

Решение задачи:

On a été vraiment surpris parce qu'on a eu tellement de jeunes qui nous ont dit qu'ils mettaient leurs réveils à **2 heures** et **4 heures** du matin pour vérifier leurs notifications sur les réseaux sociaux..

Et donc ça, ça a vraiment été quelque chose qui nous a surpris parce qu'on s'est dit que le sommeil, aujourd'hui, en neuroscience et en sciences cognitives, on sait tellement à quel point ça a un impact sur tout, sur notre motivation, sur notre bien-être, sur notre optimisme, sur notre santé mentale. Et en fait c'est vrai qu'on entend beaucoup parler de 5 fruits et légumes par jour, mais c'est tellement fondamental d'avoir un bon sommeil de qualité, que déjà le premier impact des réseaux sociaux, c'est sur la difficulté à avoir un sommeil qui est vraiment profond, qui nous permet de bien construire notre cerveau et d'avoir le lendemain assez d'énergie pour craquer la vie pleinement.

Donc ça, c'est le premier impact sur le sommeil et le deuxième, c'est un phénomène qui existait avant le harcèlement, la, c'est le cyber harcèlement, ça a été amplifié avec beaucoup de menaces, de jeux, des photos des uns et des autres, on ne se rend pas compte à quel point, en fait une fois qu'on poste quelque chose, ça va être à vie et malheureusement on ne peut pas demander de conseils en tant que jeune à des adultes, puisque eux découvrent, eux, un peu aussi et sont souvent moins informés vu la vitesse en fait de développement de tous ces réseaux qui s'adaptent aux besoins des jeunes.

Donc. Vraiment tout ce qui est cyber harcèlement a un énorme impact sur la santé mentale des jeunes et puis surtout l'image de soi avec toutes ces retouches, tous les influenceurs, en fait c'est comment est-ce qu'on fait pour avoir assez d'esprit critique par rapport à tout ce qui se passe sur les réseaux sociaux, moi, je dis souvent aux jeunes que j'encadre, comparaison c'est poison, vous comparez pas, tracez votre route, écoutez-vous, faites-vous confiance et ça aujourd'hui on le dit très peu aux jeunes. Clairement les réseaux sociaux, ça à la fois un énorme bénéfice parce que c'est la première fois qu'on a accès à autant de connaissances. Les jeunes d'aujourd'hui ils connaissent bien plus le rapport du GIEC que n'importe quel adulte autour de nous, ils se renseignent énormément sur YouTube, ils ont des influenceurs qui sont très informés et qui se font déglingués si jamais ils partagent une fake-news il y a vraiment ce côté-là.

Donc, c'est des jeunes très informés, grâce aux réseaux sociaux, la contrepartie c'est comment on fait pour faire en sorte qu'on les protège par rapport à tous ces éléments qui impactent leur santé mentale.

За решение задачи **20 баллов**