

Dans quelle mesure vos réseaux sociaux vous affectent-ils ?



Bien sûr, les réseaux sociaux peuvent apporter beaucoup de contenus et de connexions amusants, inspirants et éducatifs à portée de main. Mais cela peut aussi mener les gens à des contenus dérangeants, à des situations stressantes et à des sentiments d'anxiété, de tristesse et de doute de soi, entre autres effets négatifs. Tout dépend de la personne et de son utilisation des réseaux sociaux.



Répondez au quiz sur la façon d'allier soin de soi et réseaux sociaux

Cercle

vertueux chacun des énoncés suivants auxquels vous pouvez vous identifier de manière positive.

Négatif

Barrer chacun de déclarations suivantes qui vous mettent mal à l'aise ou vous stressent.

Parler à des amis

Garder une trace de mon amoureux

Suivre des célébrités et des influenceurs

Être aimé

S'informer sur l'actualité

Se connecter à des gens que j'aime

Voir ce que font mes « ennemis »

Partager mes réalisations

Voir ce que les gens disent de moi

En savoir plus sur les choses qui me tiennent à cœur

Se sentir moins seul

Ne pas vouloir rater quoi que ce soit

Regarder des vidéos drôles

Être un influenceur

Remettre à plus tard mes corvées ou mes devoirs

Me comparer aux autres

Être créatif en partageant du contenu

Savoir qui aime mes messages et à quelle vitesse



Relisez vos réponses

Le **cercles** représentent des activités sur les réseaux sociaux qui vous aident à vous sentir bien. Concentrez votre utilisation des médias sociaux sur ces types d'activités. En d'autres mots, oui, regarder des vidéos drôles, discuter avec vos meilleurs amis, regarder de vieilles photos synonymes de bons souvenirs ou quoi que ce soit d'autre qui vous procure de la joie.

Le **biffés** représentent les activités des réseaux sociaux qui vous dépriment. Prenez des mesures pour les éviter. Par exemple, arrêtez de suivre les mauvais « amis » ou cessez de surveiller votre amoureux. Faites de votre mieux pour ne pas vous comparer aux autres ou ne pas regarder combien de « J'aime » vous avez obtenu. Éviter ces activités peut être difficile au début. Il n'est pas évident de changer ses habitudes. Mais avec le temps, vos meilleurs intérêts en bénéficieront.

Sources

CHOC, « Social media tips for kids and teens. » health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ Consulté le 17 mai 2023

Centre de recherche sur la cyberintimidation, « Smart Social Networking : Fifteen Tips for Teens. » cyberbullying.org/smart-social-networking Consulté le 17 mai 2023.

Centre national de recherche en santé, « Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health ». <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Consulté le 17 mai 2023

Raising Children, « Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers. ». <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> Consulté le 18 mai 2023

ReachOut, « Social media and teenagers. » <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Consulté le 18 mai 2023

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés.

WF10573761 302555-072023