



Scroller 1 minute équivaut à l'impact carbone d'un trajet de 13 minutes en voiture.



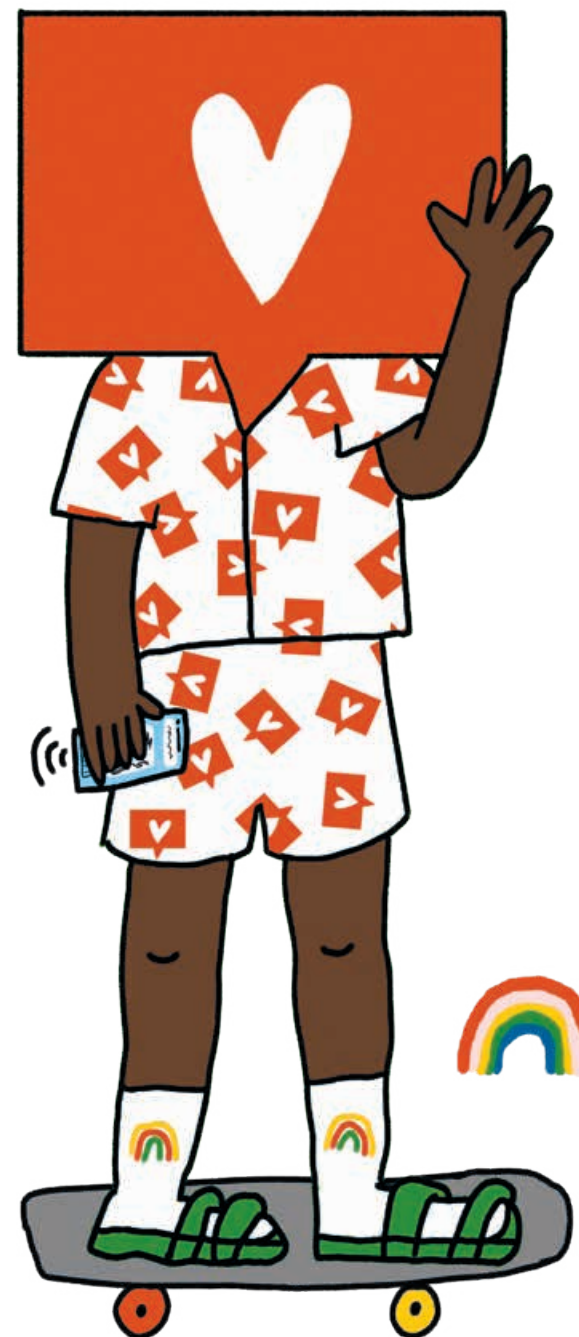
Autres effets négatifs

- Quand tu scrolles, « ça ne s'arrête jamais » et il n'y a pas de pause dans ta consommation. C'est fatigant, obsédant !
- On perd l'habitude des contacts humains, de se rencontrer en vrai.
- La recherche de popularité (nombre d'amis, nombre de retweets, nombre de partages, nombre de vues, nombre de likes) peut avoir de graves conséquences sur l'estime de soi (voir p. 79).



L'EFFET BULLE

Avec l'effet bulle, nous n'entretenons des relations qu'avec des personnes qui nous ressemblent et qui nous confortent dans nos idées sans opposer d'arguments. À force, nous perdons notre esprit critique et sommes de moins en moins aptes à discerner les bonnes des mauvaises informations (voir les fake news p. 71). Le débat devient très difficile, stérile, et l'échange constructif laisse la place à un dialogue de sourds. Finalement, la norme est « être comme les autres ». Tout ce système crée de l'incertitude sur ta vraie personne, tes vraies idées. Tu y es d'autant plus sensible à l'adolescence, où tu es en pleine construction de ton identité.



Essaye de gérer ton temps d'écran

Il est tentant de se connecter plusieurs fois par jour (ou en continu) aux RS et le temps passé sur les applis grimpe vite sans que tu t'en rendes forcément compte. Et si tu calculais ce temps à la minute près sur une journée ?

