**Les réseaux sociaux**

1. **Citez 3 choses chouettes que nous faisons grâce aux réseaux sociaux.**
* Entrer en contact avec des proches et des amis, où qu’ils soient dans le monde
* Se divertir
* S’informer
1. **Comment les utilisateurs présentent-ils leur vie personnelle sur les** réseaux sociaux ?

Les personnes embellissent leur vie.

1. **Citez 3 dangers des réseaux sociaux selon les chercheurs**

(il y en a 5 en tout)

* Ils peuvent causer du stress et même de l’anxiété.
* Ils peuvent affecter l’estime de soi
* Ils peuvent augmenter l’isolement
* Ils peuvent mener à la dépression
* Ils peuvent créer une dépendance
1. **Citez 3 signes qui montrent que l’usage des réseaux sociaux est négatif pour nous.**
* Si on pense tout le temps à ce qu’on va publier
* Si on se sent déprimé après y avoir passé du temps
* Si on n’arrive pas à s’en passer
1. **Comment faire pour utiliser au mieux les réseaux sociaux ?**

Veiller à en avoir une utilisation **équilibrée** et s’assurer qu’ils nous font plus de **bien** que de mal.