

Fermer ses comptes... et respirer !

L'équipe de traduction des bénévoles de Framalang vous propose aujourd'hui le bref témoignage de Silvia, une designeuse indépendante¹, qui avait atteint comme beaucoup un degré d'addiction élevé aux réseaux sociaux. Comme d'autres aussi, elle a renoncé progressivement à ces réseaux, et fait le bilan après six mois du nouvel état d'esprit dont elle a bénéficié, une sorte de sentiment de soulagement, celui d'avoir retrouvé un peu de liberté...

Bien sûr chacun a une trajectoire différente et la démarche peut n'être pas aussi facile, mais pourquoi ne pas tenter ?

Article original sur le blog de l'autrice : [Life off social media, six months in](#)

Traduction Framalang : Bromind, Diane, Florence, goofy, Marius, ngfchristian, Penguin

Six mois hors réseaux sociaux, six mois dans ma vie

par Silvia Maggi



J'étais vraiment partout. Citez-moi un réseau social, et sans doute, j'y avais un compte... Internet a toujours été important pour moi, et un certain degré de présence en ligne était bon pour mon travail, mes hobbies et mes relations sociales.

Mes préférés étaient Twitter, Flickr et LinkedIn. J'ai été une utilisatrice plutôt précoce. Puis sont arrivés Facebook et Instagram, qui sont ensuite devenus les principales raisons pour lesquelles j'ai fermé la plupart de mes comptes. Dès l'origine, j'ai eu une relation d'amour-haine avec Facebook. La première fois que je m'y suis connectée, j'ai détesté l'interface, les couleurs, et j'avais du mal à voir l'intérêt. D'ailleurs, j'ai aussitôt fermé le compte que je venais d'ouvrir, et je n'y suis revenue que plus tard, poussée par des amis qui me disaient « on y est tous et c'est marrant ».

Avec Instagram, le ressentiment est monté progressivement. Mon amour pour la

photographie aurait pu être satisfait par l'application mais c'était également une période où les filtres étaient utilisés à outrance - à l'époque, l'autre application en vogue pour la prise de photos était Hipstamatic - et je préférais de toute façon prendre des clichés plutôt avec un appareil photo.

À mesure que la popularité d'Instagram augmentait, associée à la qualité du contenu, je suis devenue accro. Je n'ai jamais effacé mon compte Flickr, mais je ne visitais que rarement la plateforme : à un moment, on a eu l'impression que tout le monde avait migré vers l'application aux photos carrées. Cependant, quand Facebook a acheté Instagram pour 1 milliard de dollars en 2012, son avenir est devenu malheureusement évident. Avance rapide jusqu'à janvier 2021 : j'ai désactivé ce que je considérais à une époque comme mon précieux compte Instagram, et j'ai également fermé mon compte WhatsApp. Avant cela, j'avais fermé mes comptes Twitter, Facebook et Pinterest. Six mois plus tard, je peux dire comment les choses se sont passées.

Le bruit de fond s'est tu

Au début, c'était une sensation étrange : quelque chose manquait. Dans ma vie, je m'étais habituée à un certain niveau de bruit, au point de ne plus m'en rendre compte. Une fois qu'il a disparu, cela est devenu si évident que je m'en suis sentie soulagée. J'ai désormais moins d'opportunités de distractions et ainsi, il m'est devenu progressivement, plus facile de rester concentrée plus longtemps. En conséquence, cela a considérablement amélioré ma productivité et désormais, je suis à même de commencer et terminer la lecture de livres.

Le monde a continué de tourner

Je ne prête plus l'oreille aux mèmes, scandales ni à tout ce qui devient *viral* ou *tendance* sur les réseaux sociaux. Au lieu d'avoir peur de rater quelque chose, j'y suis indifférente. Le temps que je passais à suivre ce qui arrivait en ligne, je le passe ailleurs. Et le mieux dans tout ça, c'est que je ne me sens pas obligée de donner mon avis. J'ai des opinions précises sur les choses qui me tiennent à cœur, mais je doute que le monde entier ait besoin de les connaître.

