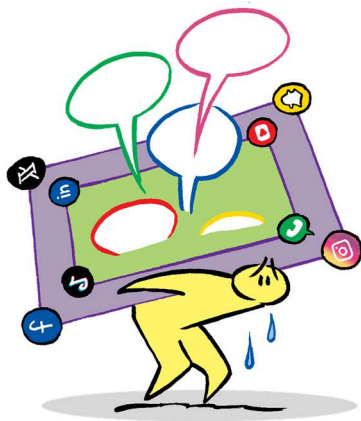


Retrouver une « vraie vie »

Avant que Facebook, TikTok, Instagram, X protègent les utilisateurs, adolescents comme adultes, cela va prendre du temps. En attendant, de plus en plus de personnes expriment le désir de reprendre le contrôle sur les réseaux sociaux : « *Ce doit être notre choix d'être en relation avec les autres, et non le smartphone qui nous y oblige.* »



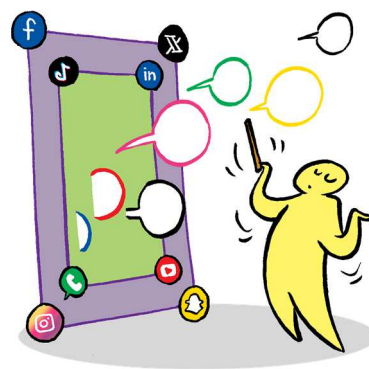
Besoin de faire une pause

« *J'ai 112 messages en attente* » : quand Louise, 22 ans, étudiante à Paris, ouvre WhatsApp, cela l'angoisse. Avec les groupes d'étudiants, d'amis, la famille... cela ne s'arrête jamais, elle reçoit tout le temps des messages auxquels elle n'a pas toujours l'énergie de répondre. Louise ne veut pas se sentir exclue, mais c'est trop. Avec les statuts « vu », « en ligne », il y a comme une obligation de répondre vite. 70 % des messages WhatsApp recevraient une réponse en moins de 5 minutes, selon une étude allemande. Comme Louise, de plus en plus de jeunes adultes n'en peuvent plus et cherchent à faire des pauses.

Reprendre le contrôle

Les jeunes prennent conscience que les écrans prennent trop de place dans leur vie. Ils sont 1 sur 2, chez les 20-34 ans, à vouloir limiter leur temps d'écran. Car scroller ne rend pas heureux. Ambre, 17 ans, explique : « *Des fois on s'en veut, parce qu'on perd du sommeil, on perd du temps en famille, pour faire nos devoirs ou faire des choses à l'extérieur* ». Romane, 22 ans, a supprimé les comptes de ses réseaux sociaux : « *Je me sentais mal après chaque utilisation, je m'en voulais. Arrêter m'a soulagée d'un poids énorme.* » Elle ajoute : « *Sur les réseaux sociaux, l'info m'angoissait : elle arrivait sans prévenir.* » Depuis, elle s'est abonnée à un média : « *J'ai commencé à aimer m'informer, parce que je choisisais quand et comment le faire.* »

Pour Vanessa Lalo, psychologue, la génération qui a grandi avec les messageries instantanées veut reprendre le contrôle : « *Le numérique est illimité. Nous, nous ne le sommes pas. Nous avons besoin de repos, de solitude, parfois même d'ennui. Toute la difficulté est de remettre des limites humaines dans un système qui n'en a aucune.* »

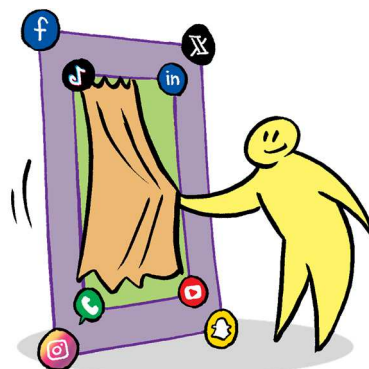


Commencer par de petits gestes

Il est conseillé de ne pas tout arrêter d'un coup. Ça ne marche pas ! Il faut choisir des actions simples puis, si on réussit, aller plus loin... Par exemple :

