

Concours des sections tchèques de Dijon et de Nîmes

Test de connaissance du français Mars 2019

Durée : 1 heure et 30 minutes

Comment l'addiction numérique influence notre vie

Si vous avez l'impression d'avoir développé une dépendance excessive à l'écran, il est peut-être temps d'explorer de nouvelles façons de communiquer avec votre famille. Dans les cas les plus graves, des troubles de l'attachement, ou des difficultés à nouer¹ des relations avec les autres peuvent apparaître. On parle souvent de l'importance de limiter le temps passé sur les écrans pour les enfants et les adolescents. Or, ce problème ne concerne pas que les plus jeunes. Les adultes bénéficient d'un accès égal et donc d'une responsabilité égale face à la dépendance numérique. Et ils ont souvent plus d'excuses que les enfants pour expliquer leur addiction à ces appareils, comme le travail ou les tâches quotidiennes. Mais ce problème réel peut affecter l'ensemble de la famille et de la vie d'une personne.

Bien que la dépendance numérique n'implique pas de drogues ou d'alcool et n'ait pas encore trouvé sa place dans les manuels officiels des troubles mentaux, les comportements de dépendance à l'égard du numérique représentent un sujet d'actualité depuis plusieurs années. Les experts ont repéré quelques symptômes : l'irritabilité, l'apathie envers sa vie et celle de ses proches, une anxiété accrue² et des signes de dépression.

Fixer des limites

Les membres des familles qui utilisent le plus d'appareils numériques se déconnectent entre eux, expliquent-ils, jusqu'à développer un véritable trouble de l'attachement. Le respect et la confiance des uns envers les autres se dissipent³ et, dans les cas les plus graves, chaque personne peut finir par éviter de créer d'autres relations.

Pour prendre conscience d'un éventuel problème avec votre vie numérique, conseillent les spécialistes, demandez-vous si vous avez l'impression que vous ne pouvez pas vous passer de votre téléphone ou si vous avez toujours besoin d'un écran orienté sur votre visage. Si c'est le cas, la deuxième étape consiste à essayer de fixer des limites de temps et de ne plus dormir à côté de son téléphone. Vous sentez que le lien avec votre famille est de moins en moins fort ? Concentrez-vous sur les activités à faire ensemble, comme les jeux, les promenades sans smartphone, voire même des journées entières sans technologie.

De nombreuses études montrent que plus on est dépendant de son téléphone portable, plus on risque de se retirer de la société et de souffrir de solitude, d'anxiété. Les accros⁴ au smartphone n'ont, parfois, pratiquement plus d'interactions face à face, et ils ne savent plus interpréter le langage corporel.

En permanence sur leur téléphone, quand ils mangent, quand ils étudient ou travaillent, leur cerveau ne se détend jamais. A terme, se concentrer devient difficile.

Des mesures pour éviter la dépendance

Une étude menée à la *San Francisco State University* propose des mesures pour limiter le risque de dépendance numérique comme par exemple de ne pas utiliser, lors de ses déplacements, ses écouteurs, pour profiter de l'environnement dans lequel on se déplace ou bien lors de moments entre amis, d'éteindre son portable pour pouvoir profiter pleinement des échanges verbaux, ou poser tous les smartphones sur la table et donner un gage⁵ à celui qui s'en sert avant la fin de la rencontre.

De manière plus radicale, certaines personnes préfèrent fermer complètement leurs comptes sociaux.

D'après Le Parisien, février 2018 - (530 mots)

(1) *nouer* : lier

(2) *accrue* : augmentée

(3) *se dissipent* : disparaissent

(4) *accros* : dépendants

(5) *un gage* : dans un jeu, une « punition » que le joueur perdant doit exécuter.

1. Ce texte présente :

1 point

Cochez une seule réponse

- les dangers pour les relations familiales de la dépendance au numérique
- les avantages des nouvelles technologies
- l'anxiété des psychologues face au numérique

2. La dépendance aux écrans touche...

1 point

Cochez une seule réponse

- les enfants
- les parents
- les deux

3. La dépendance numérique est...

1 point

Cochez une seule réponse

- officiellement reconnue comme une maladie mentale.
- n'est pas officiellement reconnue comme une maladie mentale mais est considérée comme telle.
- n'existe pas vraiment.

4. Vrai ou faux?

/ 9points

Cochez la case correspondante et citez un passage du texte pour justifier votre réponse.

a- Pour des raisons évidentes les adultes sont plus dépendants au numérique que les enfants.

1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

.....

b- L'irritabilité, l'apathie, l'anxiété et la dépression sont les causes de la dépendance au numérique. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

c- Le trouble de l'attachement, c'est devenir des étrangers dans la même famille. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

d- Si les liens entre les membres d'une même famille sont moins forts c'est parce qu'ils ne font pas assez d'activités non numériques ensemble. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

e- Etre dépendant de son portable permet d'avoir plus de contacts réels avec les autres personnes. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

f- Il existe des jeux entre amis pour résister à la tentation du smartphone. 1,5 point

- Vrai
- Faux

Justification :

5. Expliquez ce passage du texte : *«En permanence sur leur téléphone, quand ils mangent, quand ils étudient ou travaillent, leur cerveau ne se détend jamais. A terme, se concentrer devient difficile. »* **3 points**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