En ce moment historique, tout peut être source de division, et les réseaux sociaux sont un endroit où la plupart des gens choisissent un camp. C'est un triste spectacle à voir car les arguments clivants sont amplifiés mais jamais réellement

apaisés.

Ma santé mentale s'est améliorée

Il y a quelques années, je pensais qu'avoir du succès sur Instagram pourrait devenir mon boulot d'appoint. C'est arrivé à beaucoup de gens, alors pourquoi pas moi ? J'avais acheté un cours en ligne, proposé par un influenceur célèbre, pour comprendre comment rendre mon compte Instagram digne d'intérêt, et faire monter mes photos tout en haut grâce à l'algorithme.

À partir de ce moment, je me suis retrouvée enfermée dans une boucle. Je sortais et prenais avec frénésie plein de photos, les publiais puis je vérifiais les statistiques pour voir comment elles évoluaient. J'ai eu de bons moments, rencontré des personnes géniales, mais ce n'était jamais assez. En tant que photographe, je n'en faisais jamais assez. Les statistiques sont devenues un problème : j'en étais obsédée. Je les vérifiais tout le temps, me demandant ce que je faisais mal. Quand tout cela est devenu trop, je suis passée à un compte personnel, espérant résoudre mon problème en cliquant sur un simple bouton. Ça ne s'est pas passé ainsi : les chiffres n'étaient pas le vrai problème.

À chaque fois que j'éprouvais comme une démangeaison de photographier, et que je ne pouvais pas prendre de photos, je me sentais coupable parce que je n'avais rien à poster. Ma passion pour la photographie est passée d'une activité qui ne m'a jamais déçue, à une source d'anxiété et de sentiment d'infériorité. Depuis que j'ai désactivé mon compte Instagram, je prends des photos quand j'en ai envie. Je les poste sur Flickr, ou bien je les garde pour moi. Ça ne compte plus vraiment, tant que c'est un exutoire créatif.



Photo de Max van den Oetelaar, licence Unsplash

Finie l'immédiateté

Chaque fois que j'avais quelque chose à dire ou à montrer, je postais presque immédiatement sur un réseau social. C'était la chose normale à faire. Même si cela a diminué pendant les dernières années, je vois cela comme une attitude étrange de ma part. C'est peut-être une réflexion due au fait que je me connais un peu mieux désormais, mais il m'a toujours fallu du temps pour assimiler des concepts et me forger des opinions. C'est pour cela que je préfère écrire sur mon blog et que j'ai réduit récemment ma fréquence de publication : je donne davantage de détails sur mes apprentissages et mes réalisations récentes.

Conclusion

Quitter les réseaux sociaux a été une bonne décision pour moi. Je suis plus concentrée, moins anxieuse et j'ai à présent plus de temps libre. Cela, en plus des divers confinements, m'a permis de mieux me concentrer et réfléchir davantage à ce qui compte vraiment. Prendre cette décision ne conviendrait certainement pas à tout le monde, mais il est important de réaliser à quel point les réseaux sociaux influencent nos vies, et à quel point ils peuvent changer nos habitudes ainsi que notre manière de penser. Et ainsi, prendre des décisions à notre place.

Pour aller plus loin

Des articles en anglais

- You Really Need to Quit Twitter - article de The Atlantic
- Why you should quit social media conférence TED de Cal Newport
- Center for Humane Technology
- We're building a dystopia just to make people click on ads Conférence TED de Zeynep Tufekci

Des très nombreux témoignages en français qui mettent souvent l'accent sur la difficulté à se « sevrer »...

Mise à jour

22 Novembre 2021. Il y a deux mois, je me suis connectée à Instagram et n'ai rien ressenti. J'ai vu une vidéo d'un ami, mais je n'ai nullement éprouvé le besoin de regarder plus loin.

Il n'y avait aucun intérêt à maintenir ce compte en mode inactif, alors j'ai demandé sa suppression.

Maintenant c'est fini.