

# Moi, sur Facebook? Jamais!

Les réseaux sociaux attirent toujours plus d'internautes, toutes catégories d'âge confondues. Mais certains ont fait la promesse de ne pas céder à la tentation. Témoignages de ces derniers Mohicans.

**F**acebook, simple phénomène de mode éphémère? Les dernières statistiques disent le contraire. Fin 2012, la Suisse comptait 3,06 millions de profils consultés régulièrement, ce qui représente environ 38% de la population totale. Un chiffre en progression de 12% sur un an! Selon les prédictions d'experts, au cours de l'année 2013, près d'un Suisse sur deux ayant accès à internet devrait rejoindre le réseau de Mark Zuckerberg. Et c'est sans compter sur le succès des autres plateformes qui montent: Twitter, Path, Tumblr ou autre Netlog...

## Les réseaux sociaux pour façonner son identité

Mais comment expliquer leur succès? «Les réseaux sociaux nous permettent surtout de communiquer de manière plus diversifiée qu'auparavant, explique Sami Coll, sociologue spécialiste des nouvelles technologies à l'Université de Genève. L'être humain est un animal social, qui a besoin de se sentir entouré! Pas étonnant donc que ces sites de partage connaissent une si importante fréquentation. Sans oublier qu'au-delà de leurs fonctions communicationnelles, ils sont aussi un moyen de façonner sa propre identité. Ainsi, si les internautes partagent des informations person-

nelles sur ces médias, c'est principalement dans une quête de reconnaissance de soi par les autres.»

Et c'est ensuite par une certaine «pression du groupe» que ces sites peuvent rassembler une si large population. «Dans l'absolu, ces outils ne sont bien sûr pas indispensables, continue le sociologue. Cela dépend d'abord du milieu social dans lequel on évolue: une personne du troisième âge en ressentira peu le besoin, car la pression de ses pairs sera quasi absente. En revanche un adolescent aura bien plus de peine à résister puisque la plupart de ses camarades y seront présents. Une manière pour lui de se sentir intégré au sein d'une communauté.» Jusqu'à y développer dans quelques cas une véritable addiction (*lire encadré*).

Malgré les fonctions alléchantes des réseaux sociaux, une minorité refuse encore et toujours de les rejoindre. Non pas par manque de temps, de moyens ou compétences



