

Episode 416

News 4: Selon une étude, quitter Facebook rend les gens plus heureux, bien que moins informés

Les spécialistes des sciences sociales spéculent depuis longtemps sur l'impact de Facebook sur la santé mentale et les relations interpersonnelles. Une nouvelle étude complète publiée en janvier sur le réseau de recherche en sciences sociales fournit quelques indices sur cette question.

Des chercheurs des Universités de Stanford et de New York ont recruté près de 3 000 utilisateurs de Facebook âgés de plus de 18 ans. Certains ont été payés pour désactiver leur compte Facebook pendant un mois en échange d'environ 100 \$; les autres n'ont pas désactivé leur compte. Tous les participants ont répondu à un questionnaire, avant et après l'étude, sur leurs routines quotidiennes, leurs opinions politiques et leur état d'esprit général. Au cours de l'étude, les chercheurs ont également envoyé aux participants des SMS pour évaluer leur humeur en temps réel.

Ceux qui ont quitté Facebook ont déclaré avoir en moyenne une heure de plus de temps libre par jour. Ils ont déclaré avoir passé ce temps avec leur famille et leurs amis, ou à regarder la télévision seuls. La désactivation de Facebook était également associée à un effet faible, mais positif, sur le bien-être, mais avec des scores légèrement inférieurs sur les connaissances politiques. Ceux qui ont arrêté pendant un mois ont également utilisé Facebook moins qu'avant une fois qu'ils ont réactivé leur compte.

Guillaume: Pourrais-tu arrêter de consulter Facebook pendant un mois, Catherine ?

Catherine: Absolument, sans problème. Je ne l'utilise pas très souvent. Je m'en sers pour rester en contact avec des amis qui vivent loin, mais c'est à peu près tout. Et toi ?

Guillaume: J'aimerais bien en dire autant ! Mais c'est vraiment addictif. Mais si quelqu'un me payait 100 \$ pour rester déconnecté pendant un mois, je suis sûr que cela m'aiderait.

Catherine: C'est intéressant... Une étude récente a révélé que les gens auraient besoin de 1 000 à 2 000 \$ pour désactiver leur compte Facebook pendant un an ! Honnêtement, je ne comprends pas comment les réseaux sociaux peuvent créer une telle dépendance. Surtout après les scandales sur le partage de données, l'ingérence étrangère...

Guillaume: Exact. Le problème, c'est qu'il n'y a rien d'autre.

Catherine: Rien d'autre d'équivalent à Facebook ?

Guillaume: Oui. Je veux dire, y a-t-il vraiment un moyen plus efficace de voir ce qui se passe dans la vie de nos amis et de notre famille qui habitent loin ? Ou de suivre tous les événements qui se déroulent dans notre région ? Ou... même juste de trouver des vidéos amusantes qui apportent un petit plus à notre quotidien ?

Catherine: Comme des vidéos de chats ?

Guillaume: Absolument. Comme des vidéos de chats !

Catherine: OK, très bien. Mais les personnes qui sont parties de Facebook ont déclaré avoir passé plus de temps à communiquer avec leur famille et leurs amis. Tu ne trouves pas ça significatif ?

Guillaume: Bien sûr ! Mais, d'un autre côté, certaines personnes qui ont cessé d'utiliser Facebook ont déclaré se sentir plus isolées de leurs proches. Le fait est que la frontière entre la vie réelle et « virtuelle » devient de plus en plus mince.