



J'ADORE ESPIONNER sur les réseaux sociaux

On ne le répétera jamais assez : les réseaux présentent une image tronquée et idéalisée de la vie des autres. Ils alimentent nos doutes et nos failles narcissiques, et à trop scroller, on peut se perdre.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« Je m'appelle Judith, j'ai 33 ans, et je suis obsédée par une fille d'Instagram, à tel point que j'en ai fait un podcast », raconte la journaliste Judith Duportail dans le podcast *Qui est Miss Paddle ?*. Elle a consacré six épisodes à sa jalousie obsessionnelle pour une inconnue aux mensurations de rêve dont la photo en pleine séance de paddle avait été likée par son compagnon. « Qui est cette fille ? Se connaissent-ils ? Est-ce qu'il me trouve inférieure à elle ? », s'interroge la journaliste, qui explore ses propres fêlures en traquant en ligne les moindres détails de la vie trop parfaite de Miss Paddle.

JE ME COMPARE POUR ME SITUER

En observant les photos des autres sur les réseaux sociaux, nous cherchons souvent à nous comparer pour mieux nous situer. « Il est fréquent d'aller épier des personnes qu'on a connues il y a vingt ou trente ans, estime Vanessa Lalo, psychologue spécialiste des pratiques numériques. C'est une manière de vérifier comment ils ont évolué, de faire un état des lieux de sa vie, parfois de se rassurer en découvrant que la jolie fille du lycée a mal vieilli. » L'observation peut virer à l'obsession lorsque la connexion à certains profils devient plus fréquente, plus secrète aussi. Parce qu'ils présentent une image tronquée et idéalisée de la vie des autres, les réseaux sociaux peuvent alors alimenter nos failles narcissiques : bien des études ont ainsi démontré les effets négatifs d'une consultation trop fréquente sur la santé mentale des utilisateurs (dépression, anxiété, mauvaise image de soi...).

J'AI PEUR DE NE PAS ÊTRE AIMÉ

À trop surveiller les likes ou les nouveaux contacts de son conjoint sur Instagram, il est assez facile de se laisser aller à de fausses déductions. « Les réseaux sociaux jouent sur les biais de confirmation : si vous avez des doutes sur votre partenaire, vous allez y rechercher en priorité les informations qui confirment votre jalousie »,

commente le psychologue Yann Leroux¹. Espionner le profil de son ex est aussi un grand classique, une manière de s'interroger sur ce qu'on a vécu ensemble, parfois de se faire du mal en scrutant les photos de ses sorties ou de celle qui vous a remplacée. « Les réseaux sociaux compliquent le deuil d'une relation, car au lieu de couper avec l'autre et d'en venir petit à petit à l'indifférence, on risque de basculer dans un lien d'amour-haine », analyse Catherine Lejealle², sociologue spécialiste du digital et enseignante-chercheuse à l'ISC Paris.

JE VEUX TOUT CONTRÔLER

« J'ai toujours peur de rater une fête, de tomber sur une photo de mes potes en train de boire un verre sans moi », avoue Véronique, 28 ans, qui souffre sans doute de *fomo* (*fear of missing out*), cette peur d'être exclu et de rater quelque chose. « Plus on est sensible à l'anxiété de perte ou d'abandon, plus on essaiera d'avoir une maîtrise des autres en se connectant chaque jour pour voir ce qu'ils font, et avec qui », observe Yann Leroux. Un besoin de contrôle qui peut aussi vous empêcher de faire de belles rencontres : plus de la moitié des utilisateurs des sites et applis de rencontre³ préfèrent annuler un rendez-vous avec leur « match » après avoir consulté son profil sur les réseaux sociaux. ●

1. Son blog : psyetgeek.com.

2. Autrice de *J'arrête d'être hyperconnecté!* (Eyrolles, 2015).

3. NortonLifeLock, 2022.

Ma solution

Jeanne, 40 ans, photographe

« Je recherche souvent sur les réseaux ce qui me manque. Lorsque j'étais célibataire, je ne pouvais m'empêcher de rêver devant les week-ends en amoureux de mes copines déjà casées. Devenue mère de famille, je scrute les photos des expos et des soirées où je n'ai plus le temps d'aller. C'est humain de rêver de ce qu'on n'a pas, mais lorsqu'on y a accès toute la journée sur son téléphone, ça finit par faire mal. Alors je m'impose des pauses hors des réseaux, je me désabonne de certains comptes, je ne mets plus mon téléphone sur ma table de nuit. J'essaye aussi de vivre davantage au présent, de profiter de chaque moment avec mes proches. »

QUE FAIRE ?

● REMPLISSEZ LE VIDE AUTREMENT

Il est facile de naviguer de compte en compte, de glisser sans y prêter attention dans un comportement un peu addictif. « S'abonner par exemple à des comptes éducatifs ou culturels permet d'avoir du contenu sous la main, de remplir autrement ces moments où l'on a envie de se changer les idées sans s'éloigner de son ordinateur », propose Vanessa Lalo.

● IDENTIFIEZ VOTRE VRAI BESOIN

Derrière le genre de profils que vous « stalker » (suivez de manière intensive), il y a sûrement un besoin que vous pouvez satisfaire autrement : faire du sport pour vous sentir mieux dans votre corps, planifier des sorties entre amoureux pour vous rassurer sur votre relation, dégager du temps pour prendre soin de vous...

● INTERROGEZ VOTRE HISTOIRE

Pourquoi ressentez-vous le besoin d'aller espionner votre ex sur les réseaux sociaux ? D'où vient votre peur d'être abandonné ou exclu ? « Aller consulter un psy peut aider à comprendre ce que vous reproduisez du passé à travers certains de vos comportements en ligne », assure Yann Leroux.

● PLANIFIEZ DES MOMENTS DÉTOX

Supprimez les notifications, fixez-vous aussi des limites et des moments sans réseaux. Pour tenter une détox, mieux vaut planifier le moment adéquat (vacances par exemple) et y aller progressivement : d'abord un week-end, puis la fois suivante toute une semaine...

À LIRE



● Les 7 Péchés capitaux des réseaux sociaux

de Bénédicte Flye Sainte Marie. Quels sont les effets pervers des réseaux sociaux ? Comment s'y prennent-ils pour exploiter « une vulnérabilité de la psychologie humaine » (selon les propos d'un ancien président de Facebook) ? Une enquête salutaire pour reprendre la main sur notre temps de cerveau disponible (Michalon, 2020).