



REBEKAH GODDARD/LA TROMPETTE

Les bienfaits insoupçonnés de se déconnecter

La dépendance peut être brisée — et ce qui s'ensuit est souvent frappant.

- Jeremiah Jacques
- [18/06/2026](#)

Au cours des deux dernières décennies, les réseaux sociaux sont devenus le mode de vie par défaut des jeunes. Pour les jeunes générations, des plateformes telles que Discord, Instagram, Snapchat, TikTok et X ne sont pas de simples outils, mais une infrastructure sociale : des plateformes où les tendances naissent, les relations se maintiennent, les visions du monde se rassemblent et les identités se forgent.

Pourtant, une contre-tendance, petite mais notable, est apparue. De plus en plus de jeunes expérimentent le retrait partiel ou total de ces plateformes. Leurs raisons varient, mais les avantages qu'ils en retirent sont remarquablement cohérents.

« La clarté pour se concentrer »

« La décision de partir n'a pas été facile », a écrit Denzel Damba sur la plateforme de magazines numériques *Medium*. « J'avais l'impression de me détacher d'une bouée de sauvetage numérique. »

Il y a eu plusieurs faux départs, mais il a finalement coupé le cordon l'année dernière.

Le changement a été profond. « J'ai découvert qu'en prenant du recul, je créais un espace dont je ne réalisais pas qu'il me manquait : un espace pour penser, ressentir, apprendre et, surtout, vivre », a-t-il écrit. « Sans les flux sans fin qui me dictaient ce qui devait m'intéresser ou ce que je devais ressentir, j'ai commencé à voir le monde — et moi-même — d'un œil neuf. J'ai trouvé plus de temps pour lire des livres, pour avoir des conversations profondes et pour réfléchir à la vie, sans la distraction constante de la perfection artificielle ou de la rhétorique qui divise. »

Damba ne regarde pas en arrière, dit-il, car arrêter lui a donné « la clarté nécessaire pour me concentrer sur ce qui compte vraiment : les gens qui m'entourent, les idées qui me mettent au défi et les vérités qui me donnent un ancrage ».

« Je ne gaspille pas mon temps »

« Eh bien, si vous saviez toutes les histoires que je pourrais vous raconter sur le fait d'être une jeune femme sans réseaux sociaux ! Les gens deviennent fous, ils sont tellement en colère contre moi ! », a déclaré Morgan Richardson, infirmière de

30 ans, au [J] *Guardian*. Ils sont furieux parce qu'elle refuse de se conformer aux impératifs de l'ère des réseaux sociaux et qu'elle évite une visibilité en ligne constante.

Mais elle a découvert que les avantages l'emportent largement sur les critiques.

« Ce que j'ai réussi à accomplir en si peu de temps sans les réseaux sociaux, c'est incroyable », a déclaré Morgan. « Je suis actuellement étudiante et je travaille à temps plein. Je m'apprête à postuler à des programmes de maîtrise. » Et comme je n'ai pas de réseaux sociaux, je ne perds pas mon temps. Je ne suis pas bombardée par des gens qui me prennent constamment mon temps. Je le consacre à moi-même et à mes objectifs.

« Je dors mieux. Ma capacité d'attention, je pense, est excellente. Je vois certainement mes autres amis atteindre leurs téléphones, chercher leurs téléphones, chercher sur les réseaux sociaux, même à l'école d'infirmières. J'étudiais pendant des heures et des heures, et ils voulaient faire une pause. J'ai obtenu un 4,0. « Je me contentais de travailler dur, sans me laisser distraire. »

« Bruits de fond supplémentaires »

À l'âge de 29 ans, Kristen Domonell a décidé de se passer des réseaux sociaux entre le jour de la Thanksgiving et le jour de l'An. C'était une grande décision, car elle était une grande [utilisateur](#) depuis l'âge de 15 ans. Elle voulait voir « ce que serait la vie sans tout le bruit de fond supplémentaire et les comparaisons subtiles quotidiennes ».

Quelques heures seulement après avoir supprimé les applications, elle a réalisé à quel point leur utilisation était devenue une habitude. « J'ai constaté que mon pouce glissait instinctivement pour trouver l'application Instagram après avoir répondu à des messages, une boucle inconsciente que mon cerveau avait développée. »

Mais en quelques jours, elle a commencé à se sentir davantage elle-même. « Le temps que je passais sur les réseaux sociaux, plus souvent que je ne veux l'admettre, était désormais entièrement libéré pour d'autres activités. Je me suis plongé dans des podcasts que j'avais l'intention d'écouter. J'ai lu un vrai livre en papier. [...] Lorsque je promenais mon chien, il n'y avait qu'elle et moi, et tout ce que nous remarquions en chemin. »

À la fin de l'expérience, Kristen a découvert quelque chose de surprenant : « Le 1er janvier, j'ai pris une grande respiration et j'ai commencé à rattraper tout ce que j'avais manqué, en m'attendant à voir tout un tas de choses intéressantes que j'avais manquées. Mais je me suis ennuyée avant même d'avoir terminé et j'ai réalisé que je savais déjà ce que je devais savoir sur les personnes qui me sont chères. De toute façon, je préfère envoyer un SMS, appeler ou envoyer un e-mail à mes amis plutôt que de « communiquer » avec eux sur Snapchat.

Une vision plus large

Les témoignages de personnes qui ont arrêté de faire défiler leurs écrans, comme Damba, Morgan et Kristen, sont corroborés par des données globales.

En 2018, des chercheurs de l'université de Pennsylvanie ont constaté que limiter l'utilisation des réseaux sociaux à 30 minutes par jour réduisait significativement l'anxiété, la solitude et la dépression, par rapport à une utilisation sans restriction.

Dans une étude expérimentale de 2024 publiée dans *BMC Psychology*, les participants qui se sont déconnectés des réseaux sociaux pendant seulement deux semaines ont été comparés à un groupe de contrôle qui a poursuivi comme d'habitude. Les abstinents ont présenté des niveaux sensiblement plus faibles d'anxiété, de dépression et de solitude, ainsi qu'une amélioration de leur image corporelle et de leur bien-être général.

En 2020, des chercheurs de l'université de Stanford ont demandé à quelque 36 000 utilisateurs de réseaux sociaux de se déconnecter avant l'élection présidentielle américaine de 2020. Certains ont été désactivés pendant six semaines, d'autres pendant une semaine. Ceux qui se sont éloignés de leurs fils d'actualité pendant une période plus longue ont signalé une nette amélioration de leur bien-être émotionnel et de leur clarté mentale par rapport à ceux du deuxième groupe. Pour beaucoup, ces gains se sont traduits par des améliorations, parfois spectaculaires, du sommeil et de la productivité.

De tels résultats ne devraient pas nous surprendre. Ceux qui se déconnectent du bruit et résistent à l'algorithme font un pas vers la récupération de leur attention et de leur vie. Qu'ils le fassent sciemment ou non, ils progressent dans la direction de l'exhortation de l'apôtre Paul en Éphésiens 5 : 16 : « Rachetez le temps, car les jours sont mauvais. » Chacun d'entre nous a le pouvoir de tenir compte de cette sagesse qui peut changer le cours de sa vie. Le temps presse.