

S'entraider grâce aux réseaux sociaux ?

Exercices

1 – Les interventions de la journaliste. Comment comprenez-vous ces deux phrases de la journaliste ?

« Et il y a un autre phénomène, donc il y a le raconter plutôt que de vivre ».

- Une conséquence des réseaux sociaux est de ne plus vivre sa vie pleinement.
- Il y a un réseau social en vogue qui vous permet de se plonger dans une vie virtuelle.

« Est-ce que le réseau social qui est censé nous apporter une nouvelle toile sociale, n'est pas un petit peu isolant ? »

- Grâce aux réseaux sociaux, on apprend à se connaître soi-même à travers les autres.
- Les réseaux sociaux peuvent entraîner un repli sur soi-même alors qu'on en attend le contraire.

2 – Les finalités des réseaux sociaux. Cochez la bonne réponse en fonction de ce que vous entendez.

Pour Jean-Baptiste Stuchlik, il y a des personnes qui utilisent les réseaux sociaux pour :

- rencontrer des gens, être draguées et flirter.
- être vues, être connues et débattre.
- raconter leur vie, être lues et se sentir valorisées.

Et d'autres qui les utilisent pour :

- chercher du travail et avancer professionnellement.
- participer à des débats d'idées et se cultiver.
- trouver du soutien et tenir leurs résolutions.

3 – Exemples. Cochez les bonnes réponses en fonction de ce que vous entendez.

Quels domaines sont donnés en exemples pour certains réseaux sociaux ?

- la diététique
- le sport
- la cuisine
- le tabac
- la maladie
- la famille
- le stress

4 – Se motiver en réseau. Cochez la bonne réponse en fonction de ce que vous comprenez.

La motivation peut être stimulée au sein d'une :

- communauté d'entraide.
- équipe médicale.

Pour s'aider, il existe des :

- blogs.
- applications.

On reçoit alors :

- des textos tout au long de la journée.
- des vidéos à chaque fois qu'on se connecte.

5 – Les explications. Sélectionnez la bonne réponse en fonction de ce que vous comprenez.

Que dit Jean-Baptiste Stuchlik ?

« On a montré que recevoir un message **d'encouragement / d'information** par jour quand on voulait faire un **régime / effort**, ça multipliait par 3,5 la **motivation / perte de poids**. [...] Ça veut dire qu'on a envie d'être **soutenus / accompagnés**, par des gens qui ont les mêmes **questions / soucis** que soi. »

6 – Un peu de vocabulaire ! Comment comprenez-vous les mots soulignés ? Cochez les bonnes réponses en fonction de ce que vous entendez.

« Il y a un réseau social qui s'appelle *Patients like me*, de gens qui sont malades et qui partagent tous les trucs pour mieux vivre, pour être mieux face aux autres, faire face aux situations de stigmatisation et autres » :

- la vie quotidienne
- jugement négatif
- d'entraide

« Il y a un site *HysterSisters*, qui est un réseau social pour les femmes qui sont passées par une hystérectomie et qui racontent leur expérience de vie pour mieux traverser cette épreuve » :

- opération chirurgicale qui consiste à enlever une partie ou la totalité de l'utérus
- maladie qui touche les hommes et les femmes
- forme de médecine alternative pour combattre des maladies graves

7 – Surmonter des épreuves. Cochez les bonnes réponses en fonction de ce que vous entendez.

L'invité donne deux exemples de réseaux sociaux. Quelles sont leurs particularités ?

Le réseau social *Patients like me* a pour but :

- de trouver le soutien des médecins en ligne.
- le partage d'astuces dans le quotidien.
- de faire face aux situations de stigmatisation.
- de mieux comprendre les autres.

Le site *HysterSisters* a pour but :

- d'aider les femmes ayant subi une hystérectomie.
- de soutenir les femmes qui vivent leur maladie seules.
- de partager son expérience pour affronter cette épreuve.
- d'ouvrir le dialogue pour se comprendre soi-même.

8 – Réflexion. Que pensez-vous de l'extrait suivant. Êtes-vous d'accord avec l'invité ?

Que pensez-vous du point de vue de Jean-Baptiste Stuchlik sur l'utilité des réseaux sociaux pour se motiver ? Êtes-vous d'accord avec lui ? Donnez votre avis sur le site de la communauté.

Anne Soetemondt :

C'est-à-dire que ça marche mieux que votre maman qui vous dit « ne mange pas une tartine mais mange plutôt une pomme ». Pourquoi ça marche mieux le réseau social ?

Jean-Baptiste Stuchlik :

Je ne sais pas mais moi, à 40 ans, ou 30 ans ou même à 20, on n'a peut-être plus envie que votre maman vous donne ce genre d'encouragement. Ça veut dire qu'on a envie d'être soutenus, éventuellement d'être soutenus par des gens qui ont les mêmes problèmes que soi.