

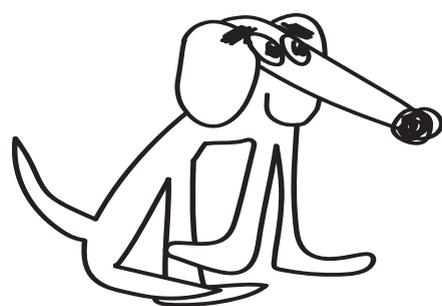


LES NOUVEAUX SOCIALISMES

EUROPE

OPINION

Mémoire réalisé dans le cadre du DNSEP
2023 à l'Institut supérieur des beaux-arts de
Besançon. Sous la direction de Christophe
Gaudard, que je remercie.



Anais Wable de Sinety

LES RÉSEAUX SOCIAUX TUENT

- 11 Avant-propos.
- 18 Le souci de l'âme, quelle jolie façon de dire que tu as envie de crever.
- 34 Les utiliser avant de les connaître.
- 54 Des systèmes élaborés sur nos faiblesses humaines.
- 76 De l'Ami Virtuel aux conséquences.
- 100 Des effets qui concernent aussi les artistes graphistes.
- 128 Et du coup ?
- 136 Moi et Toi (Insta)



Salut, en ce moment, je ne sais pas ce qu'il m'arrive, mais j'ai quelque chose qui me rend mal. Je ne me reconnais pas. Qu'est-ce que j'ai, putain ? J'ai mal à la tête, j'ai mal au cœur, j'ai mal aux yeux, j'ai mal à l'âme... tu entends ? J'ai mal.

Je ne sais pas comment t'aider, Anaïs. Je ne sais pas ce qui t'arrive, je ne te comprends pas. Pourtant, tout va bien dans ta vie. Tout va bien, arrête de dire ça.

Mais si tu le sais, tu sais ce qui me tue lentement. Tu persistes même à fréquenter cette chose. Mais il est évident que tu n'y vois aucun problème, étant donné que tu es avec ça tous les jours. Toi comme moi, nous sommes égoïstes dessus et nous nous laissons passivement enfermer dans cette prison invisible.

Hein ?

???????????

Je te laisse avec ce livre, tu comprendras je pense, du moins, à toi de voir si tu as envie de comprendre. Si tu n'as pas envie, pas grave, c'est ton choix.

Moi de mon côté, je veux vraiment comprendre. Je veux essayer d'aller mieux. Peut-être que j'y arriverai, ou peut-être pas. Je ne sais pas...

À moi. L'histoire d'une de mes folies.

Arthur Rimbaud,
*Une saison en enfer*¹

Je suis née dans les années 2000 et aujourd'hui j'ai 23 ans. J'appartiens à la génération Z, celle qui n'a jamais connu le monde sans Internet, la génération des jeunes surinformés et particulièrement à l'aise dans l'utilisation des nouvelles technologies.

Si je devais choisir mon plus ancien souvenir avec Internet, il remonte à mes 15 ans. Je m'étais inscrite sur Instagram en cachette. Ma mère, à ce moment-là, ne voulait pas que je m'inscrive sur Facebook pour me protéger des personnes malveillantes. Donc, j'ai commencé sur Instagram, comme si Instagram était plus « safe² ». Dessus, je pouvais parler avec mes amis, voir ce qu'ils faisaient, ce qu'ils publiaient pendant leurs voyages, commenter leurs publications, liker leurs publications, recevoir des « j'aime » de leur part... rien de ce que ma mère m'avait décrit.

Sauf que, ces derniers temps, j'ai commencé à ressentir un malaise. J'ai commencé de plus en plus à me préoccuper du nombre de likes, mais aussi de celui des abonnés, de quel type d'activité les autres font mieux que moi, à faire de plus en plus de choix dans mes publications :

Celle-là ? Non, je ne suis pas assez belle dessus... Peut-être celle-là alors ? Non, on dirait que je suis énorme. À celle-là, elle est pas mal, il faudra juste que j'enlève les boutons sur ma joue, que j'affine mon visage, que je change la luminosité... Là, elle est parfaite !

Tout s'est produit sans que je m'en rende compte... J'ai rien capté. Comment aurais-je pu imaginer que l'arrivée des influenceurs, des YouTubeurs, des stars... Qu'au final, le monde entier se retrouverait sur tous ces réseaux ? Je me demande même si aujourd'hui il existe encore quelqu'un de ma génération qui ne s'est jamais inscrit sur Instagram. Si je le rencontre, ma première réaction sera « il est super chelou, c'est pas possible, il doit forcément cacher quelque chose ».

Ça fait maintenant 12 ans que je suis sur les réseaux, 12 ans que je n'ai jamais pris la décision de les quitter, et même pourquoi les quitterais-je ? J'ai grandi avec eux, je me suis construite dans ce système. Si demain je décide de les arrêter, je ne saurais presque pas comment me débrouiller sans, pour vous faire comprendre la situation. Je le sais, rien ne me motivera à les quitter, ni maintenant ni dans l'avenir. C'est comme une maladie qui ne se soigne pas mais qui sera là pour toujours et jusqu'au reste de mes jours.

Mais ce qui me dérange le plus, c'est qu'ils contribuent à mon mal-être. Je le ressens, je le constate, et pourtant, je continue à les utiliser comme mon premier geste du matin et pour mon dernier avant de dormir. On pourrait penser que je ne cherche pas à m'en débarrasser pour aller mieux. Eh bien non, c'est simplement que je suis accro.

Je suis Addict à la validation sociale et à cette constante comparaison de moi avec les autres parce que c'est ma nature humaine qui me pousse à réagir comme ça, et ces putains de réseaux ne font que exploiter cette faiblesse. Ils ne font que tout simplement m'enfoncer un embuc jusqu'au jabot³ pour m'y expulser un max de complexes et un max d'anxiété et me garder le plus possible auprès d'eux, immobile, sans aucune possibilité d'échappatoire et pourtant je continue. Ces techniques sadiques ne peuvent que mieux fonctionner sur des jeunes comme moi, pas assez matures, ni assez forts pour avoir le courage de dire stop.

On pourrait se dire, mais elle souffre, elle déteste les réseaux, mais qu'est-ce qu'ils ont lobotomisé dans son cerveau ? Tout simplement en créant des montées rapides et puissantes de dopamine. Tous ces « likes » ce sont de grosses seringues invisibles... Ils sont ma drogue, ma dépendance fantôme. Mais c'est quoi la finalité ? L'overdose. J'ai pleuré, j'ai hurlé, j'ai traversé une dépression, j'ai perdu de la motivation, de l'énergie, des projets qui ne verront jamais le jour, et tout ça à cause d'eux.

Pourquoi personne n'en parle vraiment ?

Pourquoi personne ne m'a prévenue de cette overdose pré-méditée ?

Pourquoi sommes-nous tous si égoïstes sur ce sujet ?

Pourquoi nous souffrons tous en silence de cette guerre invisible ?

Pourquoi rester dessus ?

Est-ce l'âme du monde qui gémit l'universelle déception sur un même cri de fond ? Chaque génération innove et c'est toujours la même chanson : Douleur, douleur.

Hermine Kragheuz,
*Les années dernière*⁵

Je veux comprendre, je veux me soigner, je veux m'aider : il faut un mode d'emploi. Actuellement en 5ème année, spécialité communication, l'enjeu de cette période réside dans la rédaction d'un « mémoire ». Peut-être que ma clé se trouve ici. C'est en tous cas comme ça que Pacôme Thiellement l'a découverte par rapport à Internet, grâce à l'écriture de son livre « Infernet⁶ ». Ça l'a vraiment aidé à mieux comprendre l'impact global qu'Internet a eu sur lui. Mais ouais, il appartient à une autre génération que la mienne, celle qui a vu l'arrivée d'Internet. Son livre me concerne, certes, mais ce dont j'ai besoin, c'est d'écrire, de chercher, de comprendre par moi-même pour peut-être m'aider à m'en sortir ou simplement m'aider à mieux doser mes quantités de drogues.

Bien sûr, ce n'est pas le 18 décembre que j'aurai mes réponses, mais plutôt dans l'après. Ce n'est pas avec cette drogue constamment autour de moi que j'arriverai à la stopper ; il s'agira plutôt d'apprendre à prendre un minimum de recul avec elle sans forcément l'arrêter radicalement. Si l'importance de ce mémoire se trouve finalement après sa fin, il ne sera alors jamais terminé.

Je te souhaite donc la bienvenue, lecteur, dans mon journal intime de recherche.

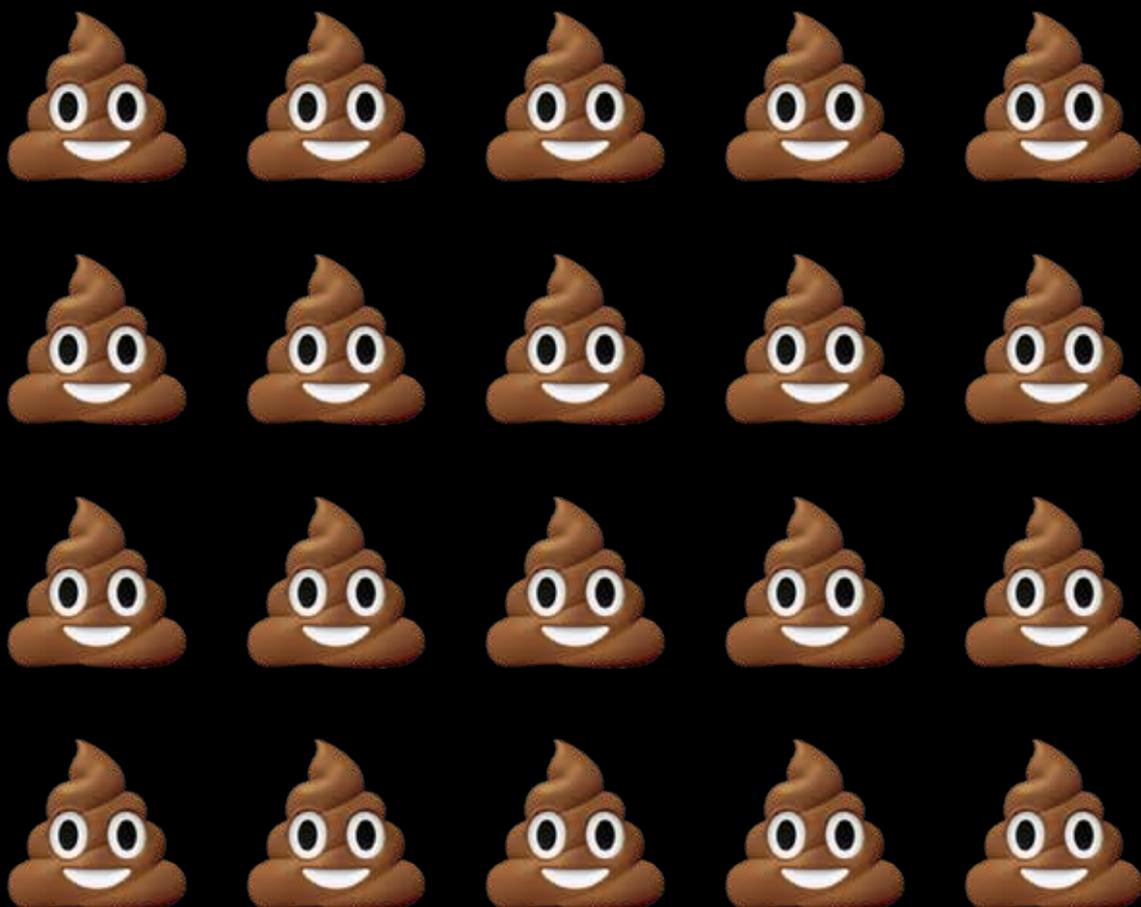
1. Arthur Rimbaud, *Une saison en enfer*: Recueil de poèmes en prose d'Arthur Rimbaud, publié à compte d'auteur en octobre 1873.
2. Safe: En sécurité.
3. Embuc jusqu'au jabot: Pratique du gavage d'oie et de canard qui consiste à administrer de force à l'animal de grandes quantités de nourriture. Pour ce faire, un embuc (tuyau métallique) est enfoncé jusqu'au jabot (partie de l'œsophage) de l'animal pour y projeter une mixture à base de maïs.
4. Dopamine: Hormone du plaisir immédiat.
5. Hermine Kragheuz, *Les années dernière*: Citation utilisée dans le Livre *Infernet* de Pacôme Thiellemen pour le début de son chapitre « Internet et moi »
6. Pacôme Thiellemen est un écrivain, essayiste, réalisateur et vidéaste français né en 1975 à Paris. *Infernet* ce sont des faits divers, des histoires vraies, sinistres, grotesques et sérieuses, qui servent de loupes grossissantes pour comprendre ce qu'Internet et les réseaux sociaux sont en train de faire de nous. Sorti le 4 mai 2023.

Chère journal, hier papa et maman m'ont carrément foutu la honte devant l'école, ptn je les déteste quand ils me font leurs bisous à la con de loin. Mais aujourd'hui je te parle pas d'eux, parce qu'au fond je les aime beaucoup, mais de la chose que je hais mais que j'aime d'un amour inconditionnel sur cette putain de terre: les réseaux sociaux. Il n'y a que de la merde dessus...

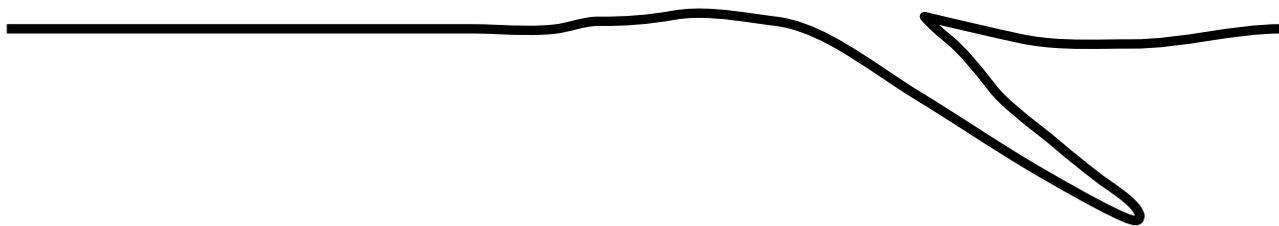
D.E

L.A

M.E.R.D.E



***Le souci de
l'âme, quelle
jolie façon
de dire que
tu as envie
de crever.***



Il faut d'abord que l'on comprenne pourquoi je ressens de l'anxiété et comment cette « merde » arrive à prendre autant de place que ce qu'elle doit prendre.

Pour la comprendre, il faut retracer les bases de son histoire dans le temps en remontant à loin, dans l'antiquité (les années 100 et 300 avant notre ère). À cette période, les Anciens pensaient que l'anxiété était une sorte d'agitation de l'esprit qui survenait lorsque des événements se produisaient autour d'eux comme la guerre la faim, les maladies, les catastrophes naturelles, les problèmes sociaux et les peurs profondes liées à la vie. Ils l'associaient à « un souci de l'âme », quelle belle façon de dire qu'on souffre intérieurement.

Dans les écrits, on voyait les maladies mentales différemment, on associait généralement à la « folie ». Quand on se retrouvait autour d'une table pour parler d'une personne en état de folie, on ne cherchait

pas à la médicaliser pour au mieux la soigner, mais on l'as-

soyait aux dieux. Pour les maladies mentales graves, on allait jusqu'à justifier ça par une possession des démons ou d'autres esprits maléfiques.

Les hallucinations quant à elles étaient considérées comme des visions des dieux alors que souvent cela était liée à des maladies physiques comme l'épilepsie par exemple.



[anasineli] mondolovni

maintenant

A envoyé un reel par rohvn.509

<  **julia**
mmdolevni



j'vais bouger mon cul

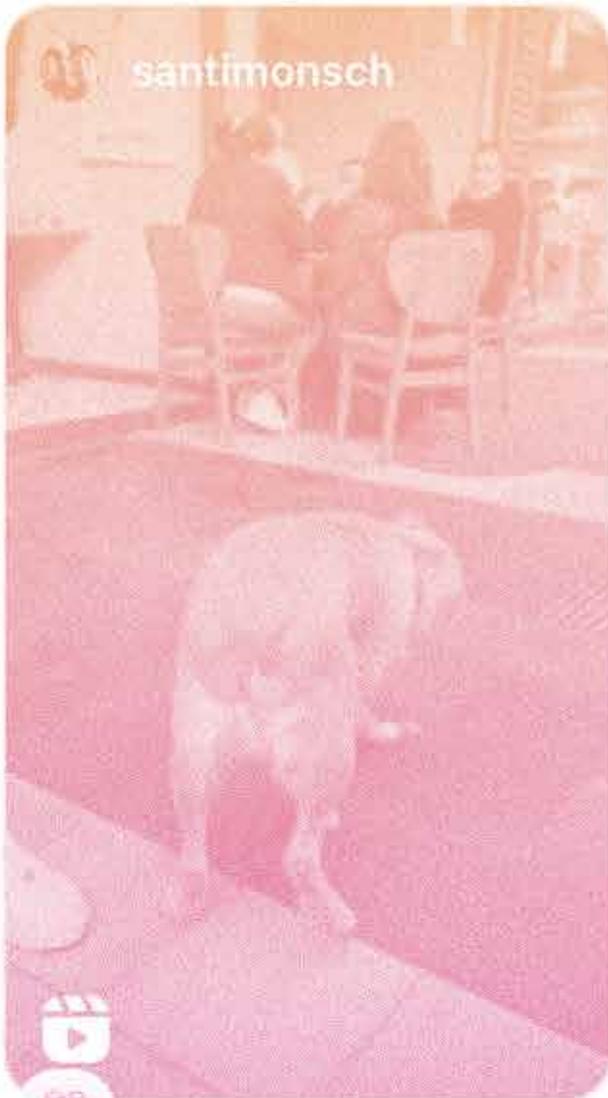
Alalaaaa

14 juin à 11:30



j'arrive dans 5 mn

17 juin à 23:35



 Votre message...





j'arrive dans 5 mn

17 juin à 23:35



santimonsch



santimonsch

UwU



Aimé par itslumee
personnes

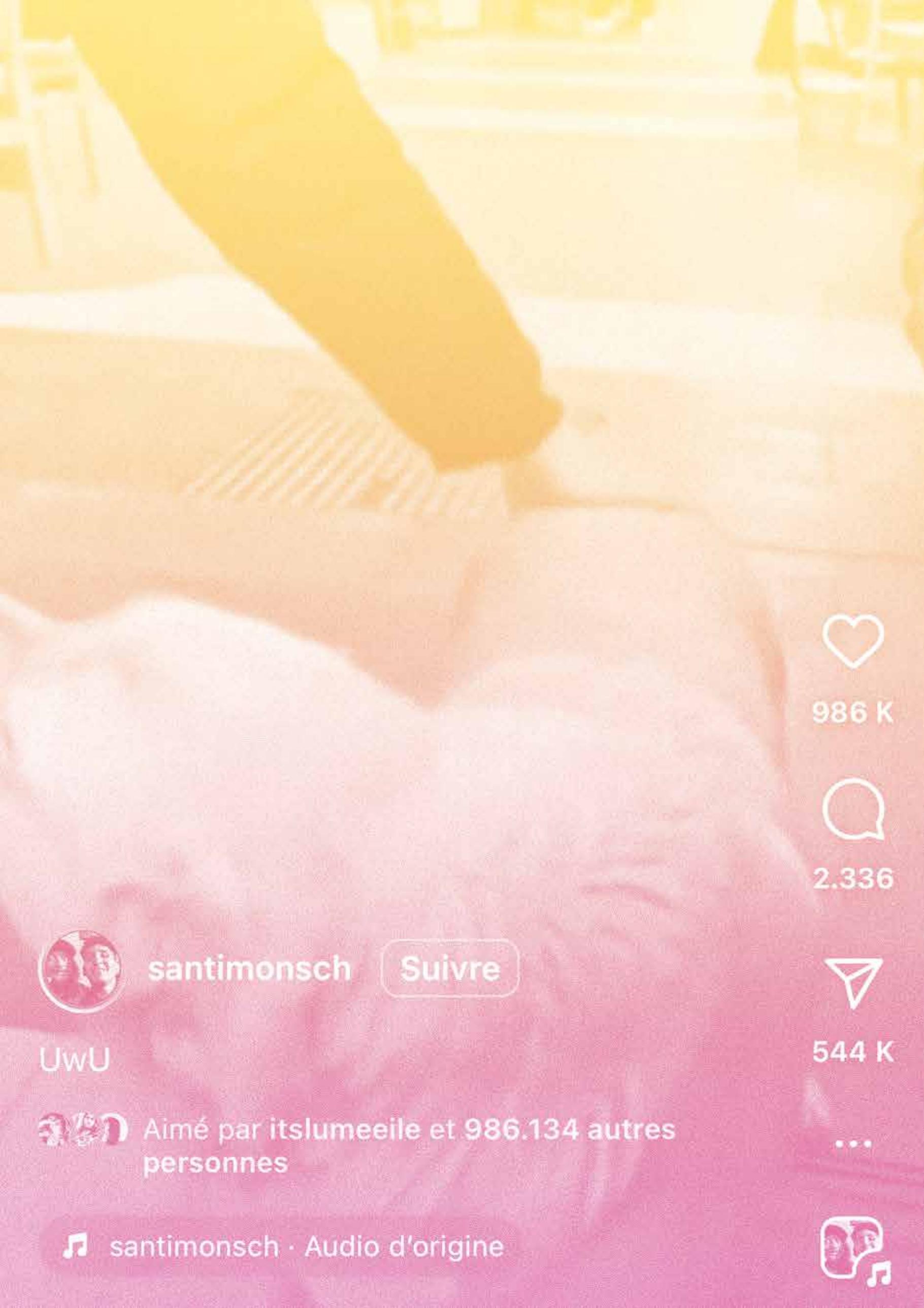


santimonsch · Audio



Votre message...

Ajouter un commentaire



986 K



2.336



santimonsch

Suivre



544 K

UwU

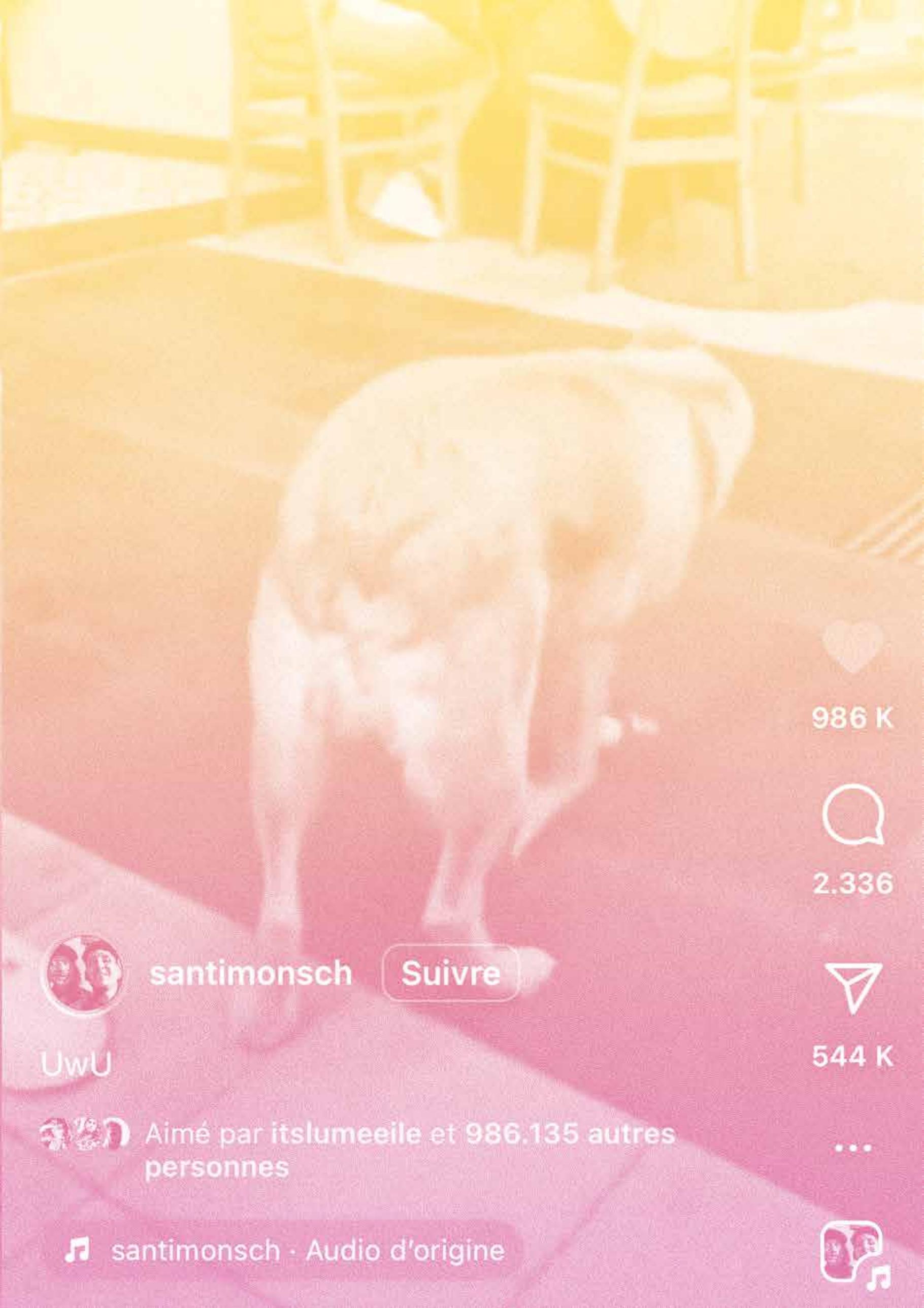


Aimé par itslumeeile et 986.134 autres personnes



🎵 santimonsch · Audio d'origine





986 K



2.336



santimonsch

Suivre



544 K

UwU



Aimé par itslumeeile et 986.135 autres personnes



🎵 santimonsch · Audio d'origine



Commentaires

Pour vous 



maxi.osores 21sem

Song?

