

# "Off february" : un février sans réseaux sociaux pour "briser" cette "utilisation impulsive" qui occupe les Français pendant presque 2h par jour

L'opération vise à désinstaller pendant un mois toutes les applications dédiées aux réseaux sociaux avec notamment l'objectif de retrouver du temps.

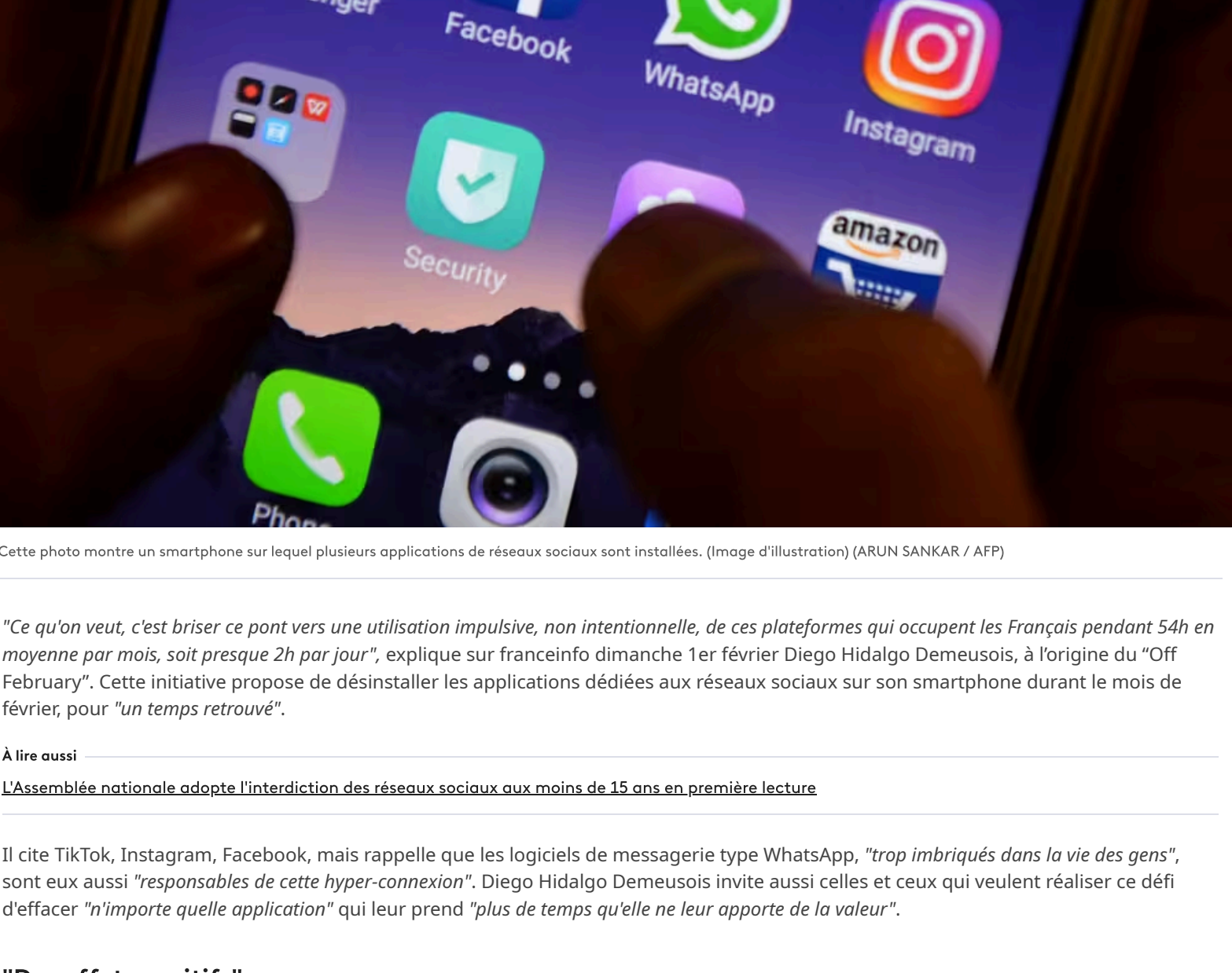
lire plus tard

27 commentaires

franceinfo

Radio France

Publié le 01/02/2026 14:13  
Temps de lecture : 1min



Cette photo montre un smartphone sur lequel plusieurs applications de réseaux sociaux sont installées. (Image d'illustration) (ARUN SANKAR / AFP)

"Ce qu'on veut, c'est briser ce pont vers une utilisation impulsive, non intentionnelle, de ces plateformes qui occupent les Français pendant 54h en moyenne par mois, soit presque 2h par jour", explique sur franceinfo dimanche 1er février Diego Hidalgo Demeusois, à l'origine du "Off February". Cette initiative propose de désinstaller les applications dédiées aux réseaux sociaux sur son smartphone durant le mois de février, pour "un temps retrouvé".

À lire aussi  
L'Assemblée nationale adopte l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans en première lecture

Il cite TikTok, Instagram, Facebook, mais rappelle que les logiciels de messagerie type WhatsApp, "trop imbriqués dans la vie des gens", sont eux aussi "responsables de cette hyper-connexion". Diego Hidalgo Demeusois invite aussi celles et ceux qui veulent réaliser ce défi d'effacer "n'importe quelle application" qui leur prend "plus de temps qu'elle ne leur apporte de la valeur".

## "Des effets positifs"

"Ce qu'on voit, c'est que les trois ou quatre premiers jours sont parfois un peu difficiles pour les personnes qui sont en situation de dépendance, comme n'importe quel sevrage", poursuit-il. Mais pour prouver les bienfaits de cette déconnexion, Diego Hidalgo Demeusois cite une étude de l'université britannique d'Oxford publiée en février 2025 qui a demandé à quelques centaines de participants de couper internet pendant 14 jours. Elle montrait que "91% des participants avaient ressenti des effets positifs, très rapides au niveau de leur santé mentale, leur sentiment de bien-être et également de leur capacité d'attention".

27 commentaires

partager

La Quotidienne Société  
Retrouvez tous les jours à 17h30 notre sélection de contenus "société"  
tous les jours à 17h30  
s'inscrire à la newsletter

## Les mots-clés associés à cet article

SociétéRéseaux SociauxTech / Web

## Contenus sponsorisés

## Découvrez l'application France Info

Toute l'actu en direct et en continu, où et quand vous voulez.

- Sauvegardez vos articles à lire plus tard
- Recevez les alertes uniquement sur ce qui vous intéresse

Télécharger l'application

Accueil / Société

## :toute l'actu dès 7h30

Votre adresse e-mail

s'inscrire

France Télévisions utilise votre adresse e-mail afin de vous adresser des newsletters.  
Pour exercer vos droits, contactez-nous.

Notre politique de confidentialité

le live

direct tv

direct radio

Retrouvez aussi

La météo

Les jeux

Politique de confidentialité

CGJ et mentions légales

Gérer mes traceurs

Plan du site

Plan du site recherche

Qui sommes-nous ?

Nous contacter

Accessibilité (partiellement conforme)

Charte déontologique

Charte du Live

Assistant vocal

Devenir annonceur

Recrutement