

Cyberdépendance : tous accros aux réseaux

Les chiffres [1] par les différentes enquêtes et sondages sont révélateurs : la France compte de plus en plus de digital addicts. Les causes sont multiples : la prolifération des offres mobiles [2] aux différents publics, la démocratisation de l'accès à Internet, l'émergence des réseaux sociaux... État des lieux.

La cyberdépendance prend [3] essor. Selon un rapport du Sénat, entre 6 et 8 % des internautes [4] seraient dans l'usage excessif ou dépendant du réseau informatique. Un Français passerait en moyenne 3h53 [5] jour sur le Net via une tablette ou un pc, et 1h17 via un mobile.

Smartphone et dépendance : jamais sans mon mobile !

Infographie sur la cyberdépendance en France, un pays [6] compte de plus en plus de digital addicts et d'accros aux réseaux sociaux.

Coupable n°1 de cette cyberaddiction : le smartphone. Il est devenu l'objet connecté indispensable au quotidien. En France, 70% de la population possède un smartphone. La plupart des utilisateurs [7] servent partout, pour tout et tout le temps comme en témoignent [8] quelques chiffres :

- 38% des 18-24 ans utilisent [9] smartphone en traversant une rue contre 16% pour les 45-54 ans et 72% en marchant (contre 36% pour les 45-54 ans),
- 22% des 25-34 ans l'utilisent très souvent ou occasionnellement au volant de [9] voiture,
- 59% des Français le consultent dans l'heure qui suit [9] réveil,
- 18% des Français le consultent moins de 5 minutes avant [9] coucher (39% chez les 18-24 ans).

Une addiction aux réseaux sociaux grandissante

Coupables n°2 : Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat... Les réseaux sociaux sont loin d'être étrangers à [10] dépendance au numérique. Les Français en raffolent, notamment Facebook [11] détient la palme de l'addiction avec ses 30 millions d'utilisateurs (9ème communauté mondiale), [12] près de la moitié de la population hexagonale ! En moyenne, les Français passeraient 6h45 [5] mois [13] le réseau social de Mark Zuckerberg.

Chez certains, la durée de connexion à ces réseaux sociaux dépassent l'entendement et peut conduire à une rupture du lien social voire au court-circuitage cérébral... Pour [14], il est temps de faire une petite *digital detox*.

<http://www.up-inspirer.fr/27107-cyberdependance-tous-accros-aux-reseaux>

1		a. DÉVOILÉ	b. DÉVOILÉES	c. DÉVOILÉS
2		a. ADAPTÉE	b. ADAPTÉES	c. ADAPTÉS
3		a. SA	b. SON	c. LEUR
4		a. Français	b. français	c. Françaises
5		a. AU	b. PAR	c. POUR
6		a. DONT	b. QUE	c. QUI
7		a. LE	b. LUI	c. S'EN
8		a. CELLES	b. CES	c. CEUX
9		a. SA	b. SON	c. LEUR
10		a. CE	b. CET	c. CETTE
11		a. DONT	b. QUE	c. QUI
12		a. CAR	b. POURTANT	c. SOIT
13		a. À	b. DANS	c. SUR
14		a. ELLES	b. EUX	c. ILS