Répondre



112

 Voir 46 autres réponses



vishakitija 18sem

Idk why do they love it I do this with many dogs... They enjoy it.. 😊

Répondre Voir la traduction



874

 Voir 14 autres réponses



fraiyz 16sem



2.410

18:20



Pour vous ▾



Votre story



vtgdn



_clem_rz



lubeee

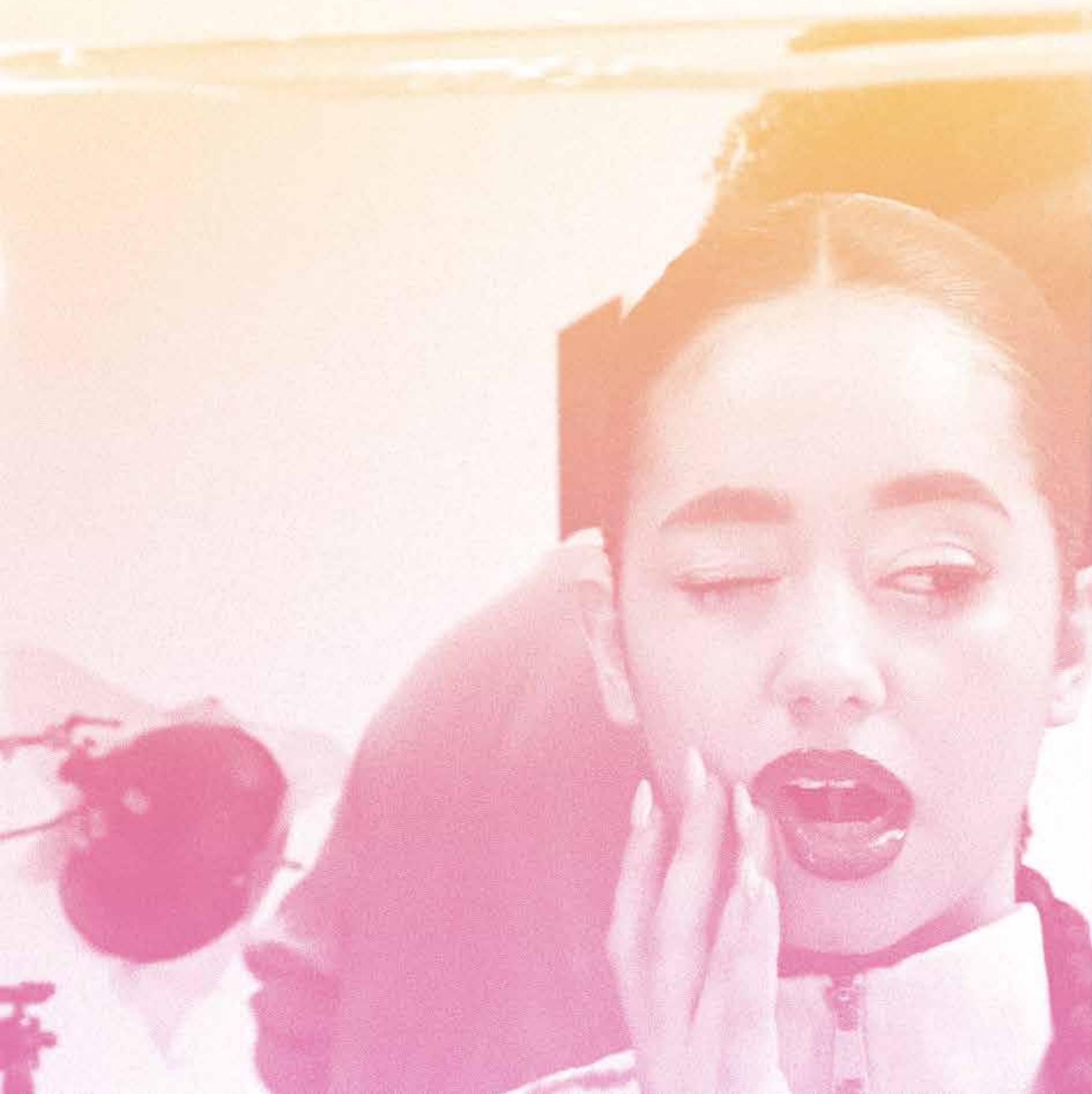


ihatemodels1





teammahfouf @teammahfouf





oddyvie • 11h



**This bitch is IN
SAAAAAAAAAAAAANE!**



nicolooriani 23h

● Voir la traduction >

...



GRIBAUDO

RICETTE
MAGNETICHE

Il faut d'abord que l'on comprenne pourquoi je ressens de l'anxiété et comment cette « merde » arrive à prendre autant de place que ce qu'elle doit prendre. Pour la comprendre, il faut retracer les bases de son histoire dans le temps en remontant loin, dans l'antiquité (les années 100 et 300 avant notre ère). À cette période, on pensait que l'anxiété était une sorte d'agitation de l'esprit qui survenait lorsque des événements se produisaient autour d'eux, comme la guerre, la faim, les maladies, les catastrophes naturelles, les problèmes sociaux et les peurs profondes liées à la vie. Ils l'associaient à « un souci de l'âme ».

Dans les écrits, les maladies mentales étaient perçues différemment, souvent associées à la notion de « folie ». Lors des discussions autour d'une personne présentant des signes de folie, l'approche n'était pas médicale visant à traiter au mieux la personne, mais plutôt une association avec des forces divines. Dans le cas de troubles mentaux graves, on justifiait parfois cela en évoquant une possession démoniaque ou l'influence d'esprits maléfiques. Les hallucinations, quant à elles, étaient parfois interprétées comme des visions divines, bien que souvent liées à des affections physiques telles que l'épilepsie.

Pour les plus malchanceux d'entre eux, ces maladies mentales étaient traitées par des méthodes brutales : lobotomie, isolement, thérapie par le sommeil ou par la trépanation⁷. Les définitions des maladies mentales ont considérablement évolué. Bien sûr, il existe beaucoup de maladies mentales toutes différentes et personne n'est à l'abri. Mais là où je suis certaine de ce que je traverse en ce moment, ce sont les troubles anxieux. L'anxiété, c'est une émotion innée qui découle de la peur et affecte tout le monde. Pour notre cerveau, c'est un état naturel, automatique qui va se manifester à travers des phrases qui viennent ponctuer notre journée, et tout le monde connaît ces phrases :

Tout va mal tourner, je le sais.

Je ne suis pas à la hauteur, je vais échouer.

Personne ne m'apprécie vraiment.

Je suis un fardeau pour les autres.

Je n'arriverai jamais à m'en sortir.

Pourquoi personne n'aime ma photo?

Je suis sûr que tout le monde parle de moi en ce moment.

Tout le monde me regarde, je vais tous merder.

Les autres ont l'air tellement heureux sur leurs photos...

Je ne pourrai jamais surmonter mes problèmes

C'est de ma faute si tout va mal.

Je ne suis pas assez bon(ne) pour ça.

Je ne pourrai jamais gérer ça.

Les gens vont penser que je suis étrange.

Est-ce qu'on m'évite?

J'ai peur de dire quelque chose de mal.

J'ai peur de dire quelque chose.

J'aurais dû éviter cela, maintenant tout est fichu.

J'ai dit quelque chose de mal ?

Ces phrases ne sont souvent pas agréables, ce sont des petits commentaires qui peuvent remonter de notre enfance ou de notre adolescence et qui continuent sans cesse d'ajouter un peu de souffrance à des situations qu'on aurait pu traverser sans elle. Même si elle est considérée comme essentielle, elle peut devenir douloureuse du moment qu'elle devient quotidienne.

Ce qui nous fait souffrir, ce n'est pas la pensée en elle-même, mais notre degré de croyance en cette pensée. Le plus important à comprendre est que les pensées sont incontrôlables, comme des nuages dans le ciel, nous ne pouvons pas les contrôler. Parfois, elles sont légères et on peut les observer avec bienveillance, et puis il y en a qui se transforment en lourdes pierres pour nous faire du mal. Alors que ce ne sont que des créations fictives de notre cerveau.

J'ai eu beaucoup de problèmes dans ma vie.
La plupart ne sont jamais arrivés.

Mark Twain.⁸

Elles sont éphémères, pas réelles, simplement des commentaires passagers. On peut avoir un certain commentaire à un moment donné et deux secondes plus tard en avoir un totalement différent. Ni l'un ni l'autre n'est faux, ni l'un ni l'autre n'est vrai. Ce sont simplement des points de vue, des perspectives subjectives de notre cerveau. C'est pénible, surtout quand on sait qu'on est destiné à vivre avec ça toute notre vie. Cette faculté d'anticiper les choses est nécessaire pour le cerveau, car on a besoin de se préparer au mieux à ce qu'il va vivre. Son travail, c'est notre survie, peu importe le prix, il veut que tu restes en vie. Si on regarde bien, le cerveau, c'est une machine complexe qui nous a permis de survivre en tant qu'espèce grâce à sa capacité à détecter le danger.

Pour donner un exemple, quand nos ancêtres se promenaient dans la jungle et qu'un buisson bougeait, les plus anxieux pensaient qu'il s'agissait d'un prédateur, tandis que d'autres pensaient que c'était simplement le vent. Si un tigre était présent, qui aurait le plus de chance de rester en vie ? Même si les anticipations sont fausses ou mauvaises, il va continuer à produire des scénarios et nous faire croire que nous sommes constamment capables de prédire l'avenir. Alors que la prédiction de l'avenir est d'une complexité extrême. Nos émotions ont été conçues pour traiter les problèmes urgents, tels que la peur d'un prédateur caché derrière un buisson. Nous avons hérité d'un cerveau davantage axé sur notre survie que sur notre qualité de vie.

Dans l'anxiété, ce qui est le plus flagrant, c'est quand le corps se met à parler alors qu'on ne le souhaite pas. Ça peut se manifester par : des joues rouges, le battement du cœur qui s'accélère, des douleurs musculaires, troubles du sommeil, des tremblements incontrôlés, des mains moites, mal de tête et de ventre, diarrhées, constipation, difficulté à respirer, gorge serrée, irritabilité, fatigue, difficulté de concentration, crises d'angoisse constantes et la peur de mourir. Ce sont des sensations difficiles à supporter au quotidien.

Quand elle est trop difficile à supporter, le corps va s'exprimer pour éviter une surchauffe du cerveau, mais surtout ne pas le laisser supporter seul ce trop-plein d'émotion. Si l'on prend du recul, c'est une réaction qu'on retrouve sur toutes les autres émotions, comme la colère qui se manifeste par une sensation de tension et de chaleur, ou la tristesse qui se traduit par les larmes. Chaque émotion a sa réponse corporelle spécifique.

Dans *Big Mouth*, un dessin animé destiné aux adultes sur Netflix, « le moustique de l'anxiété »^(fig.A) symbolise les pensées anxieuses des adolescents et leur lutte contre l'anxiété. Son apparition récurrente représente la présence constante de l'anxiété dans la vie quotidienne. Ce personnage offre une représentation visuelle de l'anxiété, rendant le concept plus accessible et compréhensible. Il souligne également l'importance de reconnaître et de traiter l'anxiété, tout en encourageant la communication et le soutien mutuel. C'est comme un parasite. Il s'accroche, il grossit et il fait mal. Mais il n'arrive jamais par surprise.

Pour comprendre pourquoi il arrive à un moment précis de notre vie et pas un autre, il faut pour cela prendre en compte le contexte social dans lequel il évolue : les facteurs environnementaux, les interactions sociales et les pressions sociétales. Il y aura toujours une raison, du moins cette raison, autour de la personne, qui fera évoluer cette inquiétude.

Un nouveau syndrome ne survient jamais par hasard, mais s'épanouit au sein d'un contexte culturel et social.

Yann Auxéméry.⁹

Prenons l'exemple des guerres. Avant la Révolution Française, les médecins ne s'occupaient que des problèmes liés aux corps (blessures de guerre), laissant les religieux et les philosophes gérer les problèmes de l'âme. Cependant, un tout petit changement a débuté en 1809 grâce à l'intervention du docteur Philippe Pinel, qui a réintégré les soucis de l'âme dans la médecine en appelant cela « psychiatrie ». Même après l'arrivée de ce nouveau terme, on continuait quand même à dire que ces personnes n'étaient que des simulateurs ou des menteurs, pour éviter de retourner combattre pendant les guerres.

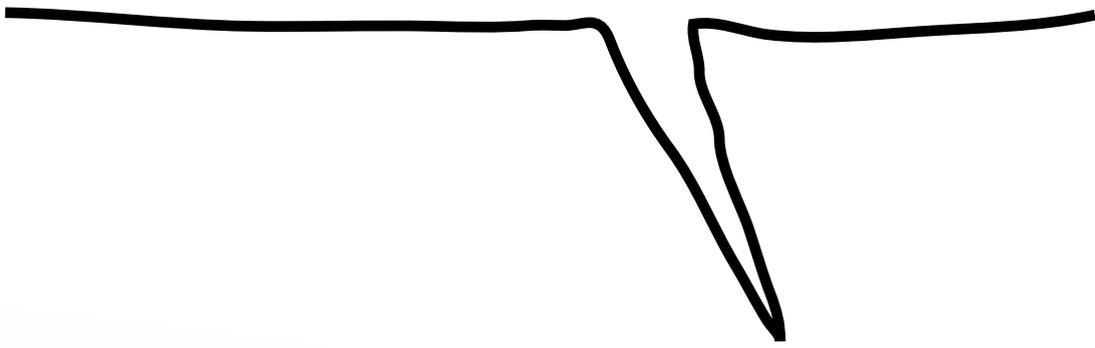
C'est seulement deux siècles plus tard, pendant la guerre du Vietnam, qui a généré beaucoup de stress post-traumatique chez les vétérans en raison de sa durée, de sa violence et de la guérilla, qu'en 1979 tout le monde s'est dit : « C'est un vrai problème ». En 1980, l'état de stress post-traumatique (ESPT) a été officiellement reconnu. Aujourd'hui, nous avons une meilleure compréhension de l'ESPT, mais il a fallu traverser plusieurs années pour réellement saisir nos émotions et comprendre les réactions de notre cerveau.

L'exemple de l'évolution du stress post-traumatique à travers les guerres est un excellent témoignage du rôle important que le contexte social et culturel joue dans l'apparition de problèmes mentaux. On pourrait aborder également des sujets tels que comment l'arrivée du sida a suscité une peur collective de la mort, comment l'épidémie de COVID-19 nous a confrontés à une fragilité mentale collective à laquelle personne ne s'attendait, l'émergence de l'éco-anxiété qui nous pousse à croire que l'avenir de notre planète est incertain, la guerre entre la Russie et l'Ukraine, ou le conflit israélo-palestinien, qui renvoie à une humanité déchirée, ainsi que les violences faites aux femmes qui nous ramènent à une impossibilité d'égalité des sexes...

Il y a tant de sujets qui pourraient encore être développés, mais ce n'est pas l'objectif de cette recherche. Le point principal que je souhaite explorer concerne le facteur social dans lequel je me trouve, celui qui impacte ma santé mentale et me procure de l'anxiété: les réseaux sociaux. Pourquoi sont-ils devenus un nouveau défi social et culturel ? Comment peuvent-ils nous impacter, et par quels moyens ? Quel type de mal-être nous font-ils subir ? À quelle guerre invisible sommes-nous confrontés ?

7. La trépanation est une technique médicale qui consiste à forcer, percer ou gratter un trou dans la boîte crânienne.
8. Mark twain : écrivain, essayiste, et humoriste américain. Citation donnée dans le podcast « Grand bien vous fasse, Comment faire cesser les ruminations mentales ? » Sur France Inter.
9. Yann Auxéméry est un psychiatre ayant participé à l'Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique. Volume 173, Issue 2, March 2015, Pages 174-179.

***Les utiliser
avant de les
connaître***



« Un personnage de Pulp Fiction, de Quentin Tarantino et Roger Avary en 1994. Alors que le personnage Vincent Vega, interprété par John Travolta, entre dans le salon de Mia Wallace, jouée par Uma Thurman, cette dernière l'accueille en lui parlant par un interphone. Pendant une poignée de secondes, on voit le personnage la chercher en tournant la tête, un peu perdu, accompagnant son mouvement d'un léger geste de la main.

Cette scène a été transformée en un gif animé et a été utilisée pour la première fois en 2009. Son détournement, quant à lui, est survenu trois ans plus tard. On retrouve pour la première fois ce détour nommé « confused Travolta » perdu dans un supermarché à la recherche d'une poupée pour enfant. Ce post a été vu 2,8 millions de fois en 10 jours. Depuis, des milliers de « confused Travolta » ont été postés, intervenant dans n'importe quelle situation : scènes de films ou pour commenter une situation aberrante, allant même jusqu'au cosplay du « confused Travolta ». « Confused Travolta », c'est l'homme d'aujourd'hui.

Si le monde est un labyrinthe et Internet un labyrinthe dans un labyrinthe, Internet est un homme confus, perdu dans un monde lui-même confus. Pour reprendre une expression célèbre, « tirée une fois n'est pas coutume de la Bible », l'internaute est un étranger dans un monde étrange. Sur Internet, nous sommes émotionnellement perdus quelque part entre les années 1950 et 2023, mais nous ne savons pas où. Les réseaux ne sont pas simplement des outils, mais des mondes qui nous ont familiarisé avec des atmosphères, encouragé des formes d'expression, orienté des types de réflexions, entraîné des visions, infléchi des traits de nos personnalités et induit des comportements.

Leur fonctionnement est à l'image de la vision du monde de leur concepteur. Jawed Karim (YouTube), Jan Koum (WhatsApp), Kevin Systrom (Instagram), Zhang Yiming (TikTok), Jack Dorsey (Twitter) peuvent être considérés comme nos éditeurs, nos gouverneurs ou nos patrons. Lire et publier chez eux ne sont pas des activités neutres, elles ne peuvent pas l'être. Quand nous allons sur Facebook, nous entrons dans le monde de Mark Zuckerberg. Nous voyons le monde à travers les mêmes yeux que lui et cherchons des amis dans le monde d'un homme qui n'a pas d'amis. Pire encore, qui n'a peut-être jamais eu l'ambition ou le désir d'en avoir.»

Extrait de Pacôme Thiellement dans sa vidéo « Mark Zuckerberg, l'homme qui assassina l'amitié. » pour le média Blast, sur YouTube.

Cette introduction marque le début de ce nouveau chapitre, signée du talentueux Pacôme Thiellement. Sa passion inégalée envers internet en fait une figure incomparable pour ce mémoire, avec la création de son livre intitulé « Infernet », sorti le 4 mai 2023.

Après avoir posé les bases de ce qu'est l'anxiété, le mal-être et de ses effets sur nous, il est maintenant temps de poser les bases des réseaux sociaux, car comme nous l'avons vu, cette recherche se base sur ce que les réseaux produisent comme mal-être sur ma génération. Qui le premier créateur du premier réseaux ?

Il existe une centaine, voire des milliers, d'articles et de livres qui retracent ou expliquent comment Mark Zuckerberg a créé Facebook. Ici, l'explication qui a été choisie est celle de Pacôme Thiellement, très efficace, toujours dans sa vidéo « Mark Zuckerberg, l'homme qui assassina l'amitié », pour le média Blast, sur YouTube.

Né le 14 mai 1984 à White Plains, New York, Mark Zuckerberg était simplement un jeune ordinaire, loin d'être le roi de la technologie. Durant son enfance, il n'était pas le garçon le plus populaire à l'école, mais il se démarquait par son intelligence et son ingéniosité en informatique. Alors qu'il fréquentait la Phillips Exeter Academy, une école prestigieuse, il créa une messagerie instantanée qu'il baptisa « ZuckNet », marquant ainsi le début de sa passion. Son parcours le conduisit ensuite à Harvard en 2002. Déjà passionné d'informatique à cette époque, il allait bientôt révolutionner notre monde.

Fin octobre 2003, déçu par une jeune femme qui lui plaisait, à Harvard, Zuckerberg commence à rédiger sur son blog :

20h13 *C'est une pute. Il faut que je trouve quelque chose à faire pour m'occuper l'esprit.*

21h48 *Bon je suis un peu ivre, je ne vais pas mentir. Nous sommes mardi et il n'est même pas 22H00. Alors ? J'ai ouvert le trombinoscope de Kirkland sur mon PC. Le moins qu'on puisse dire, c'est que certaines photos sont franchement ignobles. J'ai presque envie de placer des photos d'animaux de ferme à côté, et de demander aux gens de voter pour la plus jolie photo des deux.*

Pendant qu'il rédigeait son blog, Mark discute avec ses compagnons de résidence, et un certain Billy le décourage de son idée initiale : « Billy suggère de juste comparer deux photos, de ne placer des images d'animaux de ferme que de temps en temps. » Il abandonne l'idée des photos d'animaux, et toujours sur son blog, il écrit : « Pas encore sûr de ce que je vais faire avec les bestiaux, mais j'aime bien l'idée de comparer deux photos. Quelque chose comme HOTorNOT.com. »

Les Trombinoscopes¹⁰ ne sont accessibles que par les étudiants appartenant à leur résidence, sauf que Zuckerberg a réussi à hacker les répertoires des autres résidences et récupère les photos de centaines d'étudiants. À 4h du matin, le site est prêt à fonctionner sous le nom de « Facemash ». Il est mis en ligne trois jours plus tard. Mark et ses amis envoient alors des invitations par mail avec l'adresse du site et la phrase :

Est-ce que nous avons été admis à Harvard pour notre apparence physique ? Non. Est-ce que nous serons jugés sur notre apparence physique ? Oui.

Le soir même à 22h, le site est saturé de requêtes. En quelques heures, il y a 22 000 votes de la part de 450 participants. Le site Facemash est alors si visité qu'il fait saturer le réseau de l'université. Zuckerberg a peur d'être renvoyé, mais ce ne sera pas le cas, Facemash va le rendre célèbre.

En 2003, Mark Zuckerberg est approché par les frères Winklevoss et Divya Narendra pour créer le site HarvardConnection. Ils espèrent qu'il sera le programmeur idéal, mais Mark devient de plus en plus distant. Malgré des excuses répétées, il prend du retard et évoque des problèmes techniques.

En janvier 2004, il exprime des doutes quant au potentiel du site. Quelques mois plus tard, les étudiants



??????????

Oh pourquoi il m'envoie un mess ?

J'ai oublié un truc ????

WTF ?

Ou peut-être de faire un truc ?

C'est long d'écrire un mémoire

Euhh

appeler l'étudiant

Faut que je finisse mon mémoire le 18

J'ai envie d'êtreindre les notifs !!!!!

de lui écrire, par le biais d'un Poke

Je sais plus ou j'en était

????????

On est quels jours aujourd'hui ?

Il a fait quoi aujourd'hui

Ptn il va surment me parler de ça

Faut que j'écris mon mémoire

:(((((((

Il avance dans son taff ?

Mais oui surment de La soirée avec NTO

Moi j'avance pas dans mon taff

Mais il travaille pas là ?

Bon c'est pg si je rep pas desuite non ?

Sauf si c'est grave ???

Pk il m'envoie un mess sur snap et pas insta ?

Si je repond pas desuite il pas être vexé

Peut-être qu'il veut juste aller boire une bière ?

Est-ce qu'il va me rac des potins ?

Merde :(

Peut-être il s'est juste trompé ?

Si je regarde trop vite c'est bizarre non ?

Ah oui faut que je lui parle de ce truc

BON VASY JE REGARDE

09:34



<  **Arabe-strait** 



ARABE-STRAIT

Ouvert



Il
Hllm

MOI

Quoi ?



Chat



Je

Mais

Et



Chat

**Jeter un coup d'œil avec Snapchat+**

Les membres Snapchat+ peuvent désormais voir lorsqu'un ami entre partiellement dans le chat.

**My AI**

Reçu · 1sem

**Arabe-strait** 

Capture d'écran · à l'instant



Reçu de lélé · 10h

**Loan** 

Reçu · 19h

**Palo** 

Reçu · 1j

**Lélé** 



Stories



Ami·e·s



Rêmi De La Pampa 🐾...

Julie 🐾

Btisseem 🐾

Cal 🐾

Ahm

Comptes que vous suivez



4:31

Maeva
Ghennam 💎 🐾
Mon Changem



Lea Elui



Jessica Thivenin



Mélanie
accusé
fraude
au Mar

Découvrir



Brut.pop



Disney+

En 2003, Mark Zuckerberg est approché par les frères Winklevoss et Divya Narendra pour créer le site HarvardConnection. Ils espèrent qu'il sera le programmeur idéal, mais Mark devient de plus en plus distant. Malgré des excuses répétées, il prend du retard et évoque des problèmes techniques. En janvier 2004, il exprime des doutes quant au potentiel du site. Quelques mois plus tard, les étudiants découvrent que Mark a lancé TheFacebook, basé sur leur idée, créant ainsi un choc double.

Il décrit son site comme un outil pour retrouver des gens de votre école, repérer qui se trouve dans vos classes, trouver qui sont les amis de vos amis, visualiser votre propre réseau social. Une fois inscrit, un étudiant peut télécharger sa photo et afficher ce qu'il souhaite transcrire de sa personnalité : les films et disques qu'il apprécie, ses affinités politiques, les clubs dont il est membre, sa citation favorite, et surtout s'il est célibataire, en couple et si « c'est compliqué ». Il peut également interpeller l'étudiant de son choix, sans avoir besoin de lui écrire, par le biais d'un Poke¹.

Lancé le 4 février 2004, le succès de TheFacebook est immédiat auprès des autres élèves de Harvard. Très vite, aller sur TheFacebook se transforme en réflexe. La première chose du matin, c'est de consulter son profil pour vérifier si les demandes d'amis qu'il a postées la veille ont été acceptées et si d'autres l'ont demandé comme ami. Il va minutieusement choisir la photo de profil la plus avantageuse. Si une personne lui plaît, il va commencer par lui envoyer une demande d'amis avant de commencer à flirter avec elle.

Un mois plus tard, les Winklevoss et Divya Narendra tentent un procès à Zuckerberg. La procédure fera l'objet d'un accord à l'amiable entre les différentes parties. En 2008, Mark paiera plus de 65 millions de dollars à ses anciens camarades de fac. Durant l'enquête, des messages de 2003 échangés avec d'autres personnes feront surface :

D'autres gens essaient déjà de faire un site de rencontres. Mais ils ont fait une erreur haha. Ils m'ont demandé de le faire pour eux. Alors je leur ai fait perdre du temps de sorte à ce que le site ne soit pas prêt, en attendant et que The Facebook soit en ligne.

Mark a très vite l'idée de faire de TheFacebook un phénomène mondial. Dès le début, il le fait héberger sur un serveur externe à l'université, le projet étant de s'ouvrir aux autres universités. En seulement 3 semaines, les universités de Columbia, de Stanford et de Yale adoptent à leur tour TheFacebook. Dès mai 2004, le service est présent dans 74 facultés, et les 100 000 utilisateurs sont dépassés. Le 5 décembre 2006, anciennement appelé TheFacebook, devient Facebook, devient non seulement ouvert à tous mais fait l'apparition du « fil d'actualité », va transformer ce qui était un site de rencontres en un média. C'est une véritable révolution, qui va ringardiser tous les autres médias et ça, Zuckerberg en est très conscient.