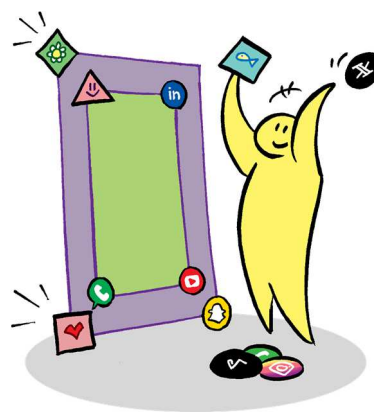
- couper les notifications,
- mettre son téléphone en noir et blanc, pour que ce soit moins attirant,
- le poser de temps en temps loin de soi,
- se demander pourquoi on prend son téléphone avant de l'allumer et décider pour combien de temps,
- utiliser des applications pour limiter le temps d'écran, le nombre d'ouvertures d'Instagram, Facebook...

Ceux qui réussissent disent voir des effets positifs : amélioration du sommeil, de la concentration, temps pour faire autre chose, meilleure image d'eux-mêmes...

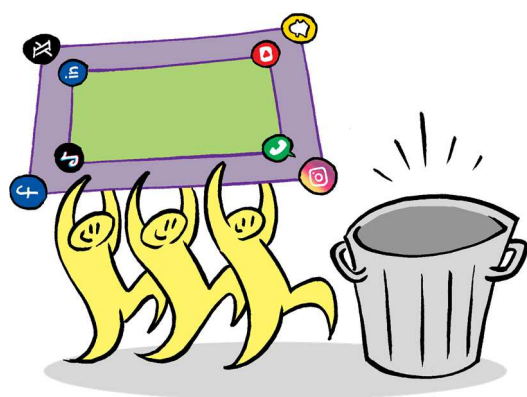


Changer de réseaux sociaux

C'est difficile à faire, car on ne peut pas emmener tous ses amis avec soi ! Facebook, Instagram, X... en profitent. Mais il existe d'autres réseaux sociaux, plus respectueux des libertés, comme Signal, BlueSky, Mastodon... Ils permettent de choisir quelles informations voir en premier, par exemple celles des amis qui s'expriment peu sur les réseaux plutôt que celles de ceux qui postent tout le temps.



Des défis !



À plusieurs, c'est plus facile ! Sur la pause du midi, des jeunes ont décidé de mettre tous les portables en vibreur. Le premier qui regarde son téléphone paie le restaurant aux autres.

À l'été 2025, Loann, 25 ans, est parti avec des amis en Italie. Ils ont enfermé leur portable dans une boîte pendant une semaine. Plus de GPS, de réseaux sociaux... Les premiers jours, ils étaient un peu perdus, puis une autre manière d'être ensemble est apparue : « *Personne ne regardait son téléphone pendant les repas. Les discussions étaient plus longues. On avait moins cette impression d'être toujours ailleurs.* »

Se retrouver dans la vraie vie

« *Salut, vous êtes là pour marcher ?* » Le Walking Club est un groupe de marche qui propose de se balader dans Paris et de prendre un verre... sans regarder son portable. La page Instagram est suivie par près de 17 000 personnes.

Car oui, il existe de très nombreuses propositions pour nous aider à oublier le téléphone : sortir au cinéma avec des inconnus, faire des jeux dans un bar, se retrouver pour lire... Mais le plus souvent, cela s'organise sur... les réseaux sociaux !

Pour ceux qui veulent aller encore plus loin, il y a le **Off February**. L'idée est de quitter les réseaux sociaux pendant les 28 jours du mois de février et de retrouver ainsi environ 54 h de vie !



À chacun de trouver sa solution selon ses besoins et envies !