Université Djilali Liabes **Matière : langue Française**

Faculté des Sciences Humaines et Sociales **Niveau : Première année**

Département des Sciences Humaines

Mme CHERIFI Maria

cherifi_maria@yahoo.fr

TD N° :8

Texte :

Télé, ordinateur, iPad, Smartphones. On est aujourd'hui submergé dans le « multitasking », l'art de faire plusieurs choses en même temps. D'après les dernières statistiques (Deloitte 2013), 31% des navigateurs sur Internet regardent en même temps la télévision. Un chiffre qui donne la mesure du phénomène. Problème, à force d'être partout, on oublie l'essentiel : être présent à ce qu'on fait, à soi et aux autres. Ainsi parasitée par les écrans qui nous entourent, notre attention rate l'importance d'être pleinement dans ses actes du quotidien. Cette surconsommation « digitale » appauvrit voire abîme le relationnel, génère le stress ou pire, nous rend dépendant. Certes, les nouvelles technologies ne sont pas les seules à blâmer dans cette situation. Les iPad, Smartphones et autres gadgets électroniques apportent un plus dans notre quotidien. Mais elles exacerbent un peu plus le phénomène en multipliant les tentations et nous laissant nous submerger. Avant de tomber dans l'excès, on apprend à prendre du recul, on dit stop au « harcèlement digital » en jouant d'abord sur l'aspect technique : on met son portable plus souvent en silencieux, on ne répond qu'aux plus urgents des mails, on supprime les messages inutiles et polluants. Ensuite, on adopte un comportement plus « digital-responsable » : on bannit le téléphone portable de sa chambre, on débranche ou on enlève sa connexion quelques heures régulièrement. Cette discipline permet d'être pleinement à ce qu'on fait sans être distrait. On ne demande pas d'être un ascète qui boycotte tout accès à la technologie. Non, l'objectif est de vivre plus sereinement avec les écrans. On peut changer sa consommation digitale. On choisit un mot de passe positif, motivant pour se connecter à son ordinateur. Par exemple, si on souhaite arrêter de fumer, on peut mettre en mot de passe : « j'arrête de fumer courage ! » ou encore « je souris à la vie ». Quand on entend sonner ou vibrer son portable, on met son cerveau en méditation, on reste où on est, on respire profondément, on observe sa pulsion (son envie de décrocher ou de lire son texto), on sourit et on laisse sonner trois fois. On apprend à être davantage dans la réponse qui est choisie et réfléchie plutôt que dans la réaction qui est spontanée. A la clé, une prise de recul et un libre-arbitre retrouvé. On peut utiliser son Smartphone pour accompagner son entraînement à la méditation. Cela permet de ne pas se laisser emporter par ses émotions et de laisser une liberté de penser. Pas de secret, le plus dur mais le plus profitable au final est de réduire l'usage de ses écrans.

Texte adapté d'après Le Quotidien d'Oran, dimanche 08 février 2015

Exercice :

1. « Un chiffre qui donne la mesure du phénomène ».De quel phénomène, l'auteur parle-t-il ?
2. Dans ce texte, l'auteur est :
   - Pour une surconsommation digitale.
   - Contre surconsommation digitale.
     a- Recopiez la bonne réponse
     b- Relevez un mot ou une expression justifiant votre choix

3. Relevez du texte quatre mots ou expressions se rapportant au champ lexical de « la surconsommation »
4. Classez les expressions suivantes :
   a- Abimer le relationnel.
   b- Retrouver son libre-arbitre
   c- Etre distrait.
   d- Exacerber notre dépendance
   e- Etre dans ses actes
   f- Apporter un plus.

Selon qu'elles indiquent les :

Bienfaits des écrans : …… / …… / ……

Méfaits des écrans : ……. / …… / …….

5. « On ne demande pas d'être un ascète ». Le mot « ascète » veut dire :
   a- Une personne qui soumet sa vie à une discipline stricte.
   b- Une personne qui soumet sa vie à une indiscipline stricte.
   c- Une personne qui ne soumet sa vie à aucune discipline.
   * Recopiez la bonne réponse

6. «On ne demande pas d'être un ascète».

   «On apprend à prendre du recul».

   ⇒A qui renvoie le pronom « on » dans chacune de ces phrases ?

7. Complétez l'énoncé ci-dessous avec les mots et expressions pris dans la liste suivante : relationnel / discipline / prendre du recul / surconsommation / dépendance / l'aspect technique.

   « Afin de réduire la …….. électronique, on doit ……. en jouant sur …… et en adoptant une …… plus « digitale-responsable ». Sans cela, on risque d'appauvrir notre ……. et d'accroître notre …… ».

8. Dans ce texte, l'auteur arrive à la conclusion suivante :
   a- Les dérives de la surconsommation des écrans.
   b- Les écrans de la violence.

c- Les écrans de la surconsommation rationnelle.

Recopiez la bonne réponse

9. Donnez la traduction des mots suivants en langue arabe : discipline, surconsommation, dépendance, spontané, bannit, submergé.

Remarque :

Tous les étudiants sont priés de rendre leurs travaux sur un support électronique à mon adresse e-mail :cherifi_maria@yahoo.fr avant le 31 janvier 2021.