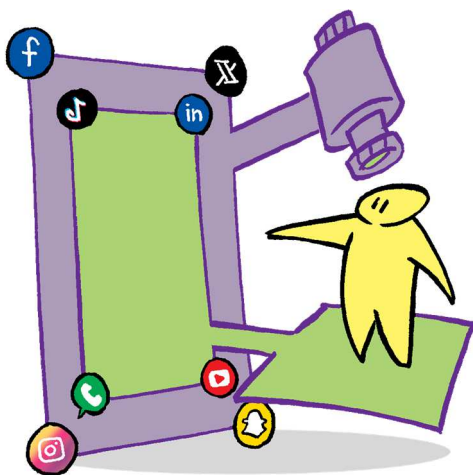
Les vidéos ne s'arrêtent jamais. Dès qu'une se termine, une autre commence. Il n'y a pas de fin. Ce sont des vidéos très courtes. Si elles sont peu intéressantes, nous avons toujours l'espoir que la suivante sera plus drôle, plus adaptée à nos goûts... alors nous continuons à regarder de la danse, des pandas qui se font des câlins, des conseils sportifs, de maquillage, du shopping... **On y passe des heures, mais souvent, après, on ne se rappelle plus ce qu'on a vu et cela crée un sentiment de mal-être.**



Des algorithmes adaptés à chacun

Les algorithmes, ce sont des règles que les réseaux sociaux utilisent pour choisir quelles informations, vidéos, publicités vont être affichées, dans quel ordre... Si nous avons beaucoup d'amis, il n'est pas possible de nous montrer tout ce qu'ils publient. Ce sont les algorithmes qui organisent ce que nous voyons ou pas. Les algorithmes s'adaptent aux utilisateurs. Ils étudient différentes informations : ce qu'on aime, ce qu'on partage, ce qu'on commente, la durée de visionnage d'une vidéo, si on la met en plein écran... Par exemple, si nous regardons des recettes de cuisine, des petits chats... l'algorithme nous proposera plus souvent des vidéos sur ces thèmes. Il nous présentera des publicités pour des casseroles, des aliments... d'autres avec des chats !

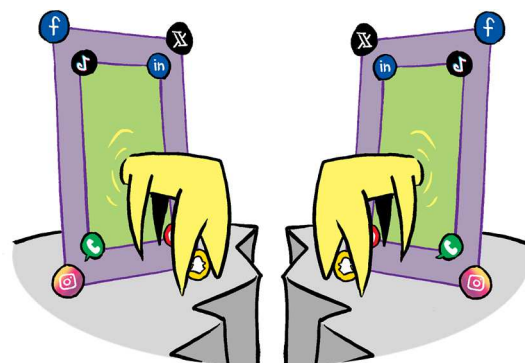
Les algorithmes s'intéressent aussi aux contenus qui plaisent ou font réagir un grand nombre de personnes et les affichent en priorité.



Enfermés dans une bulle

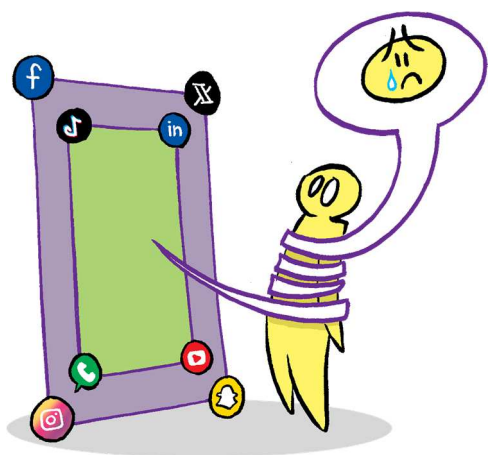
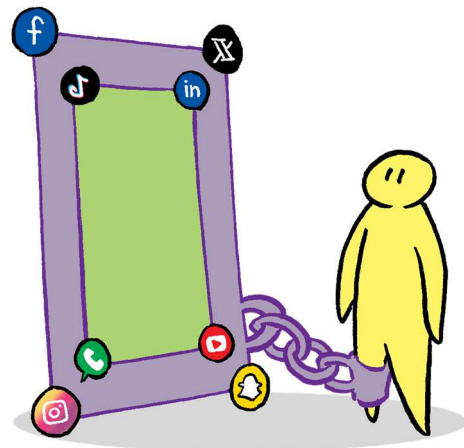
Les algorithmes nous encouragent à penser pareil. Une personne qui aime la musique, les paysages, l'humour... verra beaucoup d'informations sur ces sujets. Cela est vrai aussi pour la politique. Une personne sensible au changement climatique va voir des informations de scientifiques, d'associations militantes... Une autre qui pense qu'il y a un problème de sécurité en France verra des informations sur des vols, des agressions, des contenus politiques d'extrême droite.