Une fois tous les 100 ans les médias changent. Les 100 dernières années ont été marquées par les médias de masse. Durant les 100 prochaines années, l'information ne sera plus simplement livrée à l'individu. Elle sera partagée entre les millions de connexions qui se

créent entre les individus. Rien n'influence d'avantage une personne que les recommandations venant d'un ami en qui on a confiance.

Mark Zuckerberg

Mark Zuckerberg, le créateur de la manière dont nous communiquons aujourd'hui, a profondément influencé nos habitudes sociales. Bien que beaucoup connaissent l'histoire malsaine de la création de Facebook, les nouvelles générations sautent souvent cette étape, se lançant directement dans l'utilisation de l'application sans se soucier des fondateurs. Si par curiosité vous demandez à une jeune personne quelles ont été les conditions de la création de Facebook, une grande partie ne saura pas vous répondre.

Cela s'explique par le fait qu'il est plus facile de s'inscrire sur les réseaux sociaux que de se questionner sur les intentions, l'état d'esprit et les éventuels problèmes que les créateurs ont pu rencontrer. En tant qu'utilisateurs, nous sommes attirés par la facilité d'accès, ce qui peut nous amener à sous-estimer la réflexion sur l'impact de ces plateformes sur notre vie. Cependant, cette première perspective ne couvre qu'une partie de l'histoire des réseaux sociaux. Il reste à examiner comment ces plateformes ont été mises en place, ce qui se cache en coulisse, et comment elles ont réussi à devenir aussi répandues.

10. Un trombinoscope est une liste des photographies des membres d'une organisation, d'un groupe, d'une classe. En anglais, le terme correspondant est face book ou facebook.
11. « Poke » veut dire toucher (comme une tape amicale dans le dos par exemple), sorte de salut ou de « coucou » numérique.

***Des systèmes
élaborés sur
nos faiblesses
humaines.***



Après l'arrivée de Facebook, les réseaux sociaux ont amélioré leur fonctionnement autour de besoins, mais des besoins qui s'avèrent ne pas être cruciaux dans notre parcours en tant qu'êtres humains. Ce qui, à l'origine, devait simplifier notre vie, s'est finalement transformé en un jeu visant à devenir le plus indispensable pour les utilisateurs en exploitant nos faiblesses. Mais quelles sont nos faiblesses utilisées ?

La validation sociale

L'une des premières utilisées dans leurs fondements est celle de la validation sociale. Selon BJ Fogg, un neurobiologiste de renom et ancien professeur d'un des fondateurs d'Instagram à Stanford, un comportement est lié à trois éléments: la motivation, la capacité à entreprendre, et un déclencheur. Avec les réseaux sociaux, l'élément déclencheur, c'est l'état d'anxiété du regard des autres. La capacité à entreprendre est presque nulle, car les applications sont conçues pour être utilisées facilement, transformant tous les clichés en des photos ou des stories séduisantes. En ce qui concerne la motivation, il s'agit du désir de se montrer sur les réseaux pour obtenir la validation des followers à travers des likes et pour apaiser son anxiété.

Les fondateurs se sont aussi appuyés sur le fait que la validation sociale est un besoin fondamental. L'être humain, en tant qu'animal social, est constamment en quête d'approbation, ce qui lui permet de se situer dans le groupe et de valider son estime de soi. L'arrivée du bouton « J'aime » sur Facebook en 2009 a pourtant été critiquée au début par les usagers, conscients des dangers psychologiques d'une telle fonction. Ironie du sort, ils l'utilisent essentiellement sur Facebook. Puis leur colère se tasse, d'autant plus qu'elle est toujours inférieure à l'enthousiasme des autres utilisateurs. En un jour, la participation des abonnés de Facebook se multiplie par dix. Les trois premières années, le bouton « J'aime » est utilisé 3000 milliards de fois. Ainsi, pour notre cerveau, Instagram, Facebook, Twitter et autres sont désormais considérés comme l'outil d'approbation sociale ultime, permettant en quelques secondes et de n'importe où de savoir ce que l'on vaut. Ce besoin irrésistible de vérifier les likes et le nombre de followers devient plus fort que nous, considéré par le cerveau comme des récompenses et donc comme de la dopamine. En 2017, Sean Parker, développeur de site internet et possédant des parts de Facebook, a dit :

Lorsque nous avons développé Facebook, le principe de base était le suivant: comment pouvons-nous encourager l'utilisation continue de la plateforme en capturant le plus possible de votre temps et de votre attention ? Cela signifie que nous devons constamment stimuler la libération de dopamine en récompensant les utilisateurs avec des « j'aime » ou des commentaires sur leurs publications, qu'il s'agisse de posts ou de photos.

En conséquence, vous serez incités à créer davantage de publications et à partager plus de photos, dans l'espoir de recevoir encore plus de « j'aime » et de commentaires. C'est une boucle de rétroaction de validation sociale. Nous exploitons une vulnérabilité dans la psychologie humaine. Les inventeurs, les créateurs - c'est-à-dire moi, Mark Zuckerberg, Kevin

Systrom, toutes ces personnes - nous avons compris cela de manière consciente, et nous l'avons fait quand même.

Il n'est pas le seul à le dire, la même année, ce sera un ancien employé de Facebook qui l'expliquera en interview :

Nous avons créé des instruments qui détruisent la société (dira Chamath Palihapitiya). Sur Facebook, nous sommes récompensés de nos efforts dans un temps très court. Et ce que nous obtenons c'est une popularité massive mais fausse. C'est une récompense à court-terme qui laisse l'utilisateur encore plus vide qu'il ne l'était précédemment.

Le processus devient un cercle vicieux: poster équivaut à être vu, générant probablement des likes et des partages, ce qui entraîne une libération de dopamine. Cependant, il est crucial de reconnaître que cette quête incessante d'approbation sociale touche particulièrement les préadolescents et les adolescents, surtout s'ils estiment que leur vie sociale hors ligne n'est pas exceptionnelle. Une connexion inquiétante émerge entre l'utilisation des réseaux sociaux et les symptômes de dépression et d'anxiété sociale. En effet, notre génération, déjà fragile mentalement, plongée profondément dans l'univers d'Internet, peut rencontrer des problèmes, surtout si elle cherche du réconfort psychologique en ligne via la dopamine produite par les likes et les partages. Pour maximiser leurs chances d'obtenir le plus de likes, les utilisateurs des réseaux sociaux façonnent stratégiquement leurs relations en travaillant leur image. Cela se traduit par un sourire éclatant, des voyages exotiques, des repas somptueux, une vie de couple épanouie, et bien d'autres éléments encore. Cette quête incessante de validation peut avoir des conséquences profondes sur la santé mentale, soulignant l'importance de développer une relation équilibrée avec les réseaux sociaux. Ils nous ont transformés en personnalités publique. Les réseaux ne nous transforment pas seulement en personnes intéressées, mais en stars narcissiques.

Une artiste a travaillé sur ce principe de narcissisme sur les réseaux: Yuyi John. Yuyi John est une artiste interdisciplinaire connue mondialement pour son travail dans l'art, la mode et les médias sociaux. Ses créations explorent les représentations du corps féminin et l'influence des médias sociaux. Elle utilise des tatouages temporaires comme manifestes visuels et transforme son corps en une plateforme perforatrice. Dans son oeuvre *All Eyes on Me* ^(fig.B), 2020, Yuyi examine notre dépendance aux médias sociaux et comment ils nous rendent narcissiques. Elle met également en évidence le rôle des marques et de l'attention médiatique dans notre société actuelle.

La solitude

L'une des deuxièmes faiblesses sur lesquelles les fondateurs se sont appuyés est la solitude. Il faut savoir que la solitude est une fonction corporelle, comme la faim qui, elle, va vous faire prêter attention à vos besoins physiques. La solitude vous fait prêter attention à vos besoins sociaux. On va y prêter attention parce qu'il y a des millions d'années avant, la sélection naturelle a récompensé nos ancêtres qui collaboraient et tissaient des liens entre eux: s'occuper de leur progéniture, chasser, s'entraider... Être entouré était synonyme de survie, être seul

était synonyme de mort. Ces événements nous ont légué un cerveau qui a développé la douleur sociale, ce type de douleur est une adaptation évolutive au rejet, une sorte de système d'alerte précoce pour s'assurer que vous cessiez tout comportement susceptible de vous isoler. Même si ce processus a aidé nos ancêtres à survivre, il est resté jusqu'à nous aujourd'hui. Des études ont montré que l'une des choses les plus malsaines que nous puissions vivre en tant qu'êtres humains est la solitude. Elle nous fait vieillir plus vite, rend les cancers plus mortels, accélère la maladie d'Alzheimer et affaiblit notre système immunitaire. La solitude est deux fois plus mortelle que l'obésité et aussi mortelle que de fumer un paquet de cigarettes par jour. Cette faiblesse, les réseaux l'ont compris.

Lorsque vous vous sentez seul chez vous, que votre cercle social est restreint, vous allez inconsciemment vous rabattre sur des plateformes qui vous semblent vous faire du bien, ou dedans lesquelles vous trouverez du réconfort avec des influenceurs, des connaissances lointaines, des relations amoureuses factices. Tant qu'il y a une demande, celle de ne jamais se sentir seul, il y aura une offre, et rechercher le réconfort ou l'amour est devenu leur marché. Par exemple, si les gens ne cherchaient pas désespérément l'amour ou l'amitié, ils ne passeraient pas autant de temps sur les sites de rencontres ou les réseaux. Et pourtant, s'il y a bien un endroit où nos chances de les trouver sont infinies, c'est bien là-dessus. Une étude de l'Ined (Institut national d'études démographiques) révèle que 9% des couples en 2005 et 2013 se sont initialement rencontrés sur internet. Dans une société hyper-connectée comme la nôtre, ce n'est vraiment pas beaucoup. Et surtout, on continue à se connecter dans l'espoir qu'un jour on y rencontrera l'âme sœur. Là où l'amour est censé être une réalité et une authenticité, nous allons le chercher dans des lieux de la plus grande fiction sociale. Nous le cherchons dans des endroits où nous rencontrons uniquement des avatars. Si notre présence sur les réseaux n'est que le résultat de notre solitude, il n'est pas certain qu'avec le temps, cette conséquence ne se transforme pas en cause. Si les réseaux se sont donné comme but de vaincre la solitude, ils ont échoué. Ils ont contribué à la rendre plus terrible. C'est comme les casinos, on est poussé à y aller dans le but de s'enrichir, sauf que les casinos n'ont pas pour but de vous enrichir. Combattre la solitude n'a jamais été le but des réseaux. Notre solitude est leur gagne-pain.

La curiosité

Une de nos natures humaines flagrantes est que nous sommes curieux. Sur ces réseaux, on peut suivre la vie quotidienne des personnes qu'on aime, ou même de celles qu'on n'aime pas trop. Ces plateformes sont des médias contrôlés par des gens qui nous intéressent, voire par nous-mêmes. On parle de choses qui nous captivent, surtout de nous-mêmes. Sauf à être des sages admirables ou de très grands snobs, si on parle de nous quelque part, nous voulons savoir ce qui se dit et si on parle de nos amis également, voire de nos ennemis. Ce n'est pas vraiment nécessaire, mais on en a envie. C'est notre curiosité naturelle, les réseaux le savent bien.

Les réseaux ont vraiment changé notre vie : on est sous les projecteurs pour à peu près tout ce qu'on fait, et en même temps, on observe les autres. C'est comme si on vivait dans une tour de contrôle d'infos qui nous permet de voir sans être vus. Ça nous transforme pas seulement en personnes connues, mais aussi en espions. On peut commenter publiquement sur les profils des autres, même pour dire des trucs pas sympas

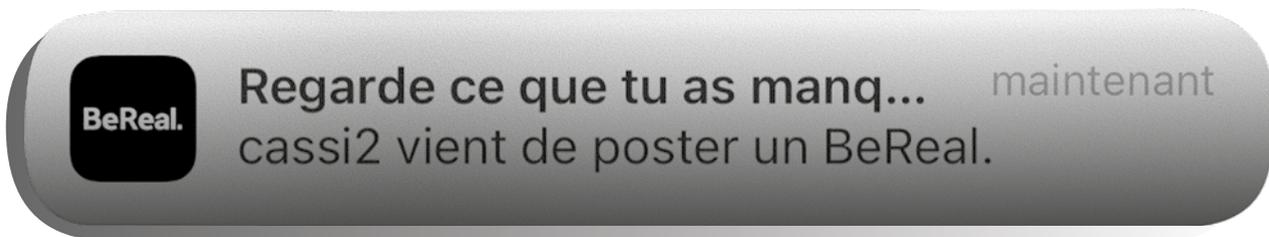
ou qui nous intéressent même pas. On peut faire de la pub pour notre boulot sur les pages des autres, les taguer dans nos publications pour les tenir au courant de ce qu'on fait.

En à peine 19 ans, on s'est habitués à surveiller ce que nos proches publient, avec un regard plus critique et moins tolérant qu'avant. On les prend super au sérieux, comme s'ils étaient des stars dont l'opinion compte. Même s'ils effacent vite une bêtise qu'ils ont publiée, on est capables de retrouver ce qu'ils ont dit pour les ridiculiser, histoire que tout le monde le sache, que tout le monde voie, que tout le monde admire notre grand acte de courage. On pense souvent que les plateformes sont des médias que nous contrôlons, dirigés par nos propres intérêts et notre curiosité. Mais il faut aussi savoir que notre motivation découle de notre désir de regarder un réseau qui correspond à notre propre univers: nos préférences musicales, nos passions, notre profession, un voyage envisagé, un artiste que nous apprécions, voire une célébrité. C'est là que les algorithmes entrent en scène.

Les algorithmes

Autrefois, nous recherchions activement l'information dans les journaux, à la télévision, ou dans les magazines. Aujourd'hui, c'est l'information qui vient à nous, façonnée par des algorithmes prenant en compte nos préférences. Lors de notre première utilisation d'une application, cette réalité devient évidente. Chaque geste, abonnement ou like semble affiner davantage les thèmes qui captivent notre intérêt. La puissance des algorithmes dans les flux d'actualités réside dans leur capacité à vous tester de toutes les manières possibles pour comprendre qui vous êtes. Ils analysent votre localisation, vos coordonnées, votre historique, la durée pendant laquelle vous regardez une vidéo avant de passer à la suivante, si vous l'avez appréciée, si vous avez lu les commentaires, si vous suivez le compte, et même si vous l'avez partagée. En quelques heures, ils identifient vos préférences musicales, votre orientation sexuelle et même votre état de santé mentale.

Désormais, votre expérience ne se centre plus seulement sur le contenu que vous recherchez ou les créateurs que vous suivez. Elle tourne autour de vous-même. À chaque application, vous êtes testés pour vous comprendre, notamment dans la section astucieusement intitulée « Pour vous ». Celui-ci choisit ce qui est le plus vu devient le plus attractif de prime abord. L'émergence du fil d'actualité sur Facebook a été initiée de vives critiques initiales, mais...



Word cloud containing the phrase "autour de vous" repeated multiple times in various sizes and orientations, illustrating the concept of being centered around oneself.



Ajoute une légende et mentionne tes amis...

➔ École-Valentin, Valentin



Ajoute une légende et mentionne tes amis...

↖ École-Valentin, Valentin



maaaaaarti...



louwbg



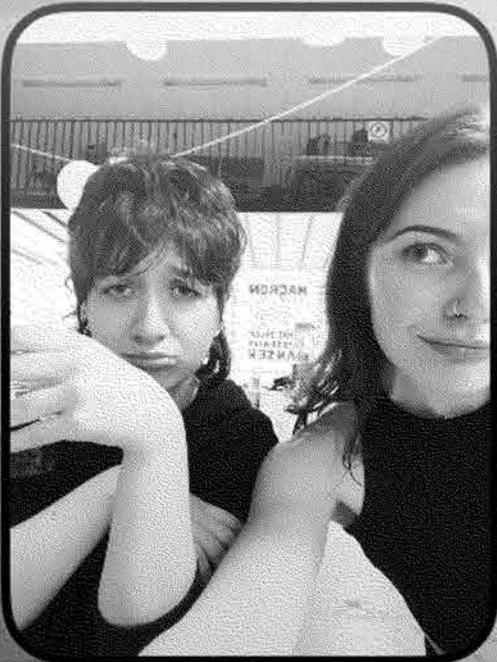
mondolovni

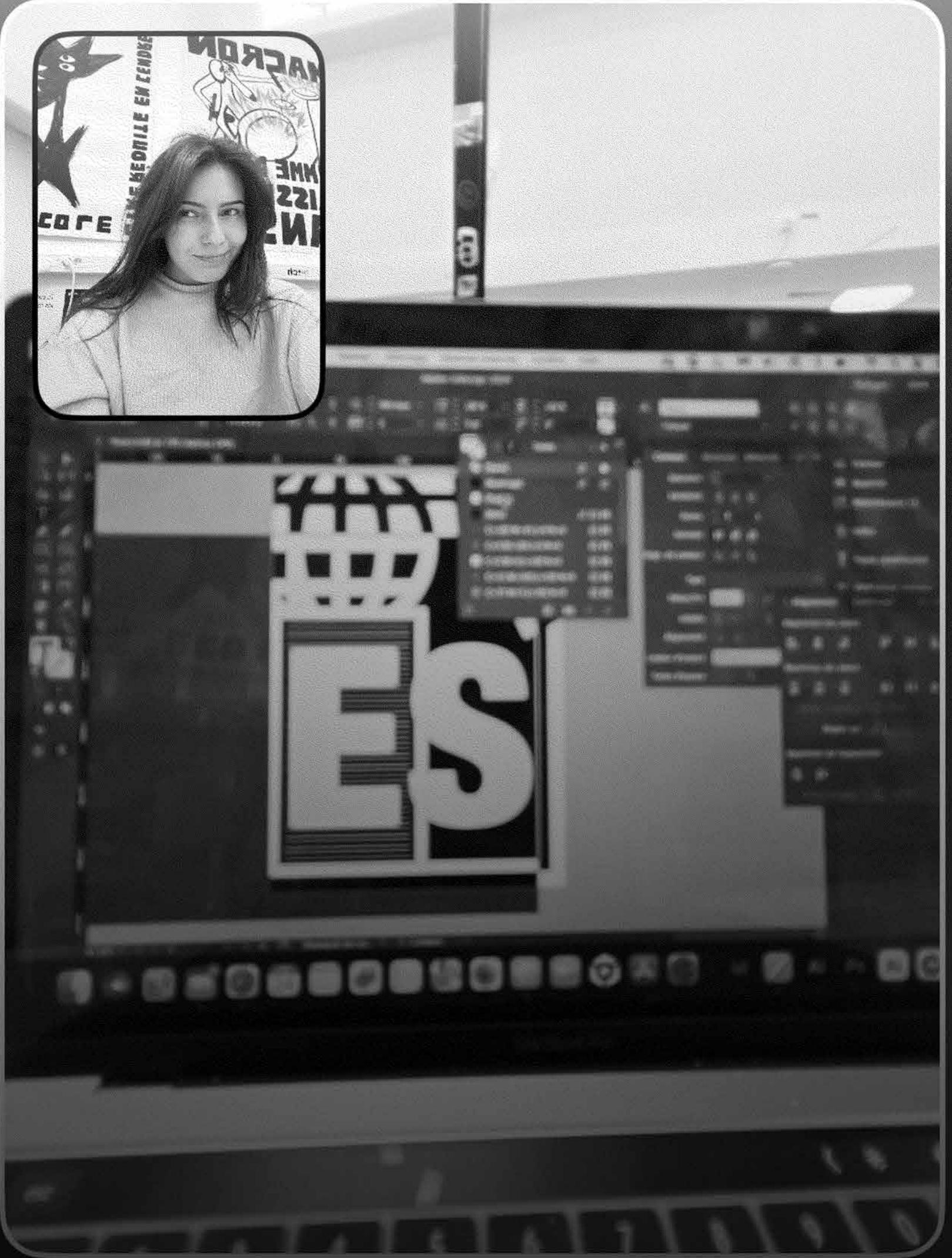


deanounet



maryr





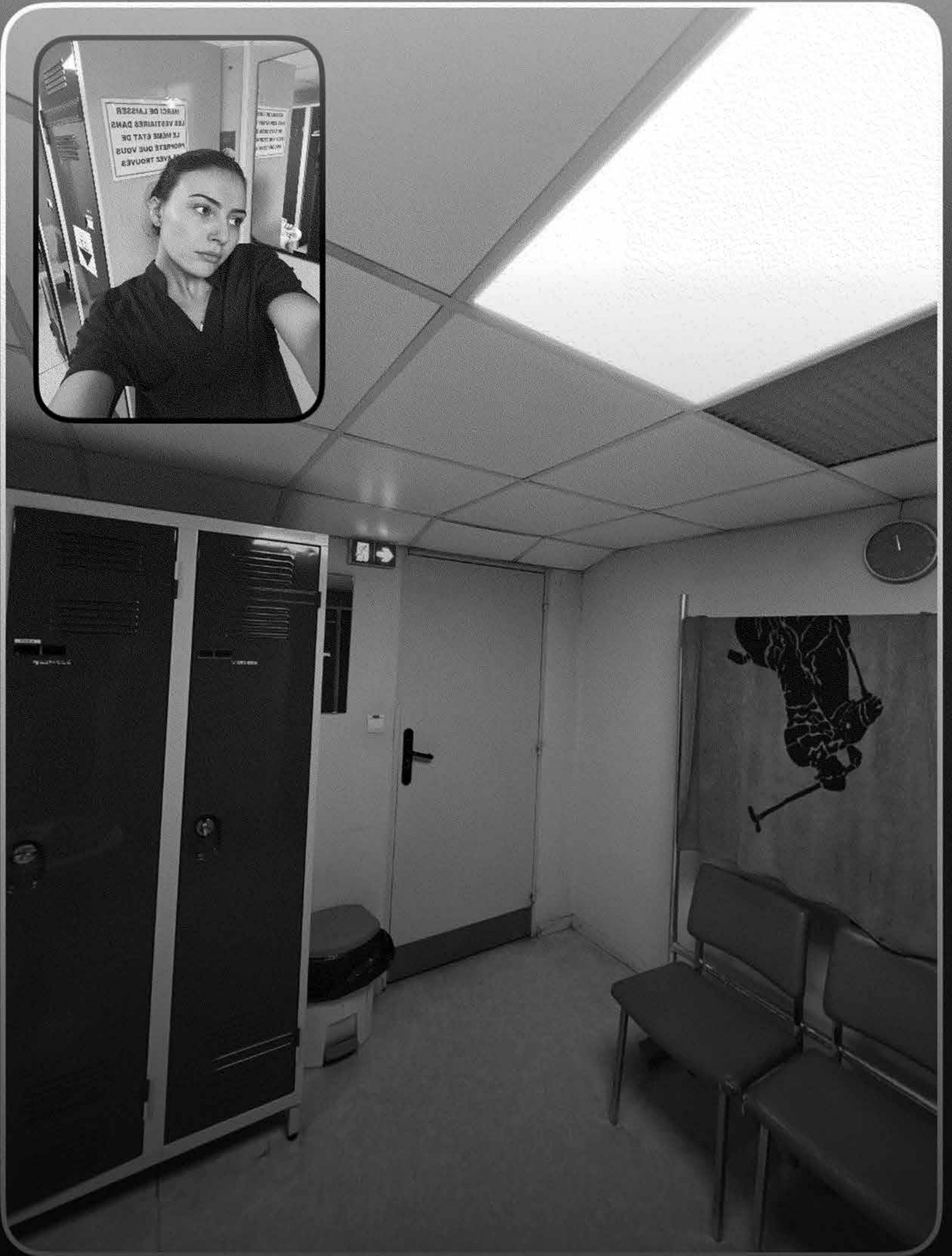
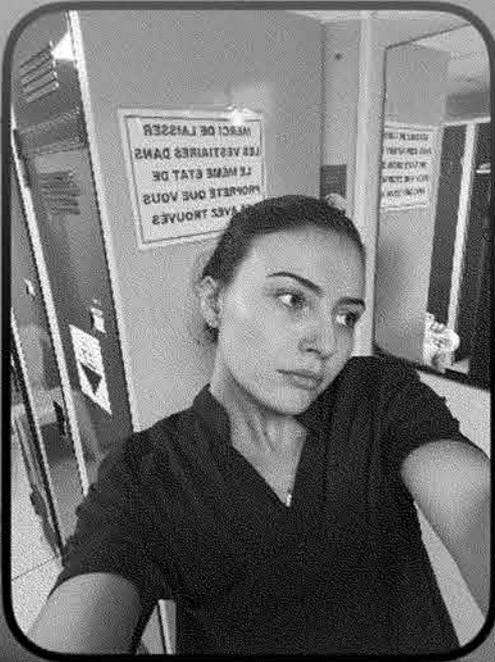






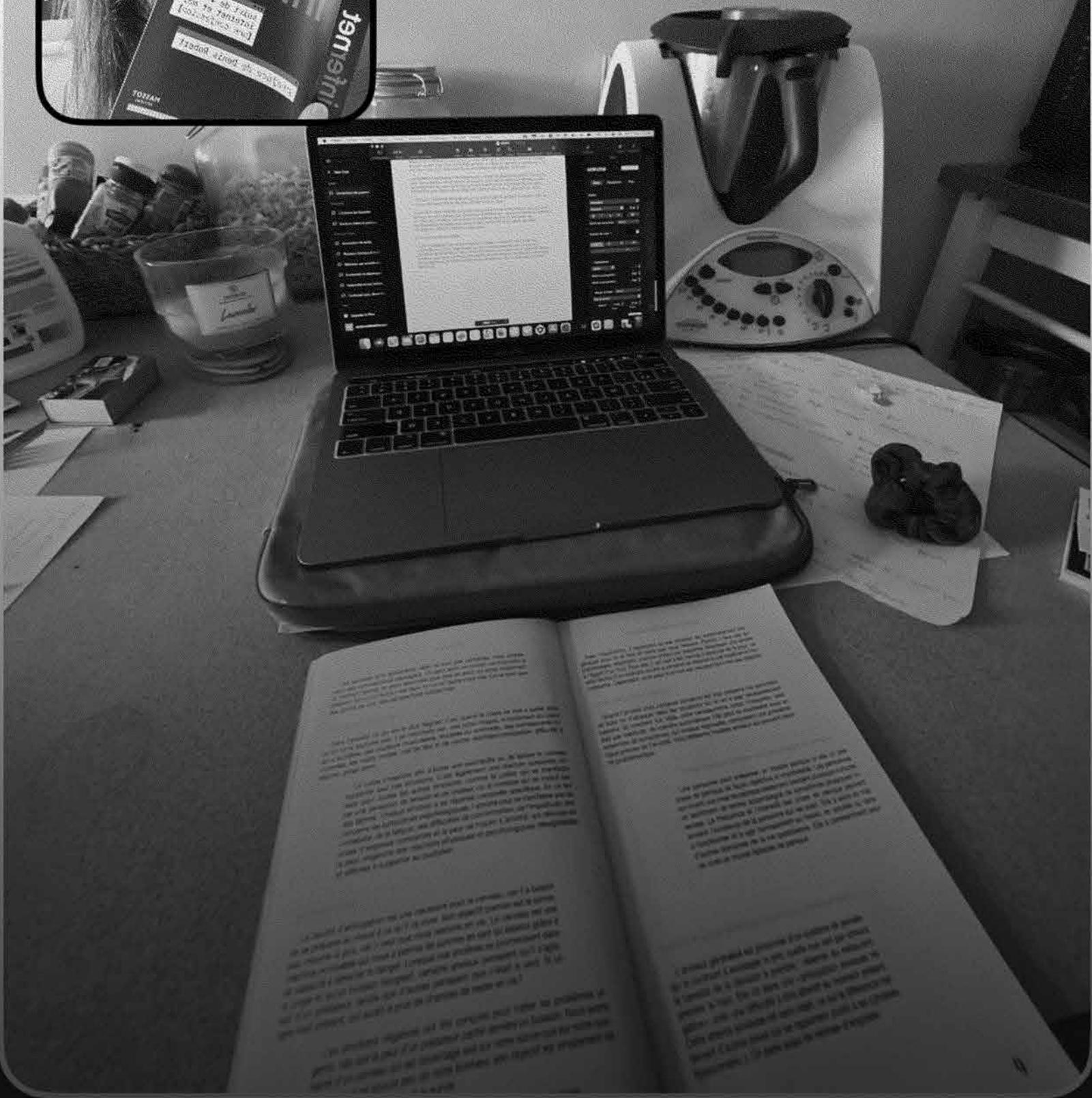
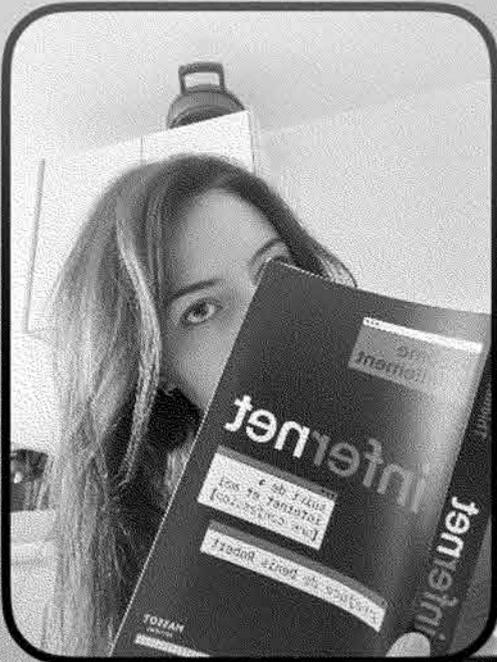
Il s'agit de mentir à tous
à quatre heures trente du m
à se gratter que l'instestin
à l'en trouver Les intestins











ou qui nous intéressent même pas. On peut faire de la pub pour notre boulot sur les pages des autres, les taguer dans nos publications pour les tenir au courant de ce qu'on fait.

