

## Comment les heures passées à scroller sur les réseaux sociaux nous ont rendus ennuyeux



Récupéré de Getty Images/ iStock photo

D'abord perçus comme des espaces de liberté, les réseaux sociaux se transforment peu à peu en cages dorées. Une étude américaine révèle une baisse du désir de défendre nos opinions ou d'assumer notre singularité (1). Depuis la création des réseaux sociaux, nos pratiques ont profondément changé, notamment la manière dont on s'expose sur la toile. Des scientifiques du Collège des sciences sociales de l'Université d'État du Michigan ont mené une vaste étude auprès de plus d'1,3 million de participants, *via* un questionnaire sur Internet entre 2000 et 2020. Ils ont constaté une baisse significative du désir des gens de se démarquer des autres.

### Ne plus attirer l'attention sur soi

Les auteurs ont voulu savoir si le désir d'être unique, autrement dit cette « nécessité de singularité », a changé au sein de la population ces dernières années. Pour cela, ils se sont intéressés à trois aspects de ce désir : « l'inquiétude face au regard des autres, le désir d'enfreindre (2) les règles et la volonté de défendre ses convictions en public », énumère le média en ligne [Presse-Citron](#). (...) « Les gens ont peur d'attirer trop l'attention sur eux, peut-être parce que cela les rend vulnérables ou qu'ils risquent d'être ostracisés (ou exclus). Cette étude reconnaît que les gens ont des craintes et des inquiétudes légitimes à l'idée de se démarquer, à tel point qu'ils sont moins disposés à le faire », traduit William Chopik, auteur principal de l'étude et professeur agrégé au département de psychologie (...).

Royet, M. C., le 27 octobre 2025. *Comment les heures passées à scroller sur les réseaux sociaux nous ont rendus ennuyeux*  
Texte adapté

<https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2025-10-27/comment-les-heures-passees-a-scroller-sur-les-reseaux-sociaux-nous-ont-rendus-ennuyeux-13afacdc-99ed-4ec7-9946-426ca576ec0d>

#### LEXIQUE :

(1) Singularité : originalité, ce qui est particulier.

(2) Enfreindre : ne pas respecter (un engagement, une loi).

**Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus, en détaillant ses différents aspects, puis donnez votre avis argumenté sur la question.**

**Les questions suivantes pourront éventuellement vous aider :**

- Selon vous, quel est le bon âge pour les réseaux sociaux ?
- Notre identité influence-t-elle nos comportements sur les réseaux sociaux, et si oui, comment ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de la communication média ?