

I. Lies die folgenden Texte.

A. *Détox(ication)* digitale en famille : une bonne idée ?

Quelques mots utilisés dans les articles

Im Text sind die Wörter *kursiv* gedruckt

la détoxification (la <i>détox</i>)	die Entgiftung/ der Entzug
les <i>conseils</i>	die Ratschläge
(se) <i>déconnecter</i>	(sich) ausloggen/offline gehen
<i>agir</i> (ils <i>agissent</i>)	handeln (sie handeln)
autant de temps	so viel Zeit
numérique	digital, -e
crédible	glaubwürdig
donner une alerte	alarmieren
la modération	das Mass/ die Mässigung
mieux	besser
l'ennui	die Langeweile
l'équilibre	das Gleichgewicht
réussir une <i>détox</i>	Erfolg haben bei einem Entzug
la dépendance	die Abhängigkeit
suffire	genügen
faire le triage	aussortieren

5 **Vous en avez assez que votre enfant passe des heures sur son smartphone ? Mais combien de temps le reste de la famille passe-t-il devant les écrans ? Voilà la réponse : beaucoup trop. Cet article du magazine *Phosphore* et les *conseils* à la fin vous aideront à *déconnecter* doucement.**



deux écrans

« Les enfants *agissent* par imitation... »

10 Votre enfant n'est pas le seul à passer *autant de temps* devant un *écran* ! Selon l'étude sur les pratiques *numériques* des 11-18 ans, réalisée par l'association Génération numérique en 2019, 64 % des 11-18 ans ont un téléphone portable tout le temps avec eux. 35 % d'entre eux se réveillent pour le consulter.

Si vous en avez assez de voir votre enfant sur son smartphone, et que vous voulez que cela change... commencez par vous interroger sur vos propres pratiques.

15 « Souvent, les parents critiquent les excès de leurs enfants, sans réaliser qu'ils sont eux-mêmes tout le temps sur leur portable. Les enfants *agissent* par imitation... », explique Vanessa Lalo, psychologue spécialiste des usages numériques. « On est obligé d'être exemplaire pour être *crédible* ! Le chemin doit être familial », ajoute Cyril di Palma, délégué général de « Génération numérique ».



Commencer une « détox » digitale en famille ?

Alors, arrêter pendant plusieurs jours d'utiliser son portable, tous ensemble, est-ce une bonne idée ? « Certaines écoles proposent des semaines sans écran. L'objectif, c'est de *donner une alerte* », dit Cyril di Palma. Mais le délégué général de « Génération numérique » n'est « pas favorable à un arrêt brutal. Un jeune est en contact avec ses camarades via son portable. Pourquoi couper cette relation ? C'est plus une question de compromis et de *modération* ».

Consommer moins, mais mieux

Dans le cadre de ces nouvelles bonnes habitudes, on peut chercher à consommer moins d