Historiquement, la recherche sur **les effets négatifs des réseaux sociaux**s’est principalement concentrée sur les effets **de Facebook,** le réseau le plus massivement utilisé dans le monde.

À la suite de certains travaux, des chercheurs ont avancé qu’une utilisation problématique des réseaux sociaux avait toutes les caractéristiques de la**perte de contrôle** [utilisation excessive, efforts infructueux pour arrêter, envie pressante d’utilisation]. Il semblerait effectivement qu’on puisse aboutir à **une certaine forme d’addiction** dans les cas les plus extrêmes[1](https://se-realiser.com/reseaux-sociaux-bien-etre/#1).



Des travaux ont également souligné le fait que le **volume d’utilisation des réseaux sociaux était un facteur prédictif des problèmes de santé mentale.** Il y aurait ainsi un lien entre le nombre d’heures passées sur les réseaux sociaux et les**symptômes dépressifs et anxieux**[**2**](https://se-realiser.com/reseaux-sociaux-bien-etre/#2)**,**[**3**](https://se-realiser.com/reseaux-sociaux-bien-etre/#3). Néanmoins, d’autres études n’ont pas montré de lien direct entre ces deux facteurs[4](https://se-realiser.com/reseaux-sociaux-bien-etre/#4),[5](https://se-realiser.com/reseaux-sociaux-bien-etre/#5).

À l’heure actuelle, on considère ainsi qu’il n’y a**pas de lien direct entre l’utilisation des réseaux sociaux et la dépression,** mais plutôt qu’il existe des facteurs de médiation qui font la connexion entre ces deux éléments. En clair, c’est vraisemblablement **la manière dont chacun appréhende et fait l’expérience des réseaux sociaux** qui peut, si leur utilisation atteint un certain seuil, provoquer des symptômes dépressifs. [ Par ailleurs, d’autres facteurs, comme **l’impact des réseaux sociaux sur le sommeil**, pourraient expliquer les effets délétères observés en termes de santé mentale][6](https://se-realiser.com/reseaux-sociaux-bien-etre/#6)]. (*191 mots*)

Construction impersonnelle / non impersonnelle

Après ce qui s’est passé / ce qu’il s’est passé -> il se passe une chose incroyable/ des choses incroyables -> qu’est-ce qu’il se passe ? Des

Ce qui vient d’arriver/ ce qu’il vient d’arriver il arrive des accidents tous les jours / des accidents arrivent tous les jours

Ce qu’il vous plaira / ce qui vous plaira

Les relatifs composés

**Préposition + lequel laquelle lesquels lesquelles**

**Gli amici con i quali gioco les amis avec/pour/sans/devant qui / lesquels je joue vs les cartes avec ~~qui~~ lesquelles je joue**

**Avec laquelle**

**Le livre dans lequel/ où**

**….**

**En laquelle/ qui**

Dictée 27 01 23

L’effet de comparaison sociale

Les grands médias en parlent désormais régulièrement. Un des dangers des réseaux sociaux est de considérer le contenu qui y est proposé comme une retranscription fidèle de la réalité. Or, qu’il s’agisse d’amis ou à plus forte raison d’influenceurs, le contenu partagé sur les réseaux est la plupart du temps filtré et construit pour être flatteur. Tout ceci favorise la comparaison sociale. Et ceci peut favoriser l’envie, la jalousie, le ressentiment ou la dévalorisation de soi. Le contenu consulté nous ramène à notre propre situation. On peut alors se sentir moins heureux, abouti et accompli par rapport à ce que les autres nous donnent à voir.

Néanmoins, si cela se transforme en inspiration ou en admiration, cela peut alimenter la croissance personnelle. Il faut toutefois avoir suffisamment de recul, faire preuve d’[autocompassion](https://se-realiser.com/autocompassion/" \t "_blank) et s’inscrire dans une démarche proactive pour tirer de tels bénéfices de l’utilisation des réseaux sociaux. C’est pourquoi l’insatisfaction semble tout de même dominer dans les études. (*163 mots*)

L’interrogative en **est-ce que-qui**

1. **Qui** est-ce **qui** parle? Mon frère (parle) -> humain sujet du verbe
2. **Qui** est-ce **que (qu’)** tu vois ? (je vois) mon frère - > humain COD
3. **Qu’**est-ce **qui** t’inquiète ? l’examen (m’inquiète) -> inanimé sujet
4. **Qu’**est-ce **que (qu’)** tu lui offres ? (je lui offre) un cadeau -> inanimé COD

P. 171 n. 525