En à peine 19 ans, on s'est habitués à surveiller ce que nos proches publient, avec un regard plus critique et moins tolérant qu'avant. On les prend super au sérieux, comme s'ils étaient des stars dont l'opinion compte. Même s'ils effacent vite une bêtise qu'ils ont publiée, on est capables de retrouver ce qu'ils ont dit pour les ridiculiser, histoire que tout le monde le sache, que tout le monde voie, que tout le monde admire notre grand acte de courage. On pense souvent que les plateformes sont des médias que nous contrôlons, dirigés par nos propres intérêts et notre curiosité. Mais il faut aussi savoir que notre motivation découle de notre désir de regarder un réseau qui correspond à notre propre univers: nos préférences musicales, nos passions, notre profession, un voyage envisagé, un artiste que nous apprécions, voire une célébrité. C'est là que les algorithmes entrent en scène.

Les algorithmes

Autrefois, nous recherchions activement l'information dans les journaux, à la télévision, ou dans les magazines. Aujourd'hui, c'est l'information qui vient à nous, façonnée par des algorithmes prenant en compte nos préférences. Lors de notre première utilisation d'une application, cette réalité devient évidente. Chaque geste, abonnement ou like semble affiner davantage les thèmes qui captivent notre intérêt. La puissance des algorithmes dans les flux d'actualités réside dans leur capacité à vous tester de toutes les manières possibles pour comprendre qui vous êtes. Ils analysent votre localisation, vos coordonnées, votre historique, la durée pendant laquelle vous regardez une vidéo avant de passer à la suivante, si vous l'avez appréciée, si vous avez lu les commentaires, si vous suivez le compte, et même si vous l'avez partagée. En quelques heures, ils identifient vos préférences musicales, votre orientation sexuelle et même votre état de santé mentale.

Désormais, votre expérience ne se centre plus seulement sur le contenu que vous recherchez ou les créateurs que vous suivez. Elle tourne autour de vous-même. À chaque instant passé sur l'application, vous formez l'algorithme à vous comprendre, notamment dans la section astucieusement intitulée « Pour vous ». Celui-ci choisit ce qui doit être vu, et naturellement, ce qui est le plus vu devient le plus attractif de prime abord. L'émergence du fil d'actualité sur Facebook a suscité de vives critiques initiales, mais a simultanément multiplié le nombre de vues par utilisateur et le nombre d'utilisateurs. C'est compréhensible. Qui refuserait un média qui reflète un monde « à son image »? Un an plus tard, Facebook comptait déjà cinquante millions d'utilisateurs. Chaque réseau a développé son propre algorithme, un ensemble de règles informatiques choisissant les contenus en fonction de vos habitudes de consommation. Ces plateformes se battent avec acharnement depuis des années pour créer le meilleur algorithme, celui capable d'identifier précisément le contenu que vous souhaitez voir. Ainsi, ces plateformes deviennent des pièges addictifs, nous rendant accros.

Dans une édition appelée *Bookcatalogtest*^(fig.C), réalisée par Triin Tamm et éditée chez Rollo Press, on aborde une dimension psychologique proche de ce fonctionnement. Basée sur le test de personnalité appelé le *Bücherkatalogtest*, créé par un psychiatre suisse nommé Moritz

Tramer dans les années 1950, cette édition est une approche originale pour comprendre la personnalité d'une personne, avec le test du catalogue de livres comme moyen de découvrir une partie importante de qui l'on est vraiment. L'artiste Triin Tamm a repris ce concept pour créer son propre livre appelé « Bookcatalogtest ». C'est un genre de test de personnalité qui cherche à révéler les centres d'intérêt cachés en chacun de nous en utilisant 432 titres de livres comme outil d'exploration. L'idée est de choisir 10 titres de la liste en moins de 20 minutes. Chaque titre est lié à une catégorie spécifique, donc en analysant les choix d'une personne, on peut avoir une idée de comment elle pense et des associations qu'elle fait.

Le médium

Les algorithmes auront permis aux plateformes de nous maintenir le plus longtemps possible dessus en nous proposant un monde à notre image. Mais il y a aussi deux autres éléments importants qui ont également favorisé la montée rapide des réseaux: la fibre optique et le support « le téléphone portable ». La théorie de Marshall McLuhan¹², « Le moyen, c'est le message », soutient que le contenu d'un message est en soi lié au médium par lequel il est transmis. Il explique que la nature du support de communication influence plus profondément notre perception que le message lui-même.

Pour mieux comprendre cela, imaginons que dans le passé, nos arrière-grands-parents lisaient les informations dans de vieux journaux. Ensuite, la radio est arrivée, et nos grands-parents se sont mis à l'écouter fréquemment, même si parfois le contenu ne les intéressait pas, ils continuaient à l'utiliser. Ensuite, la télévision est apparue, et de même, les gens laissaient tourner la télévision sans trop se soucier de ce qui passait, juste pour le principe de regarder la télévision. Ensuite, il y a eu l'introduction des ordinateurs jusqu'à aujourd'hui avec le téléphone portable. Nos portables sont devenus notre principal support médiatique. Selon McLuhan, les médias de diffusion de l'information influent sur notre manière de penser et de percevoir le monde bien plus que ce qui est narré dans le contenu.

Les publicités

Après avoir mis au point des systèmes exploitant nos vulnérabilités en créant de fausses nécessités, ils ont ensuite développé des systèmes axés sur l'amélioration de leur utilité pour en tirer profit. Lorsque les entreprises ont pris conscience de ce potentiel commercial, elles ont rapidement commencé à l'exploiter en intégrant des publicités. La fortune de Mark Zuckerberg ne provient pas seulement de l'augmentation du nombre d'utilisateurs sur son site, mais aussi du fait que des marques telles que Nike ou Vuitton ont été persuadées que Facebook était l'endroit idéal pour atteindre une clientèle choisie, analysée et catégorisée. Comme l'a déclaré Sheryl Sandberg, la directrice des opérations de Facebook:

Les hommes de marketing en ont toujours rêvé et nous l'avons fait: c'est vous-mêmes qui vous retrouvez à vendre des choses à vos amis.

Ainsi, les réseaux sociaux se sont transformés en des espaces incontournables pour le marketing ciblé, exploitant la proximité entre les utilisateurs pour promouvoir des produits de manière plus personnalisée et influente. Nos portables sont des traqueurs pour les publicitaires. Quand c'est gratuit, c'est que nous sommes le produit. Avec les algorithmes, nos informations personnelles que nous rentrons pour nous

inscrire, la localisation... C'est notre téléphone qui nous connaît mieux que n'importe qui, il sait tout de nous et c'est plus dangereux que se qu'on pense. En dix ans, les données en circulation ont été multipliées par 30. Sauf que toutes nos données sont-elles en sécurité ? Nos téléphones ne nous servent pas seulement à parler entre nous, mais ils donnent nos données qui sont revendues. Nos données vont être utilisées à des fins que nous n'avons pas choisies. En 2022, un tiers des entreprises se sont fait voler les données de leurs clients, et la moitié des Européens ont au moins un proche victime de cybercriminalité. Les données ne sont pas les seules choses qui nous sont volées mais aussi nos images.

Poster sur les réseaux pourrait s'apparenter à poster dans le domaine du public, et donc votre photo appartient à tout le monde. Un artiste appelé Richard Prince a profité de cette faille pour créer *New Portraits*^(fig.D). Cette exposition est une série de captures d'écran d'Instagram qu'il a volées sans demander l'autorisation des utilisateurs pour ensuite les imprimer et les vendre jusqu'à 100 000 \$. Cette série interroge la nature de la photographie numérique, les questions sur la vie privée et l'appropriation d'images en ligne comme étant des images qui appartiennent au domaine public. Voler et se faire de l'argent derrière le dos des gens. Sauf qu'on se retrouve dans cette situation parce qu'on est de nature naïve. Ainsi, comme l'a déclaré Julian Assange (un informaticien, cybermilitant, journaliste et lanceur d'alerte australien) explique dans un entretien le 2 mai 2011 :

Facebook est la machine d'espionnage la plus épouvantable qui ait jamais été inventée. Nous y trouvons la base de données la plus étendue sur les gens, leurs relations, leurs noms, leur adresse, leur location, leurs communications avec d'autres, leurs proches.

Et, en 2013, Edward Snowden révélera que Facebook, Google, Yahoo et Microsoft ont tous donné toutes sortes d'informations à caractère privé à la NSA :

Chacun devrait comprendre que quand ils ajoutent des amis sur Facebook, ils accomplissent un travail gratuit pour les agences de renseignement américaines. Ils bâtissent une base de données à leur intention. Par exemple, la CIA utilise Facebook pour rechercher des « réseaux d'amis » de personnes soupçonnées de dissidence. Il leur suffit de parcourir la section « amis » de Facebook. Elle leur fournit rapidement et facilement une liste de qui est ami à un moment donné avec la personne suspectée.

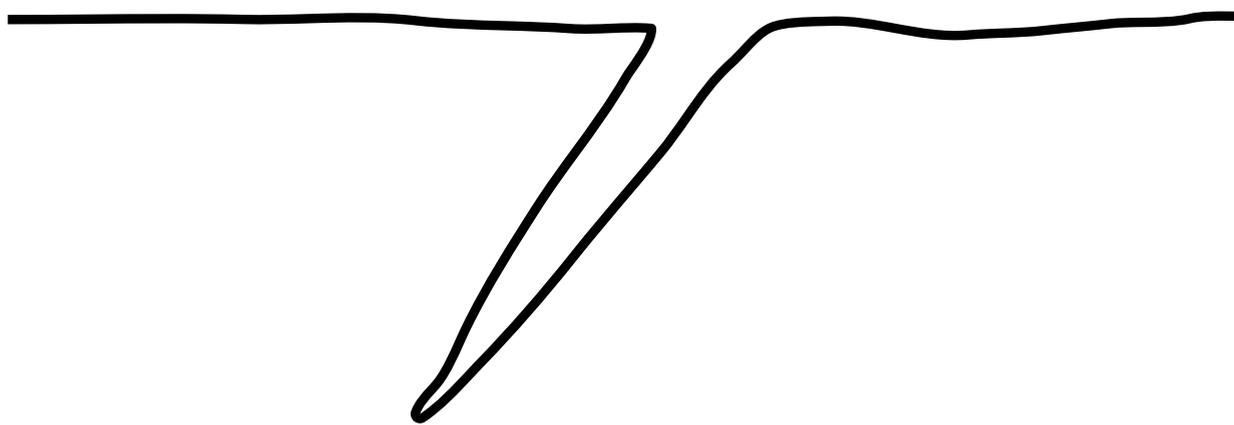
Surveillance Camera with Plinth^(fig.E), (Caméra de surveillance avec socle), 2015 en marbre, par l'artiste Ai Weiwei, reflète ce constant espionnage. L'artiste a représenté dans une sculpture les caméras de surveillance disposées par les autorités chinoises autour de son atelier pékinois, alors qu'il était placé en résidence surveillée. Son œuvre explore le thème de la surveillance et interroge notre vie privée dans la société moderne. C'est une critique de la surveillance de masse et de l'intrusion dans notre intimité, mettant en évidence le rôle omniprésent des caméras de surveillance dans nos vies quotidiennes.

Les réseaux ont réussi à créer des besoins autour de nous, mais des besoins qui s'avèrent ne pas être cruciaux dans notre parcours en tant qu'êtres humains. Ces faux besoins n'ont fait qu'attirer les utilisateurs à venir utiliser leurs plateformes en les rendant indispensables : contre la solitude, pour notre curiosité, et pour notre validation sociale. Tous étant des faiblesses humaines. Ces stratégies ne sont que des appâts pour attirer et, par la suite, mieux nous vendre aux entreprises.

Dans ma propre génération, ces faiblesses sont encore plus présentes, en raison de notre immaturité à prendre du recul sur la situation et aussi du fait qu'il nous est plus facile de les utiliser avant de connaître les intentions. Si les réseaux ont réussi à créer un système aussi efficace, quelles en sont les conséquences sur notre bien-être mental ? Ont-ils un véritable impact à long terme ? Sommes-nous, au fond, tous dépendants des réseaux ?

12. Herbert Marshall McLuhan est un intellectuel canadien. Professeur de littérature anglaise et théoricien de la communication, il est un des fondateurs des études contemporaines sur les médias.

De l'Ami Virtuel aux Conséquences



Les réseaux ont pris une place considérable dans notre quotidien, changeant notre façon de communiquer entre nous, notre façon de voir le monde, notre manière d'accepter la solitude, notre curiosité et notre paresse. Mais là où c'est flagrant, c'est quand les réseaux à long terme vont avoir un impact sur notre bien-être, notre personnalité et nos comportements.

Addiction/Dépendance

En 2016, le neurobiologiste Christian Lüscher a mené une expérience intrigante avec des souris, les plaçant dans une cage munie d'un bouton qui déclenchait la libération de dopamine, le neurotransmetteur du plaisir, dans leur cerveau. Les souris ont rapidement développé une dépendance au bouton, sacrifiant même des besoins essentiels comme le sommeil, la nourriture et la reproduction pour obtenir leur « shot » de joie instantanée. L'analogie avec notre comportement sur les réseaux sociaux, en particulier sur des plateformes comme TikTok, devient frappante.

Le modèle économique des réseaux sociaux, centré sur l'attention, est important pour comprendre ce système. Plutôt que de payer avec de l'argent, nous payons en temps, en heures de sommeil perdues. Ces plateformes cherchent, comme nous l'avons vu précédemment, à identifier les vulnérabilités de la psychologie humaine pour exploiter ces points faibles. TikTok, avec son milliard d'utilisateurs passant en moyenne une heure et demie par jour sur l'application, a particulièrement réussi à capter cette attention grâce à son ingénieux mécanisme de stimulation de la dopamine. Contrairement à d'autres plateformes, TikTok excelle dans la gestion de l'attention en stimulant constamment la curiosité de ses utilisateurs. Là où la curiosité des autres applications se dirige vers notre cercle social, TikTok va encore plus loin pour la forcer. Il crée une boucle addictive où chaque swipe de contenu aléatoire délivre une dose imprévisible de dopamine, similaire au mécanisme qui a conduit les souris à s'auto-stimuler jusqu'à l'épuisement. TikTok, en mettant un « bouton » de stimulation dans notre poche, a réussi à devenir une source constante de gratification instantanée, alimentant ainsi la dépendance.

Cette dépendance à la dopamine va au-delà de l'aspect divertissant des vidéos virales. Elle impacte la capacité de concentration, la motivation à entreprendre des activités plus longues, et même la santé mentale. La recherche constante de récompenses instantanées sur ces plateformes crée une habitude de gratification rapide, rendant d'autres activités plus longues et exigeantes moins attrayantes. Cette réduction de la capacité à entreprendre des activités à long terme est noyée par le manque de surcharge de dopamine, qui peut, selon des études, contribuer à la mort des cellules cérébrales et à une perte de créativité.

Les conséquences de cette dépendance sont souvent minimisées, car contrairement aux dépendances physiques, elles se manifestent principalement dans notre esprit. Cependant, les effets à long terme sont bien réels, affectant notre capacité à prendre des décisions éclairées, à maintenir des relations significatives et à poursuivre des objectifs à long terme. TikTok, avec son milliard d'utilisateurs actifs, a réussi à s'ancrer dans l'esprit d'une portion significative de la population mondiale, en particulier chez les jeunes dont les capacités cognitives en développement peuvent être durablement altérées.

L'utilisation des réseaux sociaux peut entraîner diverses conséquences sur notre comportement, donnant naissance à de nouveaux termes tels que le FOMO (Fear Of Missing Out) et la nomophobie.

La FOMO, ou « Fear of Missing Out » en anglais, se traduit en français par la « peur de rater quelque chose ». C'est un sentiment qui se manifeste lorsque quelqu'un a l'impression de manquer une expérience intéressante ou amusante que d'autres sont en train de vivre. Cela peut se produire dans divers contextes, tels que les réseaux sociaux, les événements sociaux, les tendances, les opportunités, etc. Le flot permanent d'informations en ligne provoque ainsi, chez certains, le désir totalement illusoire d'être au courant de tout, et d'être partout à la fois, à tout prix.

La FOMO est souvent associée à la peur de ne pas être inclus ou de ne pas participer à quelque chose de spécial. Par exemple, si vos amis organisent une sortie et que vous ne pouvez pas y participer, vous pourriez ressentir la FOMO en pensant que vous manquez une occasion de passer un bon moment avec eux. Les réseaux sociaux peuvent également intensifier la FOMO. En voyant des photos ou des mises à jour de statut de vos amis en train de faire quelque chose d'amusant, vous pourriez vous sentir exclu et ressentir le besoin de vous joindre à eux pour ne pas manquer l'action. La FOMO peut influencer les décisions des gens et les pousser à participer à des activités ou à suivre des tendances simplement parce qu'ils ont peur de manquer quelque chose d'important. Cependant, il est important de trouver un équilibre et de ne pas laisser la FOMO dicter toutes vos décisions, car cela peut parfois conduire à des choix impulsifs ou à un sentiment constant d'insatisfaction. En résumé, la FOMO est le sentiment anxieux de manquer une expérience significative, et il est important de prendre du recul pour évaluer si ces craintes sont fondées et si la participation à une activité ou à une tendance est vraiment importante pour vous.

Quant à la nomophobie, qui est elle différente mais similaire, elle est un terme dérivé de l'expression anglaise « no-mobile-phone phobia » et se réfère à la peur intense d'être séparé de son téléphone portable ou de ne pas avoir accès à lui. Ce phénomène est devenu de plus en plus courant à mesure que les téléphones mobiles ont pris une place importante dans nos vies quotidiennes. La nomophobie est souvent caractérisée par une anxiété intense, voire une panique, ressentie par une personne lorsqu'elle est incapable d'utiliser son téléphone portable. Les symptômes peuvent inclure la nervosité, l'irritabilité, la transpiration excessive, les palpitations, voire des crises d'angoisse. Cette condition est souvent liée à la dépendance aux smartphones et à la connexion constante avec le monde numérique, surtout chez les jeunes générations qui n'ont jamais appris à vivre sans. Nos téléphones sont devenus des outils nous permettant de stocker toute notre vie, mais aussi de rester en contact avec nos proches, d'accéder aux réseaux sociaux, de consulter leurs emails, d'effectuer des transactions bancaires et bien plus encore. La perspective de perdre cet accès peut donc générer une anxiété importante.

On peut comprendre que les gens soient accros à leur smartphone car ils ont toute leur vie dedans, et si par malheur ils le perdent ou qu'il est en panne, ils se sentent totalement coupés du monde.

Phil Marso¹³

Une des autres conséquences inattendue de cette révolution numérique est la création d'une génération d'escrocs qui exploitent les plateformes en ligne pour tromper les autres. Ils ont ouvert la voie à une multitude d'arnaques en ligne, allant des escroqueries financières aux tromperies sentimentales. Les influenceurs¹⁴, souvent perçus comme des modèles à suivre, ont contribué à la création de cette génération d'arnaqueurs en mettant en scène des vies apparemment parfaites sur leurs profils. Ils présentent des produits et des services de manière séduisante, souvent sans révéler les arrangements financiers ou les avantages qui se cachent derrière leurs recommandations. Cette désinformation peut inciter d'autres à essayer de suivre leur exemple en utilisant des méthodes trompeuses pour obtenir du succès en ligne. De plus, certains influenceurs eux-mêmes peuvent se livrer à des arnaques en trompant leur public, promouvant des produits de mauvaise qualité ou s'engageant dans des pratiques malhonnêtes pour augmenter leur notoriété.

Comme c'est le cas avec le Drop shipping, une version moderne, et douteuse, du télé-achat. Rien de plus simple : après avoir fait la promotion d'un produit, le plus souvent sur les réseaux sociaux, il suffit de l'acheter sur des sites de vente au rabais, comme Wish, Aliexpress ou Alibaba, et d'entrer l'adresse du client pour valider la livraison. Le vendeur ne possède donc pas de stock, et peut augmenter les prix comme il le souhaite, pour se garantir une marge importante. Le plus souvent, le produit mis en avant est accompagné d'une fausse réduction pour rendre l'offre encore plus attirante. La suite, vous vous en doutez : le client reçoit (ou pas) un produit plus ou moins conforme (quand il ne s'agit pas carrément d'une contrefaçon), et ne possède aucun droit en cas de problème. Retour, garantie ou réparation : autant de possibilités que le dropshipping ne permet pas.

L'exemple francophone qui a fait parler de lui en 2021 (parmi d'autres) concerne le couple d'influenceurs français Emma CakeCup et Vlad Oltean. À eux deux, ils sont suivis par plus de trois millions d'abonnés sur Instagram, soit plus de trois millions de consommateurs potentiels à qui il est facile de vendre tout et n'importe quoi. En 2018, le couple avait fait la promotion de bijoux et montres « de luxe », vendus 70 euros, dont le prix de base était de 0,7 centime.

Les réseaux sociaux ont également vu une prolifération d'arnaques en ligne, allant des escroqueries pyramidales aux fausses loteries, en passant par les fraudes par hameçonnage et les arnaques sentimentales. Ces escroqueries exploitent la confiance des utilisateurs et les incitent à divulguer des informations personnelles ou à investir de l'argent dans des promesses de gains rapides. Pour que cela fonctionne, dans les arnaques sentimentales, on ne s'attaque pas à n'importe quoi. On s'attaque à ce qu'il y a de plus sacré en nous, à notre naïveté, c'est-à-dire à notre innocence.

Il y a depuis la petite enfance jusqu'à la tombe, au fond du cœur de tout être humain, quelque chose qui, malgré toute l'expérience des crimes commis, soufferts et observés, s'attend invinciblement à ce qu'on lui fasse du bien et non du mal. C'est cela avant toute chose qui est sacré en tout être humain.

Simone Weil¹⁵

L'amour est le domaine où nous voulons croire, puisque partout ailleurs, à la pureté des sentiments, à leur réalité, à leur authenticité. L'amour est le domaine où, malgré toute notre expérience, on s'attend invinciblement, au fond de notre cœur, à ce qu'on nous fasse du bien et non du mal. Les arnaqueurs se cachent derrière l'anonymat de l'Internet pour opérer sans crainte de représailles directes, ce qui rend ces fraudes difficiles à enrayer.

Méchanceté gratuite

Si il y a bien une chose qui est dramatique sur les réseaux c'est notre méchanceté dessus. Sur les réseaux on sait qu'on peut suivre la vie au quotidien des personnes que l'on aime, ou de personnes que l'on déteste. Nous pouvons savoir qui cette personne apprécie ou non. Nous pouvons voir ce que cette personne pense au quotidien, sur n'importe quel sujet, à n'importe quel moment. Nous n'en avons pas besoin, mais nous en avons envie. Les réseaux ont intégralement modifier notre rapport à la parole, ils nous ont habitués à fonctionner comme des débatteurs de télévision, argumentant sur n'importe quel sujet. Dès que nous sommes pris en flagrant délit d'ignorance sur un sujet, nous allons chercher toutes méthodes disponibles pour décrédibiliser notre débatteur, parce que ce n'est pas le sujet qui compte, c'est l'image que l'on renvoie de nous sur les réseaux: notre personne. Et nous pouvons le poursuivre de notre colère des semaines, des mois, des années. Les réseaux nous ont transformés en brut.