## Toutes classes d'âge confondues

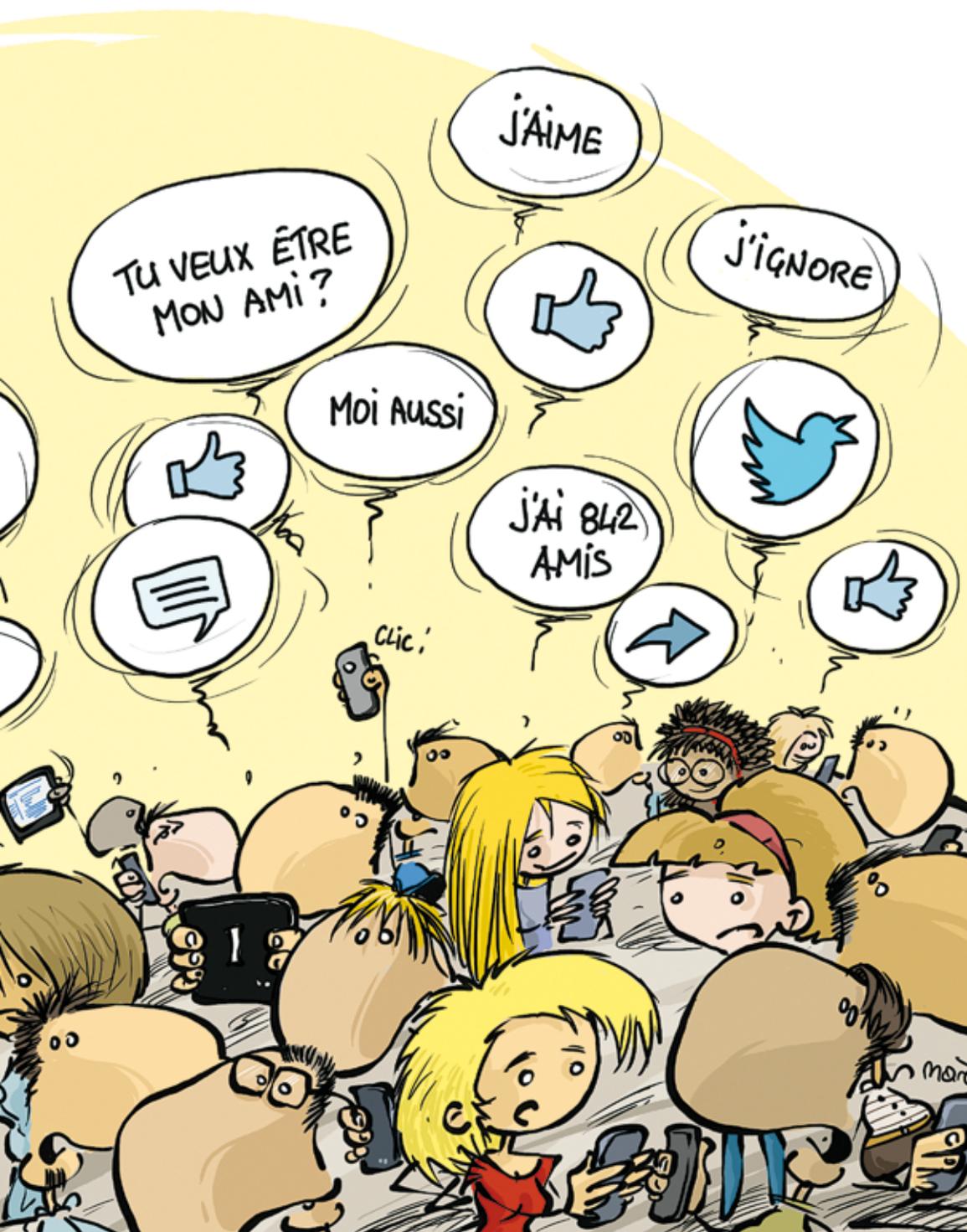
Facebook, un truc de jeunes? Si cette affirmation était vraie il y a encore quelques années, la situation a bien changé aujourd'hui. De 2010 à 2012 le nombre de Suisses âgés de plus de 30 ans a ainsi augmenté de 1,1 million à 1,55 mil-

lion, révèlent les statistiques publiées sur bernetblog.ch. Une forte augmentation, même si la tranche d'âge qui compte le plus de profils reste encore celle des 20-29 ans.

Chez les moins de 15 ans, le ré-

seau social a perdu en revanche de son attractivité. Le nombre de profils actifs de cette tranche d'âge a chuté de plus de 15% sur cette même période, passant de 122 000 à 78 000. Une fuite d'un réseau social... qui a bien souvent

pour but d'en rejoindre d'autres! Selon l'étude JAMES 2012 (Jeunes, activités, médias, enquête suisse), 82% des 12 à 19 ans possèdent un compte sur au moins un réseau social, dont les trois quarts sur Facebook.



techniques. Mais bien par un choix délibéré et longuement réfléchi. Et une de leurs raisons, c'est bien cette recherche constante de reconnaissance qui a une fâcheuse tendance à les agacer... «J'ai le sentiment que de nombreuses personnes inscrites sur ces médias débattent leur vie privée dans le but de se créer une certaine réputation, réalisant une sorte de montage de leur vie de tous les jours, affirme Thomas, 25 ans, journaliste indépendant. Pour moi, les informations disponibles sur ces médias sont donc peu intéressantes... et très artificielles.»

### Une exposition qui n'est pas sans risque

L'autre raison, c'est bien sûr l'envie de préserver une certaine intimité. «Je ne suis pas très expansive, confie Cécile, 26 ans, enseignante au niveau primaire. Je ne ressens donc pas le besoin d'«exposer» ma vie privée sur internet. Un bon vieux coup de téléphone aux personnes qui me sont proches me suffit.»