Souvent, nous ne voyons pas les avis de personnes qui pensent différemment, ou alors pour s'en moquer. Cela nous enferme dans une bulle, dans une façon de penser.



FOMO ?

En anglais, c'est Fear Of Missing Out, la peur de manquer une nouvelle importante, un événement, un échange avec nos amis... Les réseaux sociaux jouent sur ce sentiment : « *Si tout le monde le sait, vous n'avez pas le droit de ne pas le savoir, vous êtes quelqu'un qui doit avoir le meilleur* ». L'information semble perdre de la valeur si on ne la voit pas tout de suite. Les stories, les lives (vidéos en direct), les ventes flashs (promotions sur un temps court) disparaissent si on ne les regarde pas rapidement. Impossible alors de s'éloigner des réseaux sociaux. Cela peut créer une grande fatigue mentale, émotionnelle.



Jouer avec les émotions négatives

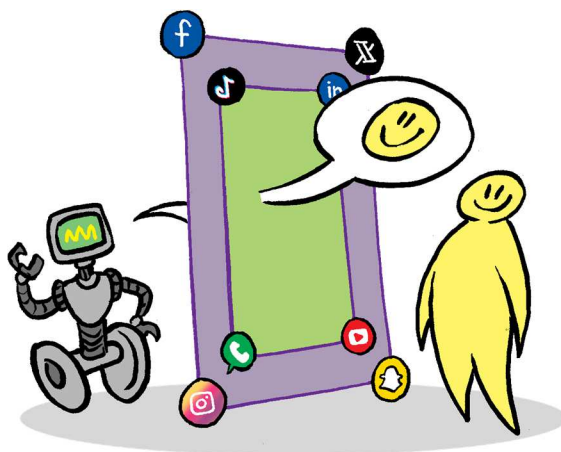
Les paroles agressives, les insultes, les images violentes, sexualisées attirent le regard, réveillent une curiosité malsaine, créent des émotions fortes et donnent envie de cliquer, de réagir. Si on regarde ces contenus, alors les algorithmes en proposeront encore et encore, nous enfermant dans des émotions négatives.

Pour les réseaux sociaux, même si c'est raciste, mensonger, ultra-violent, sexuel... l'important, c'est que nous restions sur les téléphones !

Des amitiés artificielles

Des chatbots (des programmes informatiques pour discuter) se sont installés sur WhatsApp, Instagram, Facebook... Vos amis ne vous répondent pas ? Vous vous sentez seuls ? Les chatbots sont là ! À n'importe quelle heure de la journée, ils vous donnent le sentiment d'être écoutés, prêts à discuter...

Aux États-Unis, 1 adolescent sur 5 dit préférer passer du temps avec une Intelligence Artificielle plutôt qu'avec un copain. En France, selon l'étude « l'IA émotionnelle, un ami qui vous veut du bien ? », 23 % des moins de 40 ans disent utiliser l'IA comme « soutien psychologique », « ami » ou « amoureux ».



Algorithmes, vidéos automatiques... ce sont quelques-unes des techniques utilisées. Il y en a d'autres !

À cause de cela, notre relation aux réseaux sociaux peut être un vrai problème.