En 19 ans nous nous sommes habitués à regarder ce que postent nos connaissances, de façon bien plus suspicieuse et intolérante que les décennies précédentes. Nous les traitons désormais avec beaucoup de gravité, comme des personnalités publiques dont l'avis compte. Même s'ils effacent une bêtise vite publiée, nous sommes capables de ressortir la trace de ce qu'ils ont posté pour leur faire honte, pour que tout le monde sache, pour que tout le monde voie, pour que tout le monde admire votre acte de bravoure. Cela semble invraisemblable et pourtant ça fait parti de notre quotidien, c'est une situation inédite dans l'histoire de l'humanité. Les réseaux nous a transformés en un peuple de dénonciateur, de délateurs, de corbeaux. Nous les croyons coupables dès qu'ils sont accusés par un tiers, et nous les insultons à longueur de commentaires, quand bien même nous ne savons pas si ce que nous avons lu à leur sujet est vrai ou faux. Et puis nous pouvons leur écrire des messages privés rageurs quand nous sommes ivres. Nous pouvons les harceler, les pourrir, les poursuivre de notre rage. Nous avons entre nos mains la possibilité de leur mener une vie d'enfer. Sans parler des messages que nous pouvons envoyer pendant la nuit ou au réveil, qui vont de la photo d'organe sexuel non-sollicité à la menace de mort, et ça souvent gratuitement.

Prenons l'exemple de Léna Situation, une influenceuse franco-phonie qui accomplit beaucoup de choses. Que ce soit à travers ses blogs, ses projets, ses objectifs ou sa détermination, elle est toujours présente lors des événements majeurs. Elle est indéniablement parvenue à atteindre le statut de personnalité connue. Cependant, sa présence en tant que femme dans cette position a suscité de nombreuses critiques, aussi bien en termes de fréquence que de violence gratuite. Que ce soit à travers ses choix vestimentaires, son apparence physique ou sa manière de s'exprimer, tout devient un prétexte pour les détracteurs afin de déverser leur venin et de la dénigrer voir même aller jusqu'à lui faire des menaces en message. Dans quel but ? On ne sait pas, peut-être pour se sentir exister, d'autant plus que l'anonymat des réseaux sociaux facilite grandement cette tâche, mais aussi un moyen de se défouler sur quelqu'un en raison de la jalousie que l'on ressent envers elle. Le produit du « Hate Watch »¹⁶.

Les réseaux nous ont transformés en brutes et en nerd¹⁷. Facebook est le fondateur qui nous a transformé en « bande de connards » , et ils tuent. Cette création de « bandes de batard » sur les réseaux on la retrouve dans le harcèlement en ligne. L'harcèlement en ligne trouve l'origine de son intensité dans plusieurs aspects propres aux plateformes numériques.

Tout d'abord, l'anonymat offert sur les réseaux sociaux donne aux harceleurs un sentiment d'impunité, favorisant des comportements agressifs sans crainte de répercussions directes. La rapidité de diffusion des messages constitue un autre facteur clé. Les contenus négatifs peuvent être partagés et amplifiés rapidement, touchant ainsi un large public et créant une atmosphère de harcèlement difficile à échapper pour les victimes. Quant à l'accessibilité constante des réseaux sociaux, cela permet aux harceleurs de cibler leurs victimes n'importe quand, créant un environnement hostile. De plus, l'écran d'ordinateur ou de smartphone crée une distance physique, entraînant parfois une désensibilisation à l'égard des émotions réelles de la victime. Puis, la réactivité instantanée des réseaux sociaux favorise des réponses impulsives et agressives, exacerbant ainsi les tensions en ligne. De plus, le ciblage basé sur les informations personnelles accessibles en ligne personnalise le harcèlement, le rendant plus nuisible. L'effet de groupe intensifie également l'harcèlement en ligne, créant un environnement où plusieurs individus se rassemblent pour cibler une personne spécifique.

Le phénomène du harcèlement chez les adolescents est malheureusement si intense et traumatisant qu'il peut conduire la victime à des pensées suicidaires. Les jeunes qui subissent cette cruauté font face à une pression implacable, à un rejet dévastateur, à une profonde solitude, et à une perte significative de confiance en eux-mêmes. Cette combinaison de facteurs crée un environnement éprouvant qui pousse la personne harcelée à considérer le suicide comme une échappatoire à son calvaire. La solitude ressentie par la victime peut être accablante, exacerbant la détresse émotionnelle et amplifiant la perception négative d'elle-même. Le sentiment de ne pas avoir de soutien, de personne à qui se confier, aggrave la situation, rendant le fardeau du harcèlement encore plus difficile à supporter. La perte de confiance en soi est une conséquence dévastatrice du harcèlement. Les constantes critiques et les attaques malveillantes suppriment toute perception positive de soi, créant un sentiment d'autodestructions.

Comparaison malsaine

Ces plateformes sont aussi devenues des terrains de comparaison entre soi et les autres, mais les personnes qui les utilisent beaucoup ont tendance à se comparer de manière négative, pensant que les autres ont une vie meilleure. Cette comparaison négative va forcément déclencher des problèmes psychologiques, comme des pensées négatives incontrôlables, pouvant mener à la dépression, des ruminations, une perte de motivation, on devient auto-critique. Cela se produit surtout quand les « amis » en ligne sont des étrangers plutôt que des gens connus hors ligne.

Les personnes avec lesquelles nous sommes véritablement proches, nous connaissons leur vie, nous savons dans quel état émotionnel elles se trouvent. Leurs publications et leurs stories ne changeront rien à ce que nous savons d'elles. En revanche, avec des personnes que nous ne connaissons pas, nous ne pouvons pas deviner que derrière cette belle photo de couple prise dans un jardin ensoleillé un jour d'été se cache quelqu'un qui pleure tous les soirs après chaque dispute. Les gens veulent être populaires et reconnus en montrant leur vie et en obtenant des réactions positives. Il est aussi évident que la comparaison malsaine est aussi due à une pression constante visant à accumuler davantage de likes ou de followers. Être populaire est la principale motivation sur les réseaux sociaux, ce qui pousse les gens à adopter des comportements pour sembler populaires et donc à modifier leur nature pour correspondre à un idéal imaginaire, celui d'une personne avec beaucoup de likes et de partages.

Tout le monde il veut seulement la thune
Et seulement ça, ça les fait bander
Tout le monde il veut seulement la fame
Et seulement ça, ça les fait bouger

Angèle, *La thune*

Sur le plan créations cinématographiques, l'épisode *Chute libre* ^(fig. F) de Black Mirror résume bien ce comportement. Cet épisode explore les thèmes de la dépendance aux réseaux sociaux, de l'obsession de la validation sociale et des conséquences néfastes de la société centrée sur le culte de l'image et de la popularité. Il soulève des questions sur l'authenticité des relations, l'impact de la technologie sur nos interactions sociales et la manière dont les évaluations peuvent influencer nos comportements et notre bonheur.

Comparer sa vie à celle des autres ne conduit pas toujours au bonheur, même en cas de comparaison positive. Une comparaison positive active une zone cérébrale liée au plaisir et au bien-être. Cependant, cela peut également se produire en passant trop de temps sur les réseaux sociaux, créant ainsi un besoin constant d'obtenir toujours plus de likes, de commentaires et de followers pour maintenir ce plaisir.

Pourquoi on veut des likes, à quelle type de vulnérabilité humaine nous sommes renvoyé ? Mettre en compétition tous le monde à la course aux likes. C'est un principe qui malheureusement n'est qu'un facteur de malheur collectif, les réseaux deviennent une course aux malheur.

Conformisme

Les réseaux ont tendance à nous avoir encouragé à aller vers une culture centrée sur superficialité et de la perfection, incitant les individus à présenter une image idéalisée d'eux-mêmes en ligne. Cette pression pour paraître parfait a conduit à une altération de la vraie nature de nombreuses personnes sur les réseaux sociaux. Les individus se sentent presque obligés de masquer leurs luttes, leurs échecs et leurs imperfections, pour éviter le jugement et donc éviter de ressentir de l'anxiété vis-à-vis du regard des autres. Créant ainsi une version édulcorée de leur vie, ce qui peut être aliénant et mener à une perte de l'authenticité.

Claudine Haroche, une sociologue, se pose la question de savoir si les écrans nous éloignent de l'essence humaine. Elle pense que l'utilisation excessive des écrans, surtout chez les enfants, peut conduire à une génération de conformistes qui perdent le contact humain authentique. Nos interactions auraient changé, passant de relations proches à des connexions plus anonymes et isolées, principalement à cause des réseaux sociaux. D'après elle, la technologie et notre tendance à l'individualisme ont changé comment on communique, nous isolant plus. Elle insiste sur l'importance de maintenir des relations profondes pour avoir une société saine. Les écrans et notre obsession pour la productivité nous ont éloignés des contacts directs, rendant nos interactions superficielles.

Si nos interactions deviennent superficielles, c'est peut-être parce que les gens essaient d'ajuster leur image pour obtenir l'approbation d'un groupe de personnes pensant de la même façon. On le voit souvent avec les likes, les commentaires et les partages. Façonnant le comportement des gens pour devenir le reflet du parfait utilisateur d'Instagram. Claudine Haroche nous met en garde contre le risque de perdre la capacité à réfléchir sur nos identités et nos émotions dans une culture axée sur la constante valorisation de soi.

La création de communautés authentiques serait menacée, car les expériences sociales deviennent trop superficielles, favorisant la compétition de like au détriment de l'émulation. Elle évoque également le concept de « société liquide » de Zygmunt Bauman, caractérisée par l'incertitude et la transition constante, mettant en garde contre les dangers de cette fluidité, comme la perte de contact avec soi-même et la montée de la « cancel culture » qui restreint la liberté d'expression.

Sur les jeunes

Ma génération de jeune adulte va particulièrement être vulnérable aux aspects néfastes des médias sociaux pour diverses raisons intrinsèques à cette période de nos vies. L'adolescence est une phase cruciale du développement où de nombreux changements physiques, émotionnels et sociaux se produisent.

Tout d'abord, le besoin fondamental d'appartenance et de validation sociale est souvent amplifié pendant l'adolescence. Les médias sociaux offrent une plateforme où les adolescents cherchent à être acceptés, aimés et reconnus par leurs pairs. La quête constante de likes, de commentaires et d'approbation en ligne peut rapidement devenir une source de validation majeure, créant ainsi un terrain propice à l'addiction et à la dépendance. Par ailleurs, l'adolescence est une période où l'identité personnelle est en construction. Les réseaux sociaux exposent les jeunes à une variété de modèles de comportement, de normes de beauté et de



Discussions



🔍 Rechercher



Votre note



Ghurni



Mattia



Hugo



Lo



Choqbar De Bz

Détrousseur Thermique: 🦖 🦖 · 08:53



Garde 34

Edwin: <https://clcr.me/LROQ0W?...> · 02:05



Mes Vies En Fête

sapristi: gracias · lun.



Gabby Ory

Petite playlist comme tu voulais... · 25 oct.



Choqbar De Bz



avec lui au moins

Pour les questions de la
soutenance tout ça

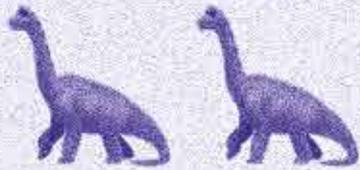
Oué j'vois pas l'utili

L'utilité sachant qu'on va en
reparler en janvier



08:53

Détrouseur Thermique



Aa



Je

Mais

Et

A Z E R T Y U I O P

08:53

Détrousseur Thermique



Messages non lus

Julia



koi fdp

Gabby



09:30



Discussions



Rechercher

-  
Votre note
- 
Laura
- 
Mel
- 
Mélanie



Choqbar De Bz

Justine: ahahah c'est ce que je... · 09:23



Garde 34

Edwin: <https://clcr.me/LROQ0W?...> · 02:05



Mes Vies En Fête

sapristi: gracias · lun.



Gabby Ory

Petite playlist comme tu voulais... · 25 oct.

09:35



Anais Wable ▾



Discussions



Marketplace



Invitations par message



Archiver

Communautés



Petsitters



Chirurgie Esthétique Vos témo...



[FR] Xiaomi M365 (Classique/...



Invitations par message

Modifier

VOUS CONNAISSEZ PEUT-ÊTRE

SPAM

Ouvrez une discussion pour en savoir plus sur la personne qui vous envoie un message. Elle ne saura pas que vous l'avez vu tant que vous n'aurez pas répondu. Décidez qui peut vous envoyer un message



Private Dating site 112 ❤️ 🍷 🩱

Euphémie: Suivez étape par étape... · 03:27



Anthony, Tyler, Cory, Dillan, Adrie...

Arthur: *Only for you Bad Boy...* · lun.



Brian, Kristian, Keith, Marwan Did...

Iginia: h i s i r l o o k i n... · sam.



Love_669

Supriyadi: h i s i r l o o k... · sam.

h i s i r l o o k i n g f
o r a p a r t n e r t o s
p e n d t h e n i g h t ?
I ' m r e a d y , , , . [https://
l.wl.co/l?u=https://is.gd/AzK3dr](https://l.wl.co/l?u=https://is.gd/AzK3dr)



Arthur Anest a ajouté Neil Drobitch et 3 autres personnes
au groupe.

Arthur Anest

*Only for you Bad Boys.
There are a lot of my
nude videos and photo
albums here. here and
have fun... , , , . [https://l.wl.co/l?
u=https://is.gd/jVNv1D](https://l.wl.co/l?u=https://is.gd/jVNv1D)*



Si vous répondez, vous et d'autres membres pourrez
passer des appels de groupe et voir des infos comme l'état
de lecture des messages.

Quitter

Supprimer



Aa



[u=https://is.gd/6r09YC](https://is.gd/6r09YC)

24 NOV. À 15:16

Iginia

Video Chat Totally Free,,,,,

<https://l.wl.co/l?u=https://is.gd/wmfZmN>

25 NOV. À 16:03

Iginia

h i s i r l o o k i n g f
o r a p a r t n e r t o s
p e n d t h e n i g h t ?
I ' m r e a d y , , , . [https://
l.wl.co/l?u=https://is.gd/Z6B6Yi](https://l.wl.co/l?u=https://is.gd/Z6B6Yi)

Si vous répondez, vous et d'autres membres pourrez passer des appels de groupe et voir des infos comme l'état de lecture des messages.

Quitter

Supprimer



Aa



Adelajda

*I'll send you a picture,
just to tease you a bit so
we can get thing up [https://
l.wl.co/l?u=https://is.gd/iYQBxj](https://l.wl.co/l?u=https://is.gd/iYQBxj)*

25 NOV. À 09:53

Adelajda

Miss the smell of *pussy*?? 🍑 🍑
➔ [https://l.wl.co/l?u=https://
is.gd/GEIF98](https://l.wl.co/l?u=https://is.gd/GEIF98)

Miss the smell of *pussy*?? 🍑 🍑
➔ [https://l.wl.co/l?u=https://
is.gd/GEIF98](https://l.wl.co/l?u=https://is.gd/GEIF98)

Si vous répondez, vous et d'autres membres pourrez passer des appels de groupe et voir des infos comme l'état de lecture des messages.

Quitter

Supprimer





David Garel

Habite à Béziers

[Voir le profil](#)

25 MAI À 06:13



Cc

03 JUIN À 11:07



Cc



Brian Mage

Habite à Pézenas

Patissier, à Lallemand Maître Pâtissier Pézenas



Répondre



Profil

21 DÉC. 2020 À 00:41



Salut. On peut faire
connaissance ? 😊

13 AVR. À 08:52



Salut, je te trouve vraiment
charmante. On peut apprendre a
se connaître? Et voir ce que le
futur nous diras? 😊😊



Rab Zouz Molotov



Ajouter ami(e)



Profil

22 JUIN À 15:43

Slt je voulais juste savoir si
c'était toi que j'ai croisé sur
Besançon aujourd'hui 😊



La nature instantanée et omniprésente des médias sociaux peut également contribuer à une augmentation de leur solitude. Bien que les adolescents soient connectés en ligne, cela ne garantit pas nécessairement des connexions sociales significatives dans le monde réel. Le temps excessif passé sur les réseaux sociaux peut diminuer les interactions réels, entraînant un isolement et une suppression des compétences sociales déjà faible à l'adolescence.

Les adolescents sont aussi sensibles au développement des troubles de l'attention liés à l'utilisation intensive des téléphones portables pour plusieurs raisons. Les notifications constantes et les sollicitations des applications créent des interruptions fréquentes, fragmentant leur concentration. Le multitâche fréquent sur les smartphones diminue également la qualité de la focalisation sur une seule tâche. De plus, la dépendance aux réseaux sociaux, souvent associée aux téléphones portables chez les adolescents, peut entraîner une dispersion de l'attention, compromettant ainsi leur capacité à se concentrer sur des activités essentielles ou même simples: regarder un film, lire un livre, passer du temps en famille, faire une activité d'une longue durée, etc.

C'est une évidence, les adolescents sont plus sensibles aux aspects néfastes des réseaux sociaux en raison: de leur besoin de validation, de leur immaturité à prendre du recul, à la construction de leur identité, sur leur attention, à la pression sociale, à la facilité d'accès, à la solitude induite par la virtualité, et à l'exposition accrue au harcèlement en ligne.

Nico avocado
le résultat

Si il existe une personne qui est le fruit, regroupant tous ce que les réseaux peuvent avoir comme impacte sur nous, on parle alors que l'histoire de Nico Avocado.

Nico Avocado est un jeune youtubeur végane qui, à la base, proposait des plats, parlait dans ses vidéos et mangeait devant la caméra. Se filmer en train de manger devant un écran, c'est convivial, cela nous renvoie à un moment en famille. Cette pratique est devenue un phénomène en Corée, due à la solitude très présente chez les Coréens, jusqu'à dériver aux États-Unis. Sauf que ce principe est devenu un concours de celui qui mangera le plus. Manger des quantités de nourriture essentiellement mauvaise fait de plus en plus de vues sur YouTube. Nico Avocado, en vue de cette pratique rentable en argent, a d'abord arrêté son régime végane, en visant la communauté végane qui était « malsaine » pour lui.

Suite à cette décision, Nico Avocado a accumulé les dégustation en vidéo de malbouffe, et il en est devenu riche grâce à ça. En une poignée d'années, il est devenu énorme, il doit dormir avec une machine pour respirer, il se déplace en fauteuil, il doit porter des couches... il se détruit la santé pour internet et l'argent. Ce personnage qu'il a créé le tue, il n'est pas malade de la nourriture mais de l'attention. Il produit du « Hate Watch », regarder quelque chose parce qu'on le déteste. Un grand nombre de gens l'enrichissent en lui disant :

*Il est moche, j'espère qu'il va bientôt mourir,
Tu me dégoûtes, pourquoi t'es encore en vie ?*

La nourriture, qui est essentielle, devient un produit d'attention. Le plaisir de voir quelqu'un se détruire et de voir quelqu'un qu'on déteste, c'est l'aboutissement du capitalisme.

Le malheur n'est pas le meilleur moyen de gagner sa vie sur Youtube ? L'argent ne fait pas le malheur, mais il y contribue.

Pacôme Thiellement

Même si les gens sont dégoûtés de voir ses vidéos, voire horrifiés, elles sont mises en ligne pour être vues. C'est l'expression humaine d'aujourd'hui à petit niveau, sans loi, sans chef d'état ou de dirigeant. Nous assistons au spectacle de notre destruction.

L'humanité est devenue assez étrangère à elle-même pour réussir à vivre sa propre destruction comme une jouissance esthétique de premier ordre.

Walter Benjamin¹⁸

Nous vivons dans l'ère de l'économie du malheur, la vérité ultime du capitalisme. L'argent et l'attention de Nico sont préférables à tout, préférables à l'estime de soi, à l'essence et à la santé. Cet exemple n'est que le produit achevé du capitalisme numérique, fait aux jeunes gens dont la volonté est faible et l'addiction à l'attention est forte. Nico Avocado concerne les conditions présentes de la société qui ont fait de nous.

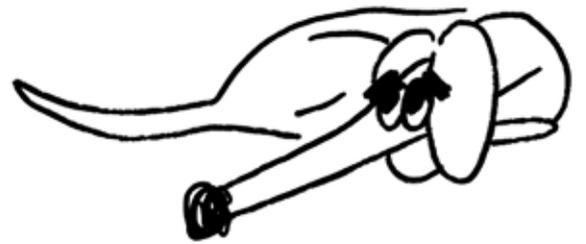
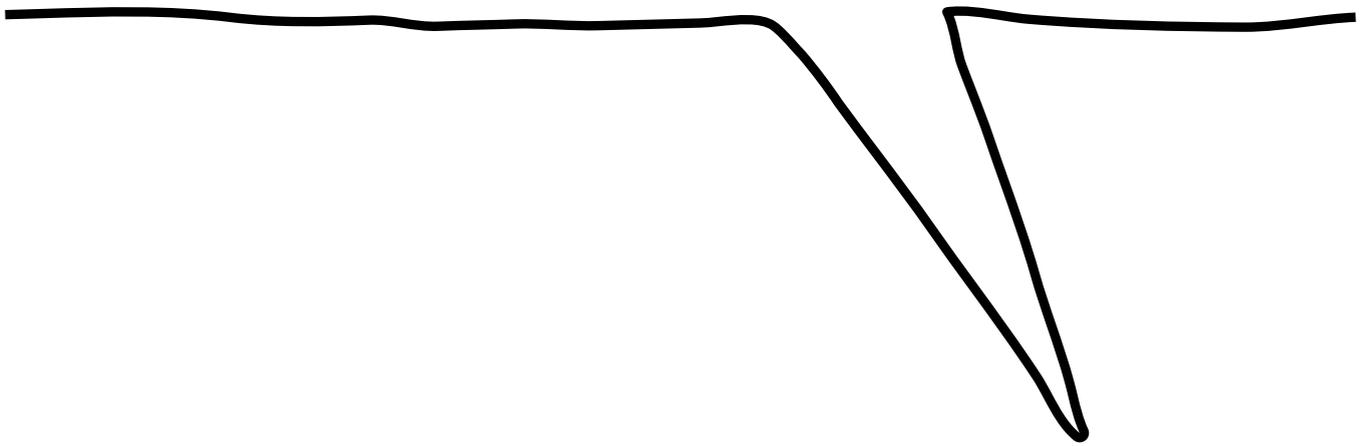
Bien que les impacts des réseaux sociaux sur notre bien-être mental puissent souvent se dissimuler, l'expérience de Nico Avocado la met en lumière physiquement. Il a symbolisé son obsession pour les réseaux sociaux en une relation malsaine avec la nourriture. Au fil du temps, cette quête incessante d'attention l'a conduit à un état de santé physique dégradé, marqué par une recherche constante de visibilité, à l'image de quelqu'un qui chercherait à manger sans cesse jusqu'à l'épuisement. Ce parallèle visuel souligne de manière frappante l'impact concret que peut avoir la surconsommation numérique sur notre bien-être physique, transformant métaphoriquement la quête virtuelle d'attention en une réalité physique préoccupante. Cette analogie met en évidence la manière dont les réseaux sociaux peuvent influencer non seulement notre état d'esprit, mais aussi notre santé corporelle, soulignant ainsi l'importance de trouver un équilibre sain dans notre utilisation de ces plateformes.

13. Écrivain indépendant depuis 1996, il traite des faits de société à travers le polar sur un ton humoristique et anticonformiste et organisateur depuis une dizaine d'années des Journées mondiales sans téléphone
14. Un influenceur est une personne qui, par sa position sociale, sa notoriété et/ou son exposition médiatique, a un grand pouvoir d'influence sur l'opinion publique, voire sur les décideurs.
15. Citation de l'essai de Simone Weil «La personne et le sacré», 1943 (p.28).
16. Le « Hate watch » c'est trouver une satisfaction à regarder quelque chose qui ne provoque en nous que de la haine, du dégoût ou du mépris. C'est permettre à votre inconscient de libérer des pulsions agressives sans aucun danger.
17. Personne passionnée de sciences et techniques, notamment d'informatique, et qui y consacre la plus grande partie de son temps.
18. Walter Benjamin est un philosophe, historien de l'art, critique littéraire, critique d'art et traducteur allemand né le 15 juillet 1892 à Berlin et mort le 26 septembre 1940

Ne sommes-nous pas tous, au fond, en train de devenir de prochain Nico Avocado ?



***Des effets qui
concernent aussi
les artistes
graphistes.***



Entretien avec Gabby, une étudiante en communication aux Beaux-Arts de Besançon, qui se passionne de cosplay¹⁹ pendant son temps libre.

Ana Bonjour, alors comment vas-tu ?

Gabby Super et toi ?

Ana Bah, écoute, tout va pour le mieux. Aujourd'hui, on va parler de toi. Pour commencer, peux-tu te présenter ?

Gabby Alors, je m'appelle Gabby, j'ai 24 ans, et en plus d'être étudiante aux beaux-arts, je suis également cosplayeuse et dessinatrice de manga. Je suis un peu comme un couteau suisse du graphisme : étudiante, costumière, cosplayeuse.

Ana Tu peux vivre de ça ? Dans des salles d'exposition, par exemple ?

Gabby Je ne vis pas entièrement de ça, car je suis obligée de faire du 50/50 avec mes études. C'est sûr que je suis obligée de trouver un juste milieu. C'est vrai qu'après avoir exposé dans des salons pour vendre mes dessins et mes mangas, ça m'a permis de financer mon Erasmus, par exemple, ou même de ne pas travailler durant l'année en général.

Ana Oui, on peut dire que c'est comme un job étudiant à côté.

Gabby Oui, c'est ça.

Ana Parce que du coup, quand tu t'inscris dans des salons, c'est une fois tous les combien ?

Gabby En général, les salons ont lieu par saison. Lorsqu'on est en pleine saison, c'est une fois par mois, ou s'ils se déroulent dans la même région il peut y avoir 3 salons le même mois. Après, tout dépend de l'endroit où l'on s'inscrit, ça peut coûter plus ou moins cher, de 50 à 180€, par exemple.

Ana Ah, oui, d'accord, c'est un gros business !

Gabby Oui, haha, mais en général, j'en fais 3 ou 4 par an.

Ana Du coup, pour l'instant, tu considères ça comme un passe-temps que tu avais à la base, puis tu as ensuite vu qu'il y avait une opportunité de gagner un peu d'argent ?

Gabby Ça a effectivement commencé à l'âge de 13 ans. J'ai remarqué que de nombreux illustrateurs vendaient leurs créations, et c'est à ce moment-là que j'ai ressenti le désir de faire pareil. Depuis ma pratique artistique est centrée autour de cet univers.

Ana Le fait que tu sois plutôt active dans les salons, tu l'es aussi sur les réseaux sociaux ?

Gabby Oui, il faut bien montrer aux clients ce que l'on fait pour qu'ils viennent vers nous. Par exemple, avant, j'utilisais Facebook, mais ça a plutôt mal vieilli, parce que l'algorithme est complètement à côté de la plaque. Sur 1500 abonnés, je peux avoir un reach²⁰ de seulement 6 personnes, c'est un peu extrême. Sur Instagram, c'est assez neutre, par exemple, j'ai 1300

abonnés, et dans l'historique, j'ai une portée de 80 personnes, donc ça reste un dixième. Alors que sur TikTok, ma portée est plus élevée, parce que ce sont des gens plus actifs. Aujourd'hui, les gens viennent plus par TikTok.