Des nouveaux médias – Facebook en tête – qui attisent encore plus les craintes depuis qu'il a été révélé ces dernières semaines que les services de renseignements américains y auraient des portes d'entrée pour espionner ses utilisateurs. «Je n'ai pas envie d'être fichée à l'autre bout de la planète, poursuit la jeune femme. J'ai l'impression que des informations même banales peuvent y être détournées et nous nuire. Je préfère ne pas prendre ce risque.»

Des peurs qui semblent être fondées. Selon une étude de l'institut américain *On Device Research*, environ 10% des jeunes de 16 à 34 ans se seraient vu refuser un emploi en raison de leur profil virtuel. En cause notamment: des photos compromettantes, des blagues salaces et des «j'aime» mal placés.

Même si, à l'inverse, ces plateformes peuvent dans certains cas devenir de

véritables alliés pour dénicher un emploi. «Difficile de se faire engager en tant qu'informaticien si on ne possède pas de profil sur certains sites, contraste Sami Coll. Des plateformes comme LinkedIn s'inscrivent uniquement dans le créneau professionnel. Un site qui a l'avantage de ne pas mélanger ses cercles de connaissances. C'est le grand problème sur Facebook: on a tendance à ajouter à sa liste d'amis ses proches, mais aussi ses collègues voire son patron.»

Un argument qui ne convainc pas Thomas pour autant. «Même en tant que journaliste, je n'ai jamais eu l'impression d'être passé à côté d'informations importantes en raison de mon absence des réseaux sociaux, indique-t-il. De la même manière que je n'ai jamais eu besoin de recourir à ces canaux pour parvenir à contacter une personnalité.»

### Des échanges plus riches en face-à-face

Au-delà d'une stratégie de protection vis-à-vis des dangers du net, c'est également une préférence du lien direct par rapport au contact virtuel qui les motive. «Si j'ai envie d'obtenir le compte rendu des dernières vacances d'un ami, je préfère planifier un rendez-vous avec lui plutôt que de «liker» ses photos sur Facebook, poursuit le journaliste.

Une préférence que partage aussi Cécile: «En observant ce qui se passe autour de moi, j'ai l'impression que mon absence de ces plateformes est un véritable gain de temps. Je pense éviter ainsi pas mal de «bla-bla» et autres informations futiles. Les échanges en face-à-face me semblent bien plus riches.»

Dans la société hyperconnectée du XXI<sup>e</sup> siècle, fuir les réseaux sociaux n'est-ce pas aussi une façon de se démarquer? «Le stade ultime de la mode c'est de s'en échapper, s'amuse Sami Coll. Plus sérieusement, aujourd'hui ce n'est plus considéré comme «in» de se connecter sur Facebook. C'est devenu un acte banal... Les utilisateurs sont de plus en plus conscients des buts purement lucratifs de ces nouveaux médias et des risques qu'ils peuvent entraîner pour leur sphère privée. Ils sont donc toujours plus nombreux à n'y jouer qu'un rôle d'observateurs ou du moins à n'y publier que des informations peu personnelles. Lors de l'apparition de toute nouvelle technologie, il faut compter avec un certain temps d'apprentissage. Difficile de savoir quel usage on fera de ces médias dans le futur...»

Texte: Alexandre Willemain

Illustrations: François Maret



## Les réseaux sociaux, une drogue?

Que ce soit depuis notre ordinateur personnel, au bureau ou sur notre smartphone, nous consacrons toujours plus de temps aux réseaux sociaux. Jusqu'à en développer parfois une véritable addiction. Sophia Achab, psychiatre, est responsable du programme Nouvelles addictions nouvelles thérapies (NANT) au service d'addictologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

Quelle part représentent les patients qui vous consultent pour une addiction aux réseaux sociaux?

