

## Un élève témoigne de son addiction aux réseaux sociaux

« Il y a quelques temps, le soir quand je rentrais de l'école et même pendant les vacances je restais souvent des heures sur mon téléphone en train de regarder ce qu'il y avait sur les réseaux sociaux. Cependant, en passant des heures sur mon téléphone mon travail scolaire n'avancait pas du tout et je me retrouvais souvent encore à 2h du matin en train de finir ce que j'avais à faire pour le lendemain. Au fur et à mesure du temps, cette activité devenait une habitude et même une addiction. Chaque soir en rentrant, la première chose que je faisais était d'aller sur mon smartphone. J'avais conscience de ce que je faisais et de l'impact que cela avait sur mes résultats scolaires et sur ma vie avec les gens qui m'entouraient mais je n'arrivais pas à me détacher de cette mauvaise habitude. Et puis un jour mon téléphone se brisa et je n'eus pas d'autre choix que de perdre cette habitude. Finalement je me rendis compte qu'au final les réseaux sociaux pouvaient servir à beaucoup de choses, mais que si ceux-ci étaient utilisés avec excès les choses pouvaient parfois tourner mal et affaiblir tout lien social ».

La morale de cette histoire est la suivante : les réseaux sociaux sont à consommer avec modération.

Témoignage anonyme