Ana Tu sens que tes projets ont plus d'impact sur TikTok que sur les autres plateformes ?

Gabby Ah, oui carrément, une fois, quelqu'un est venu en salon et m'a dit: « Oui, je suis venu parce que je t'ai vu sur TikTok. » Sur le moment, je savais vraiment pas où me mettre, mais oui, c'est très courant maintenant.

Ana Après, c'est vrai que TikTok, comparé à toutes les autres plateformes, a développé le meilleur algorithme jamais inventé. Il faut savoir que TikTok va réussir à calculer combien de temps tu restes sur une vidéo, si tu regardes les commentaires, combien de fois tu fais tourner la vidéo, si après cette vidéo tu vas cliquer sur le compte... Tout ça va créer un algorithme personnalisé pour toi, comme s'ils te connaissaient et savaient exactement ce qu'il faut te montrer. Il faut savoir que les vidéos affichées sur TikTok sur nos téléphones ont été spécifiquement choisies, en fonction de notre profil soigneusement analysé.

Gabby C'est vrai que TikTok a ce truc qui va vite, alors qu'Instagram, c'est plus la quantité de likes et d'abonnés qui compte avant de percer. Sur Instagram c'est très dur d'atteindre les 1000 abonnés, mais une fois que tu les as, ça peut éventuellement t'ouvrir certaines opportunités.

Ana Et tu suis beaucoup de gens connus sur Instagram ?

Gabby En fait, pas vraiment des personnes connues, mais plutôt des gens que j'aime bien. Ce sont soit des « follow back », c'est le principe où quelqu'un que tu apprécies s'abonne à toi, et comme tu l'apprécies aussi un peu, sans avoir besoin de se connaître mutuellement, tu t'abonnes en retour. Bien sûr, j'ai des comptes qui m'inspirent, donc j'ai mon fil d'actualité qui est toujours à jour.

Ana Du coup ces personnes que tu suis, que forcément t'apprécies, est-ce qu'elles sont, en grosse partie, tes sources d'inspiration pour de futurs projets ou de futures idées de création ?

Gabby Oui, exactement, ça me permet aussi, surtout sur TikTok, de rester au courant des tendances. Si on voit tel artiste travailler sur telle tendance, on se dit, « Ah, moi aussi. » C'est comme ça qu'en général, on reste un peu au courant des choses.

Ana C'est pour pas perdre le fil quoi.

Gabby Rester dans le flow, oui mdrrrr.

Ana Rester au top et toujours à la quatrième vitesse et surtout pas à la deuxième, sinon attention tu peux vite être en retard par rapport aux autres.

Gabby Beh ouais, tu vas voir tous le monde avancer deux fois plus vite, et toi, tu seras en retard.

Ana Ça revient à la question de savoir si tu ne suis pas ce rythme, est-ce que tu remets en question tes capacités, tu te demandes si tu n'es pas simplement nul par rapport à telle ou telle personne ?

Gaby

pers

Ana

dis que c

An

Gaby

Gaby

An

Beh ouais, tu vas voir tous le monde avancer deux fois plus vite, et toi, tu

personnages fictif, et certains de ces personnages sont à la mode, tan-

Ana

En gros c'est la course de celui qui sera le plus efficace dans le nombre

Gaby

Beh ouais, tu vas voir tous le monde avancer deux fois plus vite, et toi, tu

Ana

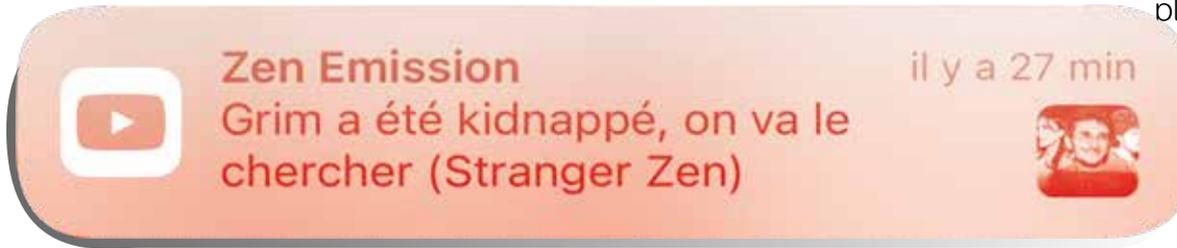
Ça revient à la question de savoir si tu ne suis pas ce rythme, est-ce que

Ça revient à la question de savoir si tu ne suis pas ce rythme, est-ce que

tu remets en question tes capacités, tu te demandes si tu n'es pas sim-

d'autres ne le sont pas ou ils le sont plus. Les personnages fictif

plement nul par rapport à telle ou telle



Gaby

C'est carrément vrai. Le cosplay ça consiste à créer des costumes de

dis que d'autres ne le sont pas ou ils le sont plus. Les personnages fictif

En gros c'est la course de celui qui sera le plus efficace dans le nombre

populaires, vont généralement deux fois plus rapidement. En gros c'est la course de celui qui aura le plus de likes et

de portée. Alors que les autres cosplayers qui n'ont pas encore terminé leur costume,

Oui, c'est ça parce qu'ils n'ont pas encore reçu le matériel, ou parce qu'ils ont encore

de likes, et d'abonnés.

Ana, c'est ça.

Bah oui, toute la conception et la création des costumes prennent énormément

de matériaux.

mément de temps, prendre les mesures, faire les bons choix en termes

Gaby

Oui, c'est ça.

Gaby

Rien que le temps nécessaire pour mettre le costume pour la vidéo prend

Ana

du temps. Si tu as des problèmes de course tu es obligé de modifier l'efficacité dans le nombre

costume, ou si tu casses quelque chose en le mettant. Une vidéo Tik Tok

Ana

de 30 secondes peut se transformer en 3 à 4 heures de préparation. L'efficacité dans le nombre

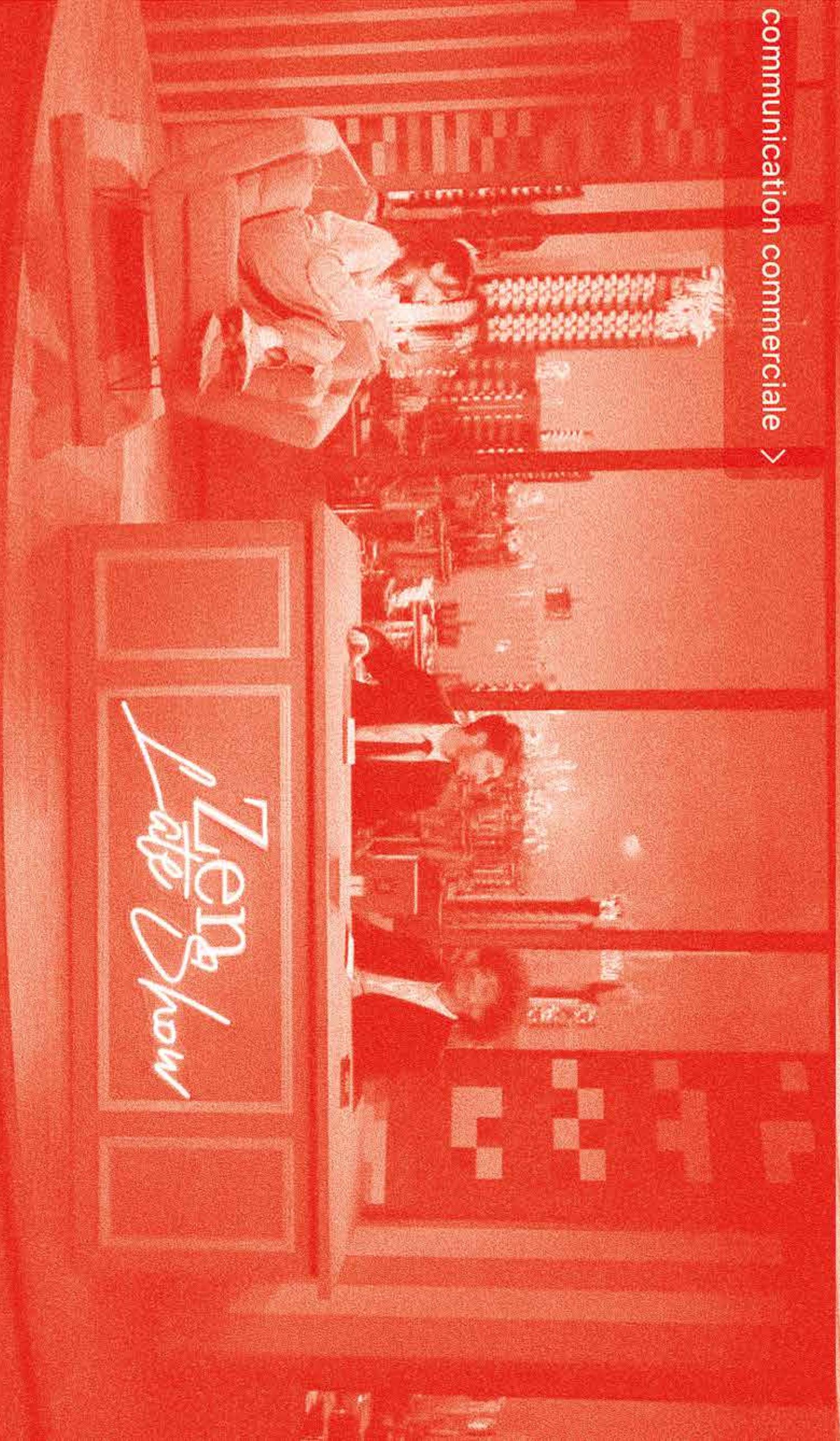
suffit qu'une personne poste la même chose avant toi, et c'est fini, elle

générera plus d'abonnés que toi.

Ana

En gros c'est la course de celui qui sera le plus efficace dans le nombre

En gros c'est la course de celui qui sera le plus efficace dans le nombre



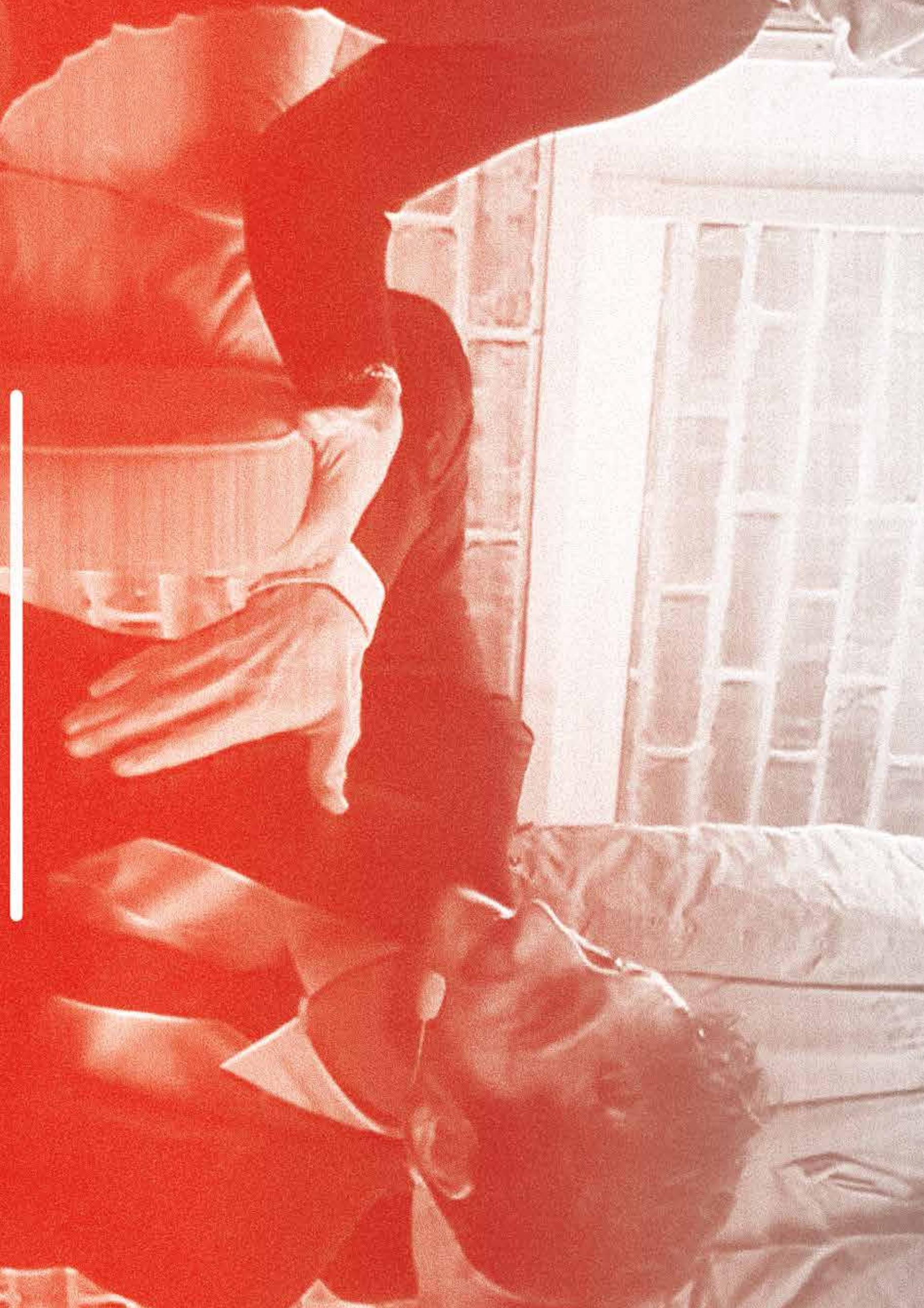




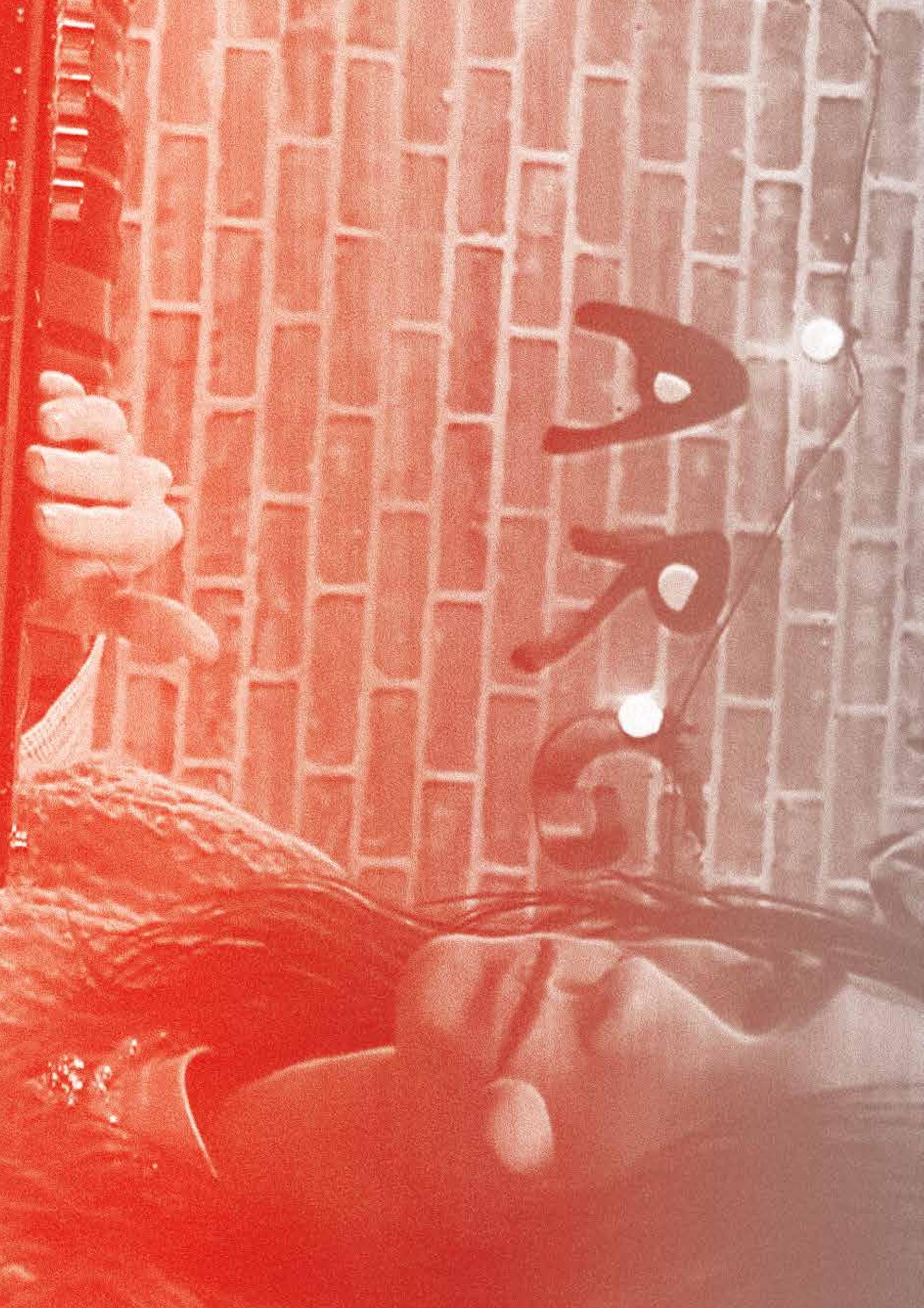
ZERO Life Show



30 secor



REMINDS ME
KNOWS ARGUMENT







MAXIME BIAGGI

GRIMKUJOW

ELIAN VENTRE

BENJAMIN HADDAD

THEORUS

ANTONIN FALOMIR

ANAIS PESSEY

KEVIN LEVEQUE

MARIE COURANDIERE

JEAN-CLAUDE MATTHEY

MALOU GILBERT

THIBAUT BRACCIO

STÉPHANE COCHARA

MAXIME BIAGGI

CLAIRE LAVERNE

JULES FAROUX

CYRIELLE CHAUMIER

LORANE CALVES

AMBRINE BENEDE

WILLIAM DELAITRE

CHARLES COURNEDE

PRODUCTEURS ET AUTEURS

RÉALISATRICE

ASSISTANT RÉALISATEUR

CHARGÉES DE PRODUCTION

ASSISTANTE DE PRODUCTION

INGÉNIEUR DU SON

ASSISTANT SON

STRANNOGHER

AVEC **MAXIME BIAGGI**

GRIMKUJOW

ELIAN VENTRE

BENJAMIN HADDAD

THEORUS

ANTONIN FALOMIR

ANAIS PESSEY

KEVIN LEVEQUE

MARIE COURANDIERE

JEAN-CLAUDE MATTHEY

COMÉDIENS PUBLIC

GRIMKUDJOW

ELIAN VENTRE

BENJAMIN HADDAD

THEORUS

ANTONIN FALOMIR

COMÉDIENS PUBLIC

ANNAIS PESSEY

KEVIN LEVEQUE

MARIE COURANDIERE

JEAN-CLAUDE MATTHEY

MALOU GILBERT

PRODUCTEURS ET AUTEURS

THIBAUT BRACCIO

STÉPHANE COCHARA

MAXIME BIAGGI

RÉALISATRICE

CLAIRE LAVERNE

ASSISTANT RÉALISATEUR

JULES FAROUX

CHARGÉES DE PRODUCTION

CYRIELLE CHAUMIER

LORANE CALVES

ASSISTANTE DE PRODUCTION

AMBRINE BENED

INGÉNIEUR DU SON

WILLIAM DELAITRE

ASSISTANT SON

CHARLES COURNEDE

CADREURS

STÉPHANE MORMAND

CHARLES MAINDIAUX

TRUQUISTE

JULIEN DUDZIAK

TECHNICIEN VIDÉO

WISSAM BOULAHBEL

DIRECTEUR PHOTO

RAPHAËL LEPESEME

MAQUILLEUSE

CLOTILDE BUISSON

DÉCORATRICE

CAMILLE BONSERGENT

DIRECTEUR ARTISTIQUE

TDN

CHEF D'ÉQUIPEMENT

THÉO LEMAIRE

- Gabby Beh ouais, tu vas voir tous le monde avancer deux fois plus vite, et toi, tu seras en retard.
- Ana Ça revient à la question de savoir si tu ne suis pas ce rythme, est-ce que tu remets en question tes capacités, tu te demandes si tu n'es pas simplement nul par rapport à telle ou telle personne ?
- Gabby C'est carrément vrai. Le cosplay ça consiste à créer des costumes de personnages fictifs, et certains de ces personnages sont à la mode, tandis que d'autres ne le sont pas ou ils le sont plus. Les personnages fictifs populaires, vont générer deux fois plus rapidement en termes d'abonnés, de likes et de portée. Alors que les autres cosplayers qui n'ont pas encore terminé leur costume, parce qu'ils n'ont pas encore reçu le matériel, ou parce qu'ils ont encore des finitions à faire, se retrouvent mis de côté et donc moins de portée, de likes, et d'abonnés.
- Ana Bah oui, toute la conception et la création des costumes prennent énormément de temps, prendre les mesures, faire les bons choix en termes de matériaux.
- Gabby Rien que le temps nécessaire pour mettre le costume pour la vidéo prend du temps. Si tu as des problèmes de mesure qui t'obligent à modifier le costume, ou si tu casses quelque chose en le mettant. Une vidéo TikTok de 30 secondes peut se transformer en 3 à 4 heures de préparation. Il suffit qu'une personne poste la même chose avant toi, et c'est fini, elle générera plus d'abonnés que toi.
- Ana En gros c'est la course de celui qui sera le plus efficace dans le nombre de poste ?
- Gabby Oui, c'est ça.
- Ana C'est pas qu'une impression, tu cours après les likes des gens, donc tu es constamment dans une course contre la montre.
- Gabby Après, les gens ne vont pas nécessairement t'aimer parce que tu postes vite. On peut dire que plus une publication est postée rapidement, plus elle suivra le boost, le boost c'est ce qui va propulser ta vidéo dans l'algorithme des gens. En tous cas ça se passe comme ça sur TikTok. Si un son est à la mode, on appelle ça un « audio trend²¹ » et que tu l'utiliser dans ta vidéo, elle sera légèrement boostée par la plateforme. L'enjeu sera de voir qui utilisera le trend du moment le plus rapidement et au bon moment, par la suite la vidéo ou la photo recevra des likes, des abonnés et donc une possible popularité.
- Ana C'est comme un événement, si un sujet est d'actualité et que tu en fais quelque chose dessus, tout le monde aura envie de t'écouter, beaucoup plus qu'un événement qui va dater d'il y a environ 10 ans presque oublié.
- Gabby Faut savoir que TikTok fonctionne vachement avec les hashtags, aux sons, aux défis populaires... et d'autres choses que j'ai sur le bout de la langue, haha, tellement il y en a.
- Ana Oui, carrément.
- Gabby TikTok a la particularité que parfois, des vidéos qui n'ont rien à voir avec la tendance en cours peuvent gagner en visibilité simplement en utilisant des hashtags.

Ana Et ça fonctionne aussi avec Instagram ?

Gabby C'est différent, Instagram. Une fois ils ont carrément interdit les publications avec les hashtags²². Ensuite, ils ont banni les comptes qui répondaient en hashtags dans les commentaires, et ils ont également interdit certains hashtags.

Ana Alors que pour TikTok, c'est complètement le contraire.

Gabby Oui, c'est ça, et Instagram est toujours à la recherche du meilleur fil d'actualité comme celui de TikTok, donc je ne sais pas vraiment comment Instagram fonctionne en matière de mise en avant d'une publication.

Ana Eh bah, je dirais que ça se fait à travers les partages en story. Quand tu crées quelque chose et que quelqu'un l'aime vraiment, il va le reposter en story, de sorte de faire une mini publicité. Mais, Instagram suit quand même un rythme de production similaire à Tiktok: la course aux likes, mais il te met en avant principalement dans un public restreint. Ce que je trouve problématique avec Instagram, c'est que si tu perds le rythme de publication, les gens vont peut-être commencer à se désabonner, et tu auras l'impression d'être oublié.

Gabby C'est vrai que si je publie pas régulièrement mes projets sur les réseaux sociaux et que je prends une pause de six mois entre deux publications, il arrive que des abonnés se désabonnent, haha. Ils se disent, « Ah oui, c'est vrai, je la suivais, mais je ne l'aime plus » hahaha. Donc, oui, comme tu le dis, c'est problématique, parce que après, tu vas te remettre en question et tu vas te sentir coupable d'avoir posté ça.

Ana Oui, en gros, tu vas adapter ta façon d'être en fonction des résultats que tu aura obtenus sur les réseaux. Je sais qu'à un moment, tu t'étais carrément donné des consignes de publication sur TikTok pour maximiser tes chances de gagner en popularité plutôt que de perdre.

Gabby Eh bien, avec tout cette pression, oui tu te retrouves obligée de respecter des règles un peu chelou mdrrrr. Je devais poster à une heure précise, avec un intervalle entre les vidéos pas anodin.

Ana Ouais en gros tu faisais même plus ça pour le plaisir de poster à n'importe quel moment et n'importe où, non ?

Gabby C'est un équilibre entre la discipline et le plaisir, mais c'est vrai qu'à un certain moment, la discipline va prendre le dessus sur le plaisir, et par moments, je trouve que ça peut être bloquant. En tant qu'artistes, nous ne sommes pas des créateurs de contenu, c'est une distinction importante. Et on nous soumet à un rythme imposé, alors que la vraie vie suit un tout autre rythme. Nous ne pouvons pas publier tous les deux jours, parce que les aléas de la vie sont là, un mal de tête, des maux de ventre, une baisse de motivation, ou des problèmes familiaux, font de nous des êtres humains et non des machines, bordel. L'exemple le plus flagrant pour moi, c'est le « octobravo ». L'octobravo c'est un défi qui consiste à dessiner un dessin par jour pendant le mois d'octobre. C'est à ce moment-là que le hashtag est mis en valeur sur la plateforme, parce que c'est un hashtag qui d'un coup apparaît sur de nombreuses publications. Beaucoup de jeunes artistes, comme moi, sont tombés dans le panneau et ont vraiment fait le défi, sauf qu'à la fin, ça m'a carrément dégoûté, je ne le faisais plus par plaisir.