Ce sont environ 10% des 50 nouvelles demandes de soin que nous recevons chaque année dans notre service. Un nombre qui progresse de quelques cas chaque année. Mais la tendance aujourd'hui est surtout d'aller vers une association de plusieurs troubles liés à internet. Lorsqu'une personne nous consulte pour son addiction aux jeux vidéo, on peut se rendre compte par exemple au fur et à mesure de la théra-

pie qu'elle utilise également de manière excessive les réseaux sociaux. Des jeunes viennent nous voir aussi pour une addiction à leur téléphone portable, principalement l'usage online qu'ils en font: chat, réseaux sociaux, jeux online...

Existe-t-il un stade précis depuis lequel on peut parler d'addiction?

Dans le domaine des nouvelles technologies, il est difficile d'établir une distinction entre normalité et pathologie puisque la norme se définit par rapport à un

contexte sociétal et une époque donnée. Mais pour définir une réelle addiction, nous utilisons les mêmes critères que pour les autres addictions, qu'elles soient liées à la consommation d'une substance ou non. On parle alors d'addiction lorsqu'il y a perte de contrôle: même si la personne a conscience que son comportement est excessif, elle ne peut renoncer à cette activité. On peut parler d'addiction si la personne développe des symptômes de manque tels qu'irritabilité, manque de sommeil et pensées récurrentes à cette acti-

JE PARTAGE!



tivité lorsqu'elle se retrouve coupée de tout accès à internet. Dans tous les cas, une addiction entraîne de la souffrance, pour la personne et souvent aussi pour son entourage.

Des personnes préfèrent rester absentes des réseaux sociaux parce qu'elles craignent d'y passer trop de temps. Une peur justifiée?

Les addictions se développent souvent sur le modèle de la récompense. Lorsqu'une personne consomme des drogues ou qu'elle exerce une activité qui lui procure du plaisir, elle sécrète une hormone, la dopamine. Le corps s'habitue à cette sensation et a besoin d'une dose toujours plus grande pour se sentir satisfait. Les réseaux sociaux peuvent eux aussi se révéler addictogènes chez certaines personnes. Cela signifie qu'on aura besoin d'y passer un temps toujours plus important pour satisfaire ses besoins.

Quels aspects nous rendent dépendants?

Ils sont très attractifs par plusieurs aspects. On les apprécie généralement parce qu'ils permettent de rester anonyme, de travestir la réalité, d'interagir rapidement. Mais aussi parce qu'ils sont accessibles vingt-quatre heures sur vingt-quatre, qu'ils permettent une valorisation narcissique... En fait tous les scénarios sont possibles! Et leurs utilisateurs ont des comportements très différents. Certains seraient plutôt exhibitionnistes et veulent choquer, alors que d'autres consulteraient les profils des autres par anxiété ou voyeurisme, tandis que d'autres encore seraient dans un usage calqué sur leurs interactions sociales *in vivo*.

Que recommandez-vous aux personnes qui désirent diminuer leur dépendance?

Les personnes qui se sentent à risques devraient s'imposer des limites. Cela peut signifier ne plus du tout consulter son téléphone lorsqu'on est en face d'un ami, ou arrêter complètement cet appareil ou son ordinateur la nuit ou à d'autres moments dans la journée. Mais il s'agit aussi

d'éduquer les nouvelles générations pour une utilisation modérée des réseaux sociaux et surtout de les rendre attentifs aux dangers de ces médias, sans alarmisme toutefois, car n'oublions pas qu'il s'agit d'outils formidables qui ont de nombreux aspects positifs (réseaux d'amis, réseaux professionnels, information, éducation...).

Les sites de socialisation peuvent-ils influencer nos interactions dans la vie réelle?

Des études réalisées chez des populations adolescentes ont montré que des jeunes qui ont des difficultés à nouer des liens sociaux dans leur vie ne rencontrent pas forcément ce problème sur internet. On peut donc imaginer que ces plateformes pourraient servir d'entraînement pour ces adolescents, donc d'outil thérapeutique. Mais l'effet inverse est possible aussi! Être trop souvent connecté sur les réseaux sociaux peut favoriser un isolement social dans la vie réelle. Ces deux mondes ne sont pas du tout étanches et peuvent s'auto-influencer.