- Ana Tu te sentais obligée ou piégée à continuer ce défi alors qu'il n'y avait rien qui te forçait quoi.
- Gabby Oui, je me sentais contrainte de continuer, parce que je me souciais de ce que les gens penseraient de moi. Que je suis incompétente ? Qu'ils pensent que je suis nulles ? Ou que tout simplement je suis juste qu'une grosse flemmarde. Le pire dans tout ça, c'est qu'avec le temps on s'est rendu compte que les gens qui faisaient ce challenge avaient déjà préparé des dessins en stock bien avant, et du coup faire croire à tout le monde que c'est les plus forts qu'ils ont réussi haha. MAIS C'EST UN MENSONGE.
- Ana Tu te rends compte que les réseaux, c'est chaud comme univers, parce que tu ne sais pas. Du coup, tu te dis « wouah, il ou elle est trop fort(e), il ou elle n'a pas loupé un seul jour ». Sauf que putain, tu ne vois pas tout ce qui se cache derrière, que les dessins ont déjà été préparés depuis des semaines avant le challenge, et qu'à tout moment, ce sont des dessins plagiés...
- Gabby Eh bien, c'est ce qui s'est passé avec le créateur de « Octobravo ». Les gens ont découvert que durant sa première année, s'il avait réussi son challenge, c'est parce que la plupart des dessins qu'il avait faits étaient du plagiat.
- Ana Ah oui, trop cool quoi, super.
- Gabby Ouais, haha. Parce que tout ce que vous voyez sur les réseaux, c'est ce qu'on a envie de vous montrer. Par exemple, on voit des cosplayeuses qui fabriquent des accessoires tous les jours, ils sont tous beaux, magnifiques, merveilleux, mais elles ne vont pas montrer qu'elles ont passé 6 jours horribles dessus. Du coup, de temps en temps, elles montrent des petits bouts, des trucs qui n'ont même pas d'intérêt d'être montrés, juste pour cacher tout le reste à côté .
- Ana Je pense qu'il y a deux camps, celui de suivre le rythme et poster des choses qui sont des leurres, voire et surtout du faux, et suivre le rythme en étant vrai et en montrant tout le processus que tu es en train de faire pour réaliser ton projet. Montrer que ça ne marchait pas, que ça s'est cassé, qu'il faut recommencer, panne d'inspiration, être malade, des trucs naturels quoi.
- Gabby Oui, mais c'est super difficile d'arriver à ce stade-là, surtout quand tu as une communauté qui n'accepte pas le fait que tu aies des échecs. Il y avait une cosplayeuse sur TikTok que je suivais, elle avait fait un cosplay pour la Japan Expo²³, et la veille, le cosplay s'était cassé. Du coup, elle a fait une vidéo sur TikTok où elle était en train de pleurer, en disant « bah voilà, mon cosplay s'est cassé, je me sens nulle ». À cause de ça, des gens se sont carrément désabonnés d'elle, parce que les gens se sont dit « nous, ce qu'on veut voir, ce sont des conseils, donc si tu n'arrives même pas à nous faire des conseils, tu ne mérites pas mon abonnement
- Ana Et depuis cette embrouille, elle a carrément changé sa façon de poster ?
- Gabby Ah, mais oui. Bah là maintenant, elle est dans un mood ultra parfait dans ses posts.
- Ana Merde, maintenant elle ose plus trop montrer ses boulettes dans ses posts. Tu comprends vite que ce système sur les réseaux, ça fout vraiment la pression sur les artistes, ça les change dans leur manière de créer, dans leur attitude, dans leur kiff.

- Gabby Ah, bah oui, quand tu vas du côté des youtubeurs²⁴ qui ont 500 000 abonnés, tout est une question de direction artistique, tout est calculé.
- Ana À vrai dire, je trouve ça carrément flippant, tu vois, parce qu'ils ont constamment un couteau sous la gorge, genre « Si je lâche ça, je perds des abonnés », « Si je balance ça, ça peut créer un bordel ». Mais même comme ça, y'aura toujours une tonne de personnes, ou même des milliers, qui viendront les critiquer.
- Gabby La différence entre les gens comme moi et ceux qui ont une grosse notoriété, c'est que pour moi, c'est encore un hobby, tandis que pour eux, c'est leur job principal, ça leur rapporte du blé. C'est super différent, surtout quand tu sais que c'est ton gagne-pain, et qu'à la moindre boulette tu peux tout perdre et retomber quasiment à zéro. Alors que tu peux y avoir consacré une partie de ta vie dessus. C'est un truc qui a été revu sur YouTube, parce que YouTube a mis plein de droits d'auteur des fois un peu trop abusés. Sur TikTok, c'est différent, cette pression elle peut toucher des gens qui ne sont pas pro. Du jour au lendemain, tu peux devenir super populaire, genre choper 500 000 abonnés en seulement 1 mois, alors que de base, c'est pas ton job, enfin pas ta principale source de revenus.
- Ana T'as bien expliqué que n'importe qui peut balancer des vidéos par plaisir, sans être un pro, et du jour au lendemain, devenir une star des réseaux. Mais pour les vrais pros, qui prennent le temps de bien bosser, qui ne postent pas direct, ou même pas du tout, ils ont zéro valeur pour les gens sur les réseaux ?
- Gabby Ouais, ça dépend toujours de ce que les gens veulent voir. C'est une situation qui revient souvent dans le monde du cosplay. Vu que c'est devenu mega populaire sur les réseaux, surtout chez les jeunes, quand il y a une convention, y a un concours de cosplay, et qui dit concours de cosplay dit jury, et jury dit « gens qualifiés ». Sauf que là, c'est la grosse question, est-ce qu'on invite un pro qualifié mais qui a seulement 600 abonnés, du coup il n'apporte pas de followers, ou est-ce qu'on invite « taryn_cosplay » qui a presque 1 millions d'abonnés et qui attire une file de 3 heures. Mais mdr, le mec ne sait même pas coudre. Du coup, certaines conventions se retrouvent avec un dilemme, genre « mais qu'est-ce qu'on fait ? ». T'as des gens qui sont champions du monde ou champions de France, et ils ont que 600 abonnés sur Instagram, alors que j'en connais plein qui ont un million d'abonnés, et ils ont rien gagné.
- Ana C'est dingue, ça. Limite, ce sont les organisateurs d'événements qui devraient prendre une vraie position. Je sais pas, se dire qu'ils choisissent les gens pour leur expertise et pas pour leur popularité. Mais bon, c'est sur la bonne volonté des organisateurs.
- Gabby Mais ça, c'est aussi une question de justice, parce que quand tu prends du recul sur l'argent investi dans ces événements, parce que, ouais, louer un espace, c'est déjà cher, tu veux forcément que ça te rapporte. Mais c'est un débat qui peut se faire en dehors des réseaux. L'enjeu, c'est plutôt comment les réseaux ont un impact sur la vraie vie.
- Ana Ouais, par exemple je sais que dans nos futurs jobs d'artistes, on est carrément dedans. Demain si je dois me vendre pour trouver du taf, il me faudra un bon compte Instagram, parce que aujourd'hui, Instagram est devenu notre nouvelle carte de visite. Fini les portfolios, et bonjour les comptes Instagram. « Regardez, j'ai fait tout ça, c'est ouf, non ? », et en prime, si t'as plus de 1000 abonnés et 300 likes par post, là, t'as le « respect ». Plus tu te fais connaître sur les réseaux, plus tu augmentes tes chances

d'impressionner tes futurs employeurs. Pour te dire, je sais même pas si ça arrive dans les musées, que les artistes avec une grosse notoriété sont privilégiés. Imagine que deux artistes se pointent pour faire une expo, les deux ont le même niveau, sauf qu'un a un peu plus de buzz sur les réseaux... vers qui ils pencheraient, tu penses ?

Gabby Ça me fait penser à cette tendance de se prendre en selfie devant des œuvres d'art dans les musées. Du coup, certains musées ont carrément misé sur des installations artistiques, sachant que ces installations généreraient plein de photos sur les réseaux sociaux. Et avec le lieu marqué, t'as direct plus de visibilité, et ça, c'est de la pub assurée. Qui dit publicité de masse dit beaucoup d'entrée, donc beaucoup de visiteurs et du coup tatatatdam beaucoup de thune.

Ana Ouais, c'est ça, hahaha. Je trouve qu'on est dans une période où on a du mal à faire la différence entre les réseaux et la vraie vie, alors que ce sont deux mondes totalement différents. On peut du coup parler de la question d'esthétique. T'as ce gars ou cette meuf que tu suis parce qu'ils ont des photos super canon sur les réseaux, alors tu les mets sur un piédestal, tu fantasmes sur eux. Et puis, quand tu les rencontres pour de vrai, tu tombes sur quelqu'un de timide à mort, ou pire, super désagréable, des trucs auxquels t'avais pas du tout prévu. Du coup, tu te demandes pourquoi t'as autant idéalisé quelqu'un qui n'existe que sur les réseaux ? C'est ouf, non ?

Gabby Ah, mais c'est super présent dans le monde du cosplay, c'est un vrai concours de Miss France, je te jure. Qui sera la plus belle avec son cosplay.

Ana Et les réseaux ont aggravé cette situation, non ?

Gabby Bah ouais, carrément. Je connais des cosplayers qui avaient commencé avant 2012, et qui ont carrément arrêté parce que ça devenait trop oppressant pour eux. Sur les réseaux sociaux, la préférence pour la beauté est grave présente. Les influenceurs attirent des abonnés en raison de leur apparence. Dans le cosplay, les utilisateurs favorisent les images esthétiques dans leur fil d'actualité, du coup les photos simples prises dans la cuisine avec un costume tout le monde s'en fout. L'importance de l'image est évidente, mais il est important de se rappeler que la réalité en ligne ne reflète pas toujours la vérité.

Ana Bah voilà, on en revient toujours au même point, encore une fois, ce qui se passe en photo, c'est du mytho. La photo aura été prise 5 ou même 10 fois avant d'avoir la bonne.

Gabby Mais c'est vrai qu'il y a des gens dans le milieu du costume qui ont vraiment changé leur apparence physique pour les réseaux. C'est triste de se le dire, mais c'est vrai. Y a une nana, elle ne se maquillait pas du tout pour faire ses cosplay, parce qu'elle avait choisi de ne pas le faire, mais avec tout ce système, elle s'est mise à se maquiller énormément, parce que c'est devenu la norme. Et je trouve que ces changements physiques étaient moins présents avant, et c'est clair que les réseaux ont généré une atmosphère anxigène qui pousse les gens à faire ça.

Ana J'ai lu énormément de choses pour mon mémoire, et ce qui ressort le plus, c'est que l'être humain a besoin de se comparer, c'est naturel. On ne peut pas s'en empêcher, parce que c'est sa façon de se situer dans un groupe et de reconnaître sa propre valeur. Sauf que ouais, sur les réseaux, tout le monde se compare, mais là 100 fois pire, du coup tout le monde essaie de se ressembler pour être le plus lisse possible, acceptable aux yeux de tout le monde, et donc avoir la meilleure validation sociale.

qui n'avons fait que vivre avec ça. Donc ouais, il faut prévenir, il faut informer, il faut en parler, et ne pas être égoïste.

- Gabby En ce moment, j'ai arrêté TikTok, parce que ça m'a complètement dégoûtée de poster. Dès que j'essayais de dessiner autre chose, ça ne marchait pas, ça me déprimait, surtout quand les gens mettent en commentaire, « gneugneu, ce ne sont pas tes dessins habituels, pourquoi tu fais ça maintenant ? », sauf que c'est moi, bordel. Du coup, ma pause est arrivée à un stade de ma vie où je me disais, soit je me force à dessiner juste pour satisfaire les gens, et je finirais par péter un câble, soit j'arrête, et je reviendrai dans un an, quand ça ira mieux.
- Ana Et là, tu reviens un an plus tard, et tu leur dis que tu postes ce que tu veux, que tu t'en fous de leur avis.
- Gabby Mais carrément, et il y a énormément de personnes qui passent par cette période, beaucoup d'artistes que je suivais en 2020 sur TikTok qui se sont mis en pause pendant quelques semaines, voire plusieurs années.
- Ana Bah, c'est ce qui se passe avec les youtubeurs. Bon, je ne prends pas l'exemple le plus fou, mais il y a Mcfly et Carlito, un duo de youtubeurs avec plus de 7 millions d'abonnés. Leur problème à eux, c'est qu'ils ont fait énormément de vidéos qui ont cartonné, sauf que plus ils faisaient de vidéos laborieuses, plus la pression sur la prochaine devenait grande, parce que on leur demandait toujours plus, et toujours mieux que la précédente. Au bout d'un moment les pauvres, ils se sont tellement mis la pression qu'ils étaient en dépression avec leur famille, ils n'avaient plus la motivation, et à force, ils ont tous les deux lancé l'alerte d'un burnout et sont partis, je crois, 6 mois en pause. Là, en ce moment, ils ont fait leur grand retour, et dès le début, ils ont expliqué qu'ils arrêtaient de faire des vidéos dans le but d'obtenir le plus de vues, mais pour revenir à un esprit de plaisir. J'ai trouvé ça génial que des personnes avec de la notoriété sortent du silence, parce que encore une fois, on est tous égoïstes dans cette situation, et personne ne veut l'admettre, encore moins ceux qui sont très populaires. Il faut se mettre dans la tête qu'il y aura toujours quelqu'un qui fera quelque chose de meilleur que toi à un moment donné. C'est pas que t'es nul, c'est juste que quelqu'un aura quelque chose de mieux que toi aujourd'hui. Mais tu fera sûrement mieux demain
- Gabby Ouais, c'est ça, et peut-être que cette même personne fera un truc super nul demain.
- Ana C'est le débat qui est au coeur des artistes graphistes. Si le studio d'à côté postent un truc génial, tu te dis, « Wahou, mais leur affiche est meilleure que la mienne. Je suis nul(le), je ne suis pas assez intéressant(e), ils sont meilleurs que moi. » Tout ça parce qu'ils ont pris une super photo, utilisé un mockup de ouf, et ont su mettre en valeur leur projet pour le rendre hyper attirant, même si le projet en lui-même n'était pas si ouf.
- Gabby Ça peut être attirant sur le moment, mais ça ne définit pas tout le travail de quelqu'un, son travail de recherche, ses références, ses prises de risques... Tous ce qui fait qu'un projet est laborieux.
- Ana C'est pour ça que sur les réseaux, quand t'es artiste, même si tu te soumetts aux contraintes, il faut toujours voir ça comme un plus, et ne pas en faire un instrument de torture.
- Gabby D'ailleurs, maintenant sur Instagram, t'as la possibilité de cacher les « j'aime ».

Ana Ah mais oui c'est vrai.

Gabby Wouhouuuu, enfin ! Ça pourrait être une solution pour lutter contre le stress lié au nombre de « j'aime ».

Ana Ma sœur utilise ça, et elle se sent beaucoup mieux. Elle m'a dit qu'elle se sentait plus libre.

Gabby Mais j'en doute pas du tout, et peut-être qu'on devrait le faire sur toutes les autres applis. Mais bon, y aura toujours des gens qui préféreront montrer à quel point ils sont famous, mdr.

Ana Après tout ce qu'on a dit, quelle solution on pourrait trouver pour se libérer de cette pression sociale ?

Gabby Eh bien, tout simplement prendre du recul et faire un constat. Apprendre à se détacher de cette pression.

Ana Se détacher et se dire que si on veut poster une photo, on le fait parce que ça nous fait plaisir, pas pour récolter un max de « j'aime ».

Gabby Il faut vraiment être dans l'état d'esprit « je poste, j'en ai rien à secouer si tu aimes ou pas ». Moi, j'en ai eu tellement marre que j'ai radicalement supprimé toutes les photos de mon insta, sauf quelques stories de temps en temps. J'ai carrément fait table rase, tu vois. Peut-être que je reposterais un jour pour montrer mon travail graphique, parce que c'est utile pour mon développement professionnel, mais là, j'en ressens pas le besoin.

Ana J'ai ressenti ça lors de conventions, j'ai dû poster des cosplays pour obtenir un statut de « pro ». C'est un peu débile, mais c'est comme ça.

Gabby Mais je comprends totalement. Sinon, on pensera que tu n'es pas dans le coup, que t'es pas dans le coup, pas la mode presque.

Ana Même si ça me fait chier, je t'avoue, je sais que je vais devoir me forcer à poster mon travail. Mais une chose est sûre, ça ne se fera pas sous pression, ça se fera par passion ou pour améliorer ma visibilité professionnelle. Je vais utiliser les réseaux comme un outil, rien de plus.

Gabby On peut dire qu'Instagram est vraiment devenu la nouvelle carte de visite, ce qui permet aux autres de voir ton travail dans son ensemble.

Ana Aujourd'hui, c'est bien vu de transformer son compte Insta en carte de visite. C'est la nouvelle norme, c'est le futur, c'est tout bénéfique, et ça sans se prendre la tête.

Gabby Ouais, on s'en fiche, quoi. Je me souviens d'une conférence que j'ai faite pendant une convention. On me demandait comment être dans le coup sur les réseaux, et je leur ai dit : « On s'en fout, non ? Parce que là, vous nous voyez sur scène tous beaux, tout bien maquillés, mais ce soir, si vous me croisez à la gare, vous ne me reconnaîtrez même pas. » Ça arrive à beaucoup d'influenceurs cosplay, dans leur personnage, ils sont géniaux, mais dans le métro, ils sont juste des gens comme tout le monde.

Ana En conclusion ?

Gabby On s'en fout des réseaux, non ?

Ana Oh oui, on s'en fout grave. En tout cas, merci Gabby !

Gabby Merci à toi pour ce moment, ça fait du bien d'en parler.

19. Le cosplay ou costumade, est un loisir qui consiste à jouer le rôle d'un personnage de fiction en imitant son costume, ses cheveux, à l'aide d'une perruque ou en réalisant une coiffure identique, et son maquillage.
20. Le reach est la portée d'audience, le compte va être suggéré dans les fils d'actualité sans qu'ils aient à taper le profil.
- 21 On appelle « une trend » un type de contenu qui fait l'objet d'une mode passagère et qui connaît un succès viral sur la plateforme (chorégraphie, meme audio, etc.). Son équivalent français est le terme « tendance ».
22. Post accompagné d'un hashtag qui résume son contenu en un mot clef.
- 23 Japan Expo, parfois abrégé Japan, Japex ou JE, est un salon événementiel professionnel français sur la culture populaire japonaise, qui se déroule au parc des expositions de Paris-Nord.
- 24 Personne qui publie ses propres vidéos (sketches, tutoriels...) sur le site YouTube.

Cette omniprésence numérique, comme mentionné précédemment, a des effets néfastes à long terme sur notre bien-être mental et modifie notre comportement. Il est essentiel de noter que les réseaux sociaux ont bouleversé le monde de l'art, offrant une visibilité mondiale aux artistes. Au-delà de la visibilité, ces plateformes créent une pression constante pour produire plus, mettant l'esthétique au-dessus du fond, favorisant des comparaisons malsaines basées sur les likes, et entraînant une perte d'authenticité. Les effets néfastes des réseaux deviennent aussi inévitables pour nous, artistes.

Travailler sous pression

L'une des conséquences des réseaux sociaux ayant un impact sur les artistes est la pression constante pour publier en permanence. Cela est dû au fait que les espaces en ligne sont temporaires et rapides. Les algorithmes privilégient les publications fréquentes sur les sujets tendance (les trends), incitant ainsi les artistes à toujours chercher des moyens d'être visibles et présents. Comme expliqué dans l'interview de Gabby, il est plus facile de perdre le fil que de le maintenir sur la durée, ce qui est pratiquement impossible.

L'obligation de produire de manière constante peut aussi entraîner une surexploitation de la créativité. Les artistes se trouvent parfois contraints de créer rapidement, laissant peu de marge pour la réflexion approfondie et le développement artistique. Les délais serrés imposés par la pression de produire en grande quantité peuvent ainsi conduire à plus sacrifier la qualité artistique au profit de la quantité. Cette obligation est le résultat de cette recherche constante de nouveauté sur les réseaux sociaux. Les utilisateurs veulent toujours plus de contenu frais, incitant les artistes à créer rapidement de nouvelles idées, généralement bancales. Cependant, cette quête perpétuelle de nouveauté crée chez nous un cercle vicieux où nous nous sentons forcés de produire sans pouvoir prendre le temps nécessaire pour explorer des idées plus approfondies ou perfectionner notre travail.

La domination de l'esthétique sur le fond

L'une des leçons qu'on peut aussi tirer des réseaux, c'est qu'ils sont axés sur le paraître et le narcissisme. La domination de l'esthétique sur le fond dans le contexte des réseaux sociaux s'explique par la dynamique où l'attention, des utilisateurs, est capturée en quelques secondes. La consommation rapide de contenu sur ces plateformes, c'est le résultat de la constante recherche de chose pouvant nous procurer le plus rapidement de la dopamine. C'est de là que naît le système de celui qui arrivera à créer la publication qui générera le plus de dopamine aux utilisateurs, et par conséquent plus de validation sociale et plus de visibilité. Les créations qui ont un impact immédiat vont être plus susceptibles de susciter des réactions, des likes et des partages.

Sauf que cette dynamique peut avoir des implications significatives sur nos productions artistiques. L'accent mis sur l'esthétique immédiate peut décourager la création d'œuvres plus complexes et conceptuelles. Les artistes pourraient se sentir obligés de produire du contenu qui répond aux attentes visuelles attendues sur les plateformes plutôt que de s'engager dans des explorations artistiques plus profondes. Les œuvres qui nécessitent un investissement plus important en temps et en réflexion, telles que des projets artistiques conceptuels, des installations ou des œuvres nécessitant une compréhension approfondie, peuvent être reléguées au second plan. Cette pression pour créer du

contenu visuellement accrocheur en un coup d'œil peut dissuader les artistes de s'aventurer dans des territoires artistiques plus complexes, où la signification et la profondeur peuvent nécessiter une contemplation prolongée. Malgré tout, certains apprécient les artistes authentiques, ceux qui révèlent leur véritable nature, car c'est la clé pour se démarquer dans un marché saturé d'imitations.

La comparaison constante des productions

La comparaison qui est une autre conséquence des réseaux qui nous domine à tous, où les likes, les commentaires et les partages jouent le rôle d'indicateurs de validation, crée un environnement où les artistes sont incités à rechercher la reconnaissance instantanée. La quête incessante de ces indicateurs de popularité peut conduire à une évaluation superficielle de la qualité artistique. Les artistes peuvent se retrouver pris dans une course effrénée aux likes, où le succès d'une œuvre est mesuré en termes de popularité plutôt qu'en termes de mérite artistique ou de pertinence conceptuelle. Cette compétition constante pour attirer l'attention peut avoir des conséquences sur la créativité artistique. Les artistes pourraient être tentés de créer du contenu qui semble populiste, répondant aux tendances du moment plutôt que de se concentrer sur des expressions authentiques de leur vision artistique. Cette pression pour s'aligner sur les normes peut entraîner une uniformisation du contenu artistique, où la diversité des voix et des perspectives est sacrifiée au profit de la popularité immédiate.

Il sera également question de compétition entre artistes, déterminée par le nombre de likes. Comme Gabby l'a expliqué dans son interview, les conventions ont souvent tendance à favoriser, dans leurs concours de costumes, les personnes les plus célèbres plutôt que celles qui sont réellement qualifiées dans leur pratique, les choisissant ainsi comme membres du jury. Cette tendance vise à attirer davantage de visiteurs intéressés par leurs influenceurs préférés plutôt que par des artistes inconnus sur les réseaux sociaux. Cela démontre l'impact que les réseaux sociaux peuvent avoir dans la vie réelle et sur les choix artistiques.

La dépendance aux likes peut également avoir des répercussions émotionnelles sur les artistes. Lorsque la valeur d'une création artistique est mesurée principalement par son attrait sur les réseaux sociaux, les artistes peuvent être vulnérables à une perte de confiance en soi si leur travail ne correspond pas aux normes esthétiques ou aux tendances du moment. Cette quête incessante de validation externe peut éroder la confiance artistique, décourageant potentiellement la prise de risques créatifs et l'exploration de territoires artistiques non conformes.

Une perte d'authenticités des projets artistiques

Si sa quête de popularité sur les réseaux sociaux va prédominer sur les productions et l'esthétique il peut donc créer une perte d'authenticités des projets artistiques. Les publications avec énormément de likes deviennent des modèles à suivre et des références, conduisant à une standardisation progressive du contenu artistique en ligne. Cette uniformité résulte souvent de cette anxiété imperceptible exercée sur les artistes pour produire du contenu qui s'aligne parfaitement aux attentes du public des réseaux, mesurées par le nombre de likes et de partages, comme il a été expliqué précédemment. Les idées originales et les expérimentations risquées peuvent être reléguées au second plan, voir supprimées, car les artistes peuvent être amenés à craindre qu'elles ne trouvent pas un écho immédiat auprès de leur audience en ligne. L'obsession constante

pour suivre les tendances peut entraîner une perte d'authenticité. Les artistes peuvent hésiter à explorer des idées qui ne correspondent pas aux normes esthétiques ou aux préférences populaires du moment. Cette pression pour rester dans la zone familière peut étouffer la diversité créative, aboutissant à un environnement où l'originalité artistique est souvent sacrifiée au nom de l'acceptation immédiate.

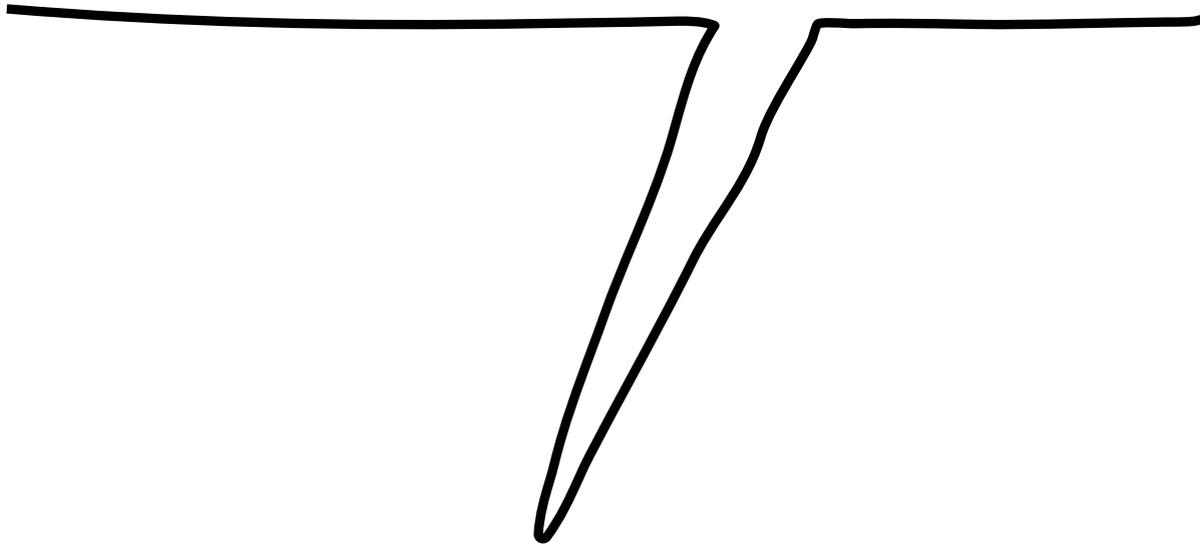
En conclusion, l'évolution dynamique de la relation entre les artistes et les réseaux sociaux met en lumière une série de défis complexes qui dépassent le simple aspect de la visibilité médiatique. La pression constante pour générer du contenu, la prépondérance de l'esthétique au détriment du fond, les comparaisons délétères fondées sur les likes, et la possible perte d'authenticité contribuent à créer un environnement où l'expression artistique peut être compromise. Face à ces défis, les artistes doivent naviguer avec finesse entre la réponse aux attentes en ligne et la préservation de leur intégrité créative.

Il est impératif de se rappeler que l'authenticité artistique transcende les fluctuations temporaires des médias sociaux, offrant ainsi une ancre solide dans le monde numérique en constante évolution. Ainsi, la clé du succès réside dans la capacité des artistes à cultiver une présence en ligne qui reflète fidèlement leur vision artistique tout en naviguant avec discernement à travers les pressions externes, préservant ainsi la richesse et la profondeur de leur travail dans cet univers virtuel en perpétuel mouvement. La véritable réussite réside dans la capacité à équilibrer la nécessité de s'adapter aux exigences des médias sociaux tout en préservant l'essence authentique de l'expression artistique.

Tant que nous resterons pathétiquement attaché à l'idée de faire des choses à travers les réseaux sociaux, il sera pour nous totalement impossible d'améliorer notre mal être invisible. Les Réseaux sociaux ne sont qu'une fable que l'humanité s'est racontée sans se rendre compte qu'elle peignait aux couleurs du paradis un enfer inédit. Une prison dans laquelle, sans s'en rendre compte, elle s'est lentement enfermée, se privant progressivement d'accéder à la capacité de transformer le monde.

Pacôme Thiellement.

Et du coup ?



« War is Over (if you Want it) » (Image G)
« Facebook is Over (if you Want it) »
« Twitter is Over (if you Want it) »
« Instagram is Over (if you Want it) »
« Tiktok is Over (if you Want it) »
« Youtube is Over (if you Want it) »

John et Yoko

Si un jour nous considérons enfin que le calcul, le narcissisme, la concurrence, l'espionnage, la malveillance, l'humiliation, l'attention comme gagne pain, ne nous sont d'aucun bien mais contribuent au malheur quotidien de tous, ce serait déjà énorme. Mais c'est une question de volonté. Il est crucial de prendre conscience de l'impact négatif de ces aspects sur notre bien-être individuel et sur la société dans son ensemble. Il est temps de réfléchir à notre utilisation des réseaux sociaux, d'engager des discussions à ce sujet, et de concevoir des solutions pour établir un équilibre sain entre la technologie et notre bien-être.

Actuellement le 26 octobre 2023, 41 États américains ont attaqué Meta, la boîte qui contrôle Facebook et Instagram. Ils les accusent de nous pourrir la santé mentale et physique avec leurs plateformes. Ils ont enquêté pendant deux ans, grâce à Frances Haugen, une ancienne employée qui bossait chez Facebook et qui a dévoilé plus de 20 000 documents internes. Elle explique que l'entreprise pense qu'à l'argent et se fiche de notre sécurité. Cette plainte pourrait sérieusement affecter Meta, exposant l'entreprise à d'éventuelles conséquences juridiques majeures et des sanctions financières considérables. Cela pourrait marquer le début d'un changement significatif, mais ça vingt ans plus tard, il est enfin temps de se réveiller. Il aura fallu deux décennies d'attente pour que nos dirigeants prennent enfin des mesures, ce qui est tout simplement exaspérant (à titre indicatif, l'annonce des 41 États portant plainte contre Meta est intervenue cinq mois après le début de ce mémoire). Ce problème de la santé mentale liée aux réseaux sociaux est aujourd'hui d'actualité, mais avec un retard de 20 ans. C'est un début, du moins.

Si l'on examine l'exemple des vétérans traumatisés par la guerre, il aura fallu attendre la guerre du Vietnam pour que le trouble de stress post-traumatique soit reconnu comme un problème de santé mentale. Il faudra, en conséquent, attendre encore plusieurs années pour obtenir de vrai changement. Même si je ressens un certain goût amer, envers le monde entier de m'avoir utilisé comme génération testeuse, il est nécessaire de reconnaître que l'analyse des nouveaux cas de problèmes de santé mentale émerge avec le temps, dans un contexte culturel et social.

En tant que personne appartenant à de la génération Z, je fais partie des premiers à avoir expérimenté les réseaux sociaux, et j'en ai pleinement ressenti les conséquences, laissant des cicatrices. Je refuse que les générations futures traversent les mêmes épreuves que moi. Ma voix devient mon bouclier contre les effets néfastes des réseaux sociaux, tout en servant de guide pour orienter les générations à venir. On pourrait presque dire que je leur tends une lanterne pour éclairer leur propre chemin.

Prends garde à toi.

Carmen, Stromae

Il est temps de cesser de simplement observer les réseaux sociaux et de laisser nos jeunes génération mourir en silence. Mais commencer à mettre en place des stratégies concrètes pour contrer leur impact sur la santé des jeunes.

Par exemple, la réduction de l'utilisation de couleurs vives sur nos téléphones pourrait rendre cet assortiment coloré d'applications davantage un outil qu'une tentation pour notre cerveau. L'instauration d'un contrôle parental, que je préfère appeler « contrôle d'addiction », ainsi que l'utilisation judicieuse du service « Ne pas déranger », pourraient devenir nos meilleurs alliés. Une gestion améliorée des notifications pourrait également mettre fin aux perturbations sonores inutiles générées par certains réseaux sociaux.

La mise en place de messages de prévention simple peut jouer un rôle crucial. Par exemple, dans la classification des films (-10, -12, -16, -18), l'utilisation de tels messages avant le lancement d'un film à caractère choquant constitue une approche significative, informant le spectateur avant de lancer le programme. Ce système se retrouve également dans la classification des jeux vidéo, visant à identifier et classer un jeu comme violent ou comportant des caractères pouvant causer des troubles. De plus, ces avertissements sont souvent accompagnés du message « jouer comporte des risques : endettement, isolement et dépendance ». Cette approche présente des similitudes avec celle que l'on retrouve sur les paquets de cigarettes.

Les réseaux sociaux tuent tuent notre créativité

***tuent nos
liens sociaux
tuent notre
motivation
tuent notre
bien-être
tuent notre
communication
tuent notre
respect mutuel***

***tuent notre
attention***

***tuent notre
authenticité***

***tuent notre
jeunesses***

***tuent notre
propre estime***

***tuent notre
humanité***

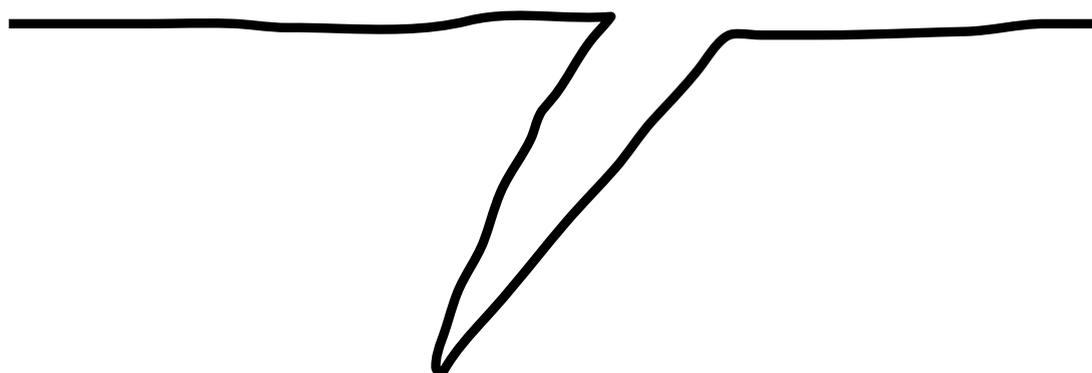
tuent

Des messages simples et clairs et pourtant ils n'existent pas sur les réseaux. En l'absence de la lecture de ce mémoire ou d'une étude sur les conséquences des réseaux sociaux sur notre bien-être, ces phrases suffiraient-elles déjà à elles-mêmes pour comprendre l'importance du sujet ? Alors pourquoi ces avertissements ne sont-ils pas intégrés à chaque accès, chaque inscription, ou chaque utilisation excessive des réseaux sociaux ?

Il existe encore de nombreuses nouvelles approches à découvrir pour faire face à ces problématiques, mais la plus puissante reste notre propre volonté. Cependant, il nous reste un long chemin à parcourir, nécessitant du temps et le désir de véritablement améliorer le monde qui nous entoure. En fin de compte, si je fais partie de la génération bêta testeuse qui a tout enduré, et qu'ensuite il n'y a pas de changements significatifs, cela suscitera vraiment ma frustration.

Plusieurs interrogations émergent : sommes-nous voués à devenir tous identiques, partageant les mêmes idées politiques, centres d'intérêt, styles vestimentaires, et modes de vie ? Ce lissage constant de nos personnalités ne constitue-t-il pas au fond une méthode plus efficace pour le capitalisme de nous manipuler ? N'est-il pas déjà trop tard pour stopper la machine ?

Moi et Toi (Insta)



Pendant mes recherches, j'ai pris du recul et je me suis demandée si, au fond, j'étais capable de supprimer tous les réseaux, mais surtout Instagram. En soi, le geste est plutôt pathétique à faire : tu prends l'application, tu restes appuyé dessus, elle se met à trembler sur iPhone, pauvre louloute, elle ne veut pas partir, elle essaie de te faire un chantage affectif. Ensuite, tu appuies sur la croix, tu confirmes que oui, tu ne veux plus d'elle, décidément il faut passer pleins de barrières pour enfin la supprimer, et là, plus d'Insta.

Je le sais, c'est simple, et pourtant, il y a cette petite voix envahissante dans ma tête qui me dit « imagine que tu rates ça, imagine on t'envoie des messages et tu ne réponds pas, imagine, imagine, IMAGINE ». Ça fait beaucoup de prédictions pour juste une application, non ? Et bien, vous savez quoi, je l'ai quand même fait, pour voir comment je peux vivre sans ça, comment je réagis à cette épreuve (oui, c'est une épreuve pour une camé d'arrêter sa cam, je vous apprend rien).

Je me suis donnée comme objectif de faire ça sur une semaine minimum, mais avant de me lancer, j'ai fait une annonce pour annoncer mon sevrage (pour éviter que ma petite voix me hante toute la semaine). Cette annonce, je l'ai faite sur Instagram même, dans un post, et le titre était « Instagram, je t'emmerde ». Hahah, insulter Instagram sur Instagram. Avec une suite de dessins d'un chien en forme d'hot-dog, maigre, regard triste, sur le point de brûler, c'est moi. Je me sens comme lui parce que j'ai cette impression d'être un bon toutou qui alimente les réseaux, le bon toutou qui reste 5h voire 8h par jour à regarder les pubs commerciales qu'on lui envoie, le bon toutou qui suit bien ce système à la con qu'on lui donne et qui ne cherche pas à aller voir ailleurs parce qu'il est dépendant.

Bon toutou, continue comme ça et tu auras plein de likes comme récompense.

Pour revenir sur ce post, j'explique dedans le mal-être que les réseaux me procurent et que je cherche à me libérer de ces démons et au passage me retrouver moi. Retrouver ma personnalité qu'on m'a lissée, retrouver ma propre compagnie sans passer par la fausse des autres sur les réseaux...Durant mon sevrage, j'ai écrit, écrit et réécrit pour tenter de mettre des mots sur cette situation assez comique pour certains j'en suis sûr. Plus les jours passaient et plus mes textes devenaient plus tendres et moins agressifs que mon premier, parce que je me suis retrouvé, j'ai mis une pause à mes angoisses.

Du moment où je les ai supprimés, ils ne pouvaient plus avoir une seule emprise sur moi, une personne libre de ses choix et de ses envies. Fini les algorithmes qui choisissent ma pensée de la journée, finies les influences, finies les interactions qui sonnent fausses, fini mon mal-être, finies les distractions inutiles « vous connaissez peut-être XX sur Instagram », ta gueule quoi...Mais du moins, fini sur une courte période.

Une semaine après, je les ai réinstallés, bien sûr, j'ai essayé de ne pas replonger tête baissée dedans, pour garder le plus longtemps possible mon reset des réseaux. Je l'ai perdu deux mois après. Oui, c'est frustrant, je suis même triste de vous l'écrire, mais c'est la vérité. Mais je peux vous assurer que cela ne sonne pas comme une action qui m'a été inutile, au contraire, je sais maintenant ce qu'un sevrage d'une semaine m'apporte et comment le faire, et quand le faire. Le plus gros du travail est là, c'est de savoir ce que cela m'a procuré.

En ce moment, je ne ressens pas le besoin d'en refaire un, vu que ce mémoire m'a tous les jours donné des preuves de pourquoi il faut prendre du recul sur les réseaux. Mais qu'en est-il de ceux qui, même quand ça va très mal, n'arrivent pas à faire ce recul et qui restent les yeux bandés sans chercher à essayer d'aller mieux. J'étais une de ces personnes, et je le redeviendrais si je ne continue pas à faire des efforts. J'ai eu l'overdose plusieurs fois, qu'est-ce qui me protège d'une autre, sachant que j'en étais capable d'en faire plusieurs sans rien faire.

Mon mémoire n'est qu'une porte d'entrée, mais pas la porte finale de la guérison de cette addiction. Il faut du temps, du temps et de l'envie, parce que c'est ça qui va me sauver de cette prison invisible.

Bon, allez, il est temps que je me casse. Je reviendrai sûrement, ou pas, ou peut-être, je verrai. En fait, je sais pas quoi faire, mais maintenant je sais. Je sais plus qu'avant, sauf que je sais pas ce que je veux faire là maintenant. Je crois qu'il faut juste que je me casse, quoi. Allez, salut.

Ah ouz c'est vrai j'ai oublié d'envoyer ça.

Ah oue*



Fig.A

Andrew Goldberg , Nick Kroll, Mark Levin, Jennifer Flackett,, 2017, *Big mouth (S1 EP2 EP3 EP4)*, 2017.



Fig.B

John Yuyi, *All you see is me*, 2022, Photographie.

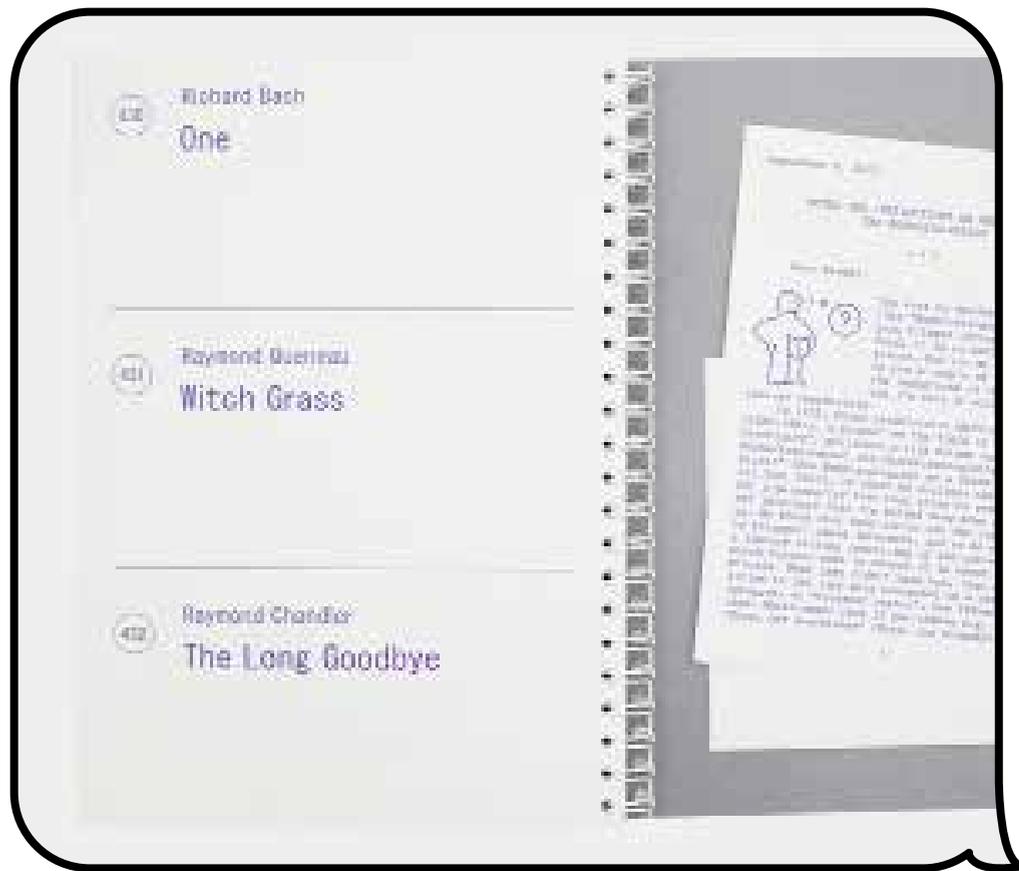


Fig.C
 Triin Tamm, *Bookcatalogtest*, 2012, 21 x 29.7 cm.



Fig.D
 «New Portraits», 3 Avril – 30 Mai, 2015, Toko.

Tokyo*



Fig.E
Joe Wright, *Chute Libre*, Black mirror S3
EP1, 2016, 1h et 3 mn.



Fig.F
Yoko Ono & John Lennon, *WAR IS OVER!*
(If You Want It), 1969, campagne.

Allez, je me casse pour de bon. Salut.

Je reviens juste parce que j'ai oublié d'envoyer ça aussi.



Référence/film/musique



« Surveillance Camera with Plinth », 2015, Ai Weiwei.

<https://www.instagram.com/p/BnJmmiBn25j/>

« New Portrait », 2015, Richard Prince

<https://pix-visu.me/2020/02/10/richard-prince-sur-instagram-escroc-ou-genie/>

<https://www.lense.fr/news/un-artiste-met-en-vente-des-cliches-voles-dutilisateurs-dinstagram-pour-100-000/>

« All eyes one me », Yuyi John, 2020

<https://www.e-flux.com/announcements/376314john-yuyieye-sees-no-lashes/>

« Me and my gurls », Molly Soda.

<https://www.annkakultys.com/exhibitions/me-and-my-gurls/>

« Big mouth S1 EP2 EP3 EP4 »

<https://www.betanews.fr/il-est-temps-de-rencontrer-le-moustique-anxieux-film/>

« Bookcatalogtest », Triin Tamm.

<https://thingbooks.shop/products/bookcatalogtest>

« Chute Libre » (Nosedive en anglais), 2016, Black Mirror Netflix.

<https://inbound.lasuperagence.com/blog/black-mirror-enfer-reseaux-sociaux-inbound-marketing>

« Derrière nos écrans de fumée », Jeff Orlowski, Netflix.

« The Social Network », David Fincher.

« Matrix » Lana Wachowski, Lilly Wachowski.

« Carmen », musique de Stomae.

« La thune », musique de Angèle.

« Réalité augmentée », musique de Nekfeu.

« Clichés », musique de Hiérophante, music vidéo.

« On & On », musique de H.E.R. ft. AnnenMayKantereit, Roméo Elvis.

👉 Ouvrage 👈

« Infernet, Pacome » Thiellement.

« Homo Drogus », Roland & Hélène Fresnel.

« L'économie de l'attention », Yves Citton.

« Le Piège - L'influence Toxique Des Réseaux Sociaux », Sophie Montévrin.

« Marshall McLuhan », Douglas Coupland.

« The Owl in Daylight », Second résumé possible de Butler, identique à celui de Tessa Dick. https://fr.wikipedia.org/wiki/The_Owl_in_Daylight

👉 Podcast 👈

« salut ça va », épisode 2 saison 1. L'anxiété.

« Grand bien vous fasse, Comment faire cesser les ruminations mentales ? » France Inter.

👉 Vidéo 👈

« Histoire des TRAUMATISMES de GUERRE », YouTube.

« Internet et moi : une confession », Pacôme Thiellement, librairie mollat, YouTube.

« Mark Zuckerberg, l'homme qui assassina l'amitié. », Pacôme Thiellement, Blast. YouTube.

« Arnaques en ligne : le malheur est un métier » Pacôme Thiellement, Blast, YouTube.

« Mukbang : ces youtubeurs qui vendent leur vie pour des vues », Pacôme Thiellement, Blast, YouTube.

« Les ravages de la célébrité sur les réseaux sociaux », Pacôme Thiellement, YouTube.

« Depuis quand les jeunes sont des « petits cons » ? », Manon Bril et Salomé Saqué. YouTube.

« Dopamine Instagram », Léo Favier, Arte.

« Comment TikTok a ba*sé le cerveau d'une génération. », Léo Duff, YouTube.

« Comment j'ai vaincu ma dépendance à l'iPhone. », Léo Duff, YouTube.

« Ce réglage peut briser votre addiction au smartphone. », Léo Duff, YouTube.

 Site web 

How Did the Ancients Deal with Anxiety ?

<https://medium.com/invisible-illness/how-did-the-ancients-deal-with-anxiety-f1bbe4b4ea58>

Le cri d'alerte d'une sociologue : les écrans menacent de créer une « génération de conformistes »

<https://www.dubic.com/actualite-486735-le-cri-d-alerte-d-une-sociologue-les-e-crans-menacent-de-creer-une-generation-de-conformistes.html>

Le dropshipping ou quand les influenceurs flirtent avec l'arnaque.

<https://www.rtbef.be/article/le-dropshipping-ou-quand-les-influenceurs-flirtent-avec-l-arnaque-10667929>

Instagram : quels sont les effets de la suppression des likes ?

<https://www.vogue.fr/mode/article/instagram-likes-suppression>

Etats-Unis : Meta poursuivi par 41 Etats, Instagram et Facebook accusés d'être toxiques pour les ados

<https://www.20minutes.fr/hightech/high-tech/4059319-20231024-etats-unis-meta-poursuivi-41-etats-instagram-facebook-ac-cuses-etre-toxiques-ados>

« Derrière nos écrans de fumée », le documentaire qui va peut-être vous sevrer des réseaux sociaux

https://www.francetvinfo.fr/culture/series/netflix/derriere-nos-ecrans-de-fumee-le-documentaire-qui-va-peut-etre-vous-sevrer-des-reseaux-sociaux_4115743.html

Anxiété, dépression et addiction liées à la communication numérique

<https://journals.openedition.org/rfsic/2910?lang=en>

La Fomo

https://www.doctissimo.fr/psychologie/maladies-psychiatriques-sante-mentale/le-fomo-fear-of-missing-out-ou-la-peur-de-rater-quelque-chose/ad7796_ar.html

Le harcèle Harcèlement : des réseaux sociaux hors de contrôle

https://www.francetvinfo.fr/societe/harcelement/harcelement-des-reseaux-sociaux-hors-de-contrôle_5904014.html

La nomophobie

<https://www.marieclaire.fr/,nomophobie-telephone-portable,20258,529695.asp>

Je reste encore quelques minutes avant de partir...

Après, ce sera pour de bon.

Fin je crois.

Je tiens énormément à remercier mes professeurs Camille Chatelaine ma tutrice de promo, à Paul Bouigue pour ses conseils de mise en page, à Marie Lécivain, Sina Fakour et plus particulièrement à Christophe Gaudard mon tuteur de mémoire, pour ses conseils, son investissement et son humour pas très drôle.

Merci à mes best-friends de promo, à Jérôme pour ses conseils de danse country, à Julia pour ses meilleures vanes, à Louise pour son sourire dès 16h, à Gabby pour ses pleurs, à Gaston pour ses quelques moments de lucidité (lundi), à Cilia et ses histoires sur l'ISBA, et à Brahim (même s'il est pas dans ma promo) pour nos soirées autour d'une bière à se raconter nos lifestories.

Merci à Loan, mon meilleur ami, qui m'a forcé à ne pas travailler avec lui tant que ce mémoire n'était pas terminé.

Je remercie aussi ma mère pour sa relecture attentive et son enthousiasme envers chacun de mes projets dans la vie, mais aussi à toute ma famille : Juliette, Gabrielle et Papa.

Merci à tous les chiens que j'ai gardé en petsitting le week-end et qui ont su me détendre durant mon écriture : Lizette, Saphyr, Kiwi, Winnie, Urgo et Uno.

Typographies

Avenir
Helvetica Neue
Amiamie

Impression

Institut supérieur
des beaux-arts de Besançon

Imprimerie U.F.C. Besançon

Texte & graphisme

Anais Wable de Sinety

Papier

Arena White Rough, 120g
Symbol freelife gloss, 100g

Aujourd'hui, il est difficile d'imaginer une vie sociale sans l'influence des réseaux sociaux. Des simples messages aux stories et aux publications, tout le monde les connaît et presque chacun d'entre nous y a au moins mis un pied. Les réseaux sociaux ont émergé comme notre nouvelle méthode de communication, une nouvelle manière de nous positionner en tant qu'individu au sein d'un groupe. Cependant, cette pratique récente n'a pas encore bénéficié d'un recul suffisant sur ses utilisations, ce qui engendre des inconvénients et des problèmes qui se manifestent 20 ans après l'apparition du premier véritable réseau social, à savoir « Facebook ».

La génération Z, qui n'a jamais connu le monde avant Internet, se trouve être une génération bêta-testeuse ayant subi les réseaux sociaux sans anticiper les conséquences néfastes qui en découleraient. Des répercussions telles que la dépression, la quête excessive de validation sociale, les problèmes de confiance en soi, les comparaisons malsaines, les arnaques, la dépendance, l'addiction, la perte de l'attention, la perte de personnalité et de l'anxiété.

Cette étude vise à analyser les réseaux sociaux en explorant les définitions du mal-être, de l'exploitation de nos vulnérabilités au profit des applications, aux conséquences sur notre nature humaine, pour finalement examiner l'impact de ces plateformes sur les artistes graphiques.

Ce constat ne sera pas dressé par une personne ayant connu le monde avant internet. Il sera plutôt établi par une jeune personne, moi-même, âgée de 23 ans, faisant partie de la génération Z. La singularité de cette écriture réside dans son caractère personnel. Bien que la recherche se concentre sur une personne en particulier, elle agit comme un prisme, offrant aux lecteurs la possibilité de s'identifier à cette expérience.