Publicité

Hotelplan

Last Minute  
Toujours des nouvelles offres.Au  
départ de  
Genève

## Tunisie du Nord

1 semaine CHF 695.- avant 1255.-

Vinci Lella Baya ●●●  
Hammamet  
Double avec demi-pensionDe Genève à Tunis ou Enfidha  
avec Tunisair le ma/sa 13, 20\*, 23, 27\*,  
30.7.13

\*supplément CHF 50.-

HM K TUN VINLAL 0330

## Rhodes

1 semaine CHF 695.- avant 1180.-

Hôtel Niriides Beach ●●●  
Kolymbia  
Double avec demi-pensionDe Genève à Rhodes avec Travel Service  
le je 11, 18, 25.7.1\*, 15.8.13\*

\*supplément CHF 100.-

HM K RHO NIRIID 5007

## Corfou

1 semaine CHF 795.- avant 1145.-

Hôtel Omiros ●●●  
Gouvia  
double avec petit déjeunerDe Genève à Corfou avec Travel Service  
le je 11, 18\*, 25.7.1\*, 8.8.13\*

\*supplément CHF 200.-

HM K CFU OMIROS 0452

## Cos

1 semaine CHF 795.- avant 1346.-

Hôtel Lagas Aegean Village ●●●●  
Kardamena  
Double avec demi-pensionDe Genève à Cos avec Travel Service  
le me 10, 17\*, 24\*\*, 31.7\*\*, 7.8.13\*\*

\*supplément CHF 200.-

\*\*supplément CHF 300.-

HM K KGS LAGAEG 1201

## Tenerife

1 semaine CHF 895.- avant 1115.-

Tropical Playa ●●●  
Playa de las Américas  
Double avec demi-pensionDe Genève à Tenerife avec Travel Service  
le ma 9, 16\*, 23\*, 30.7\*, 13.8.13\*

\*supplément CHF 200.-

HM K TFS TROPIC 0313

## Hourghada

1 semaine CHF 945.- avant 1480.-

Amwaj Blue Beach Resort &  
Spa Abu Soma ●●●●  
Abu Soma  
Double tout comprisDe Genève à Hourghada avec  
Edelweiss le ma 9, 23.7.13\*

\*supplément CHF 250.-

HM K HRG AMWBLU 0170

## Crète

1 semaine CHF 995.- avant 1311.-

Hôtel Ariadne ●●●●  
Stalis  
double Superior avec petit déjeunerDe Genève à Héraklion avec Travel  
Service le me 10, 17\*, 31.7\*, 7.8.13\*

\*supplément CHF 100.-

semaine suppl. CHF 500.-

HM K HER ARIADN 1317

## Rhodes

1 semaine CHF 995.- avant 1801.-

Mareblue Cosmopolitan Beach  
Resort ●●●●  
Ixia  
Double tout comprisDe Genève à Rhodes avec Travel Service  
le je 11, 18, 25.7.1\*, 15.8.13\*

\*supplément CHF 100.-

HM K RHO MARCOS 1311

Prix en CHF par personne si 2 personnes en double avec taxes d'aéroport et de sécurité et supplément carburant. Réductions enfants: 20% 2-12 ans (taxes et supplément carburant en sus). Compris: vol aller-retour en classe économique, transferts, logement et repas selon offre, assistance. Non compris: assurance multirisque de CHF 33 à CHF 98.-, visa Égypte CHF 40.- et taxe forfaitaire éventuelle de votre agence de voyages. Nombre de places limité. Cette offre est soumise aux conditions générales de contrat et de voyage de MTCH SA. Prix au 1.7.2013.

Réservez de suite! 0848 82 11 11, [www.hotelplan.ch](http://www.hotelplan.ch) ou auprès de votre agence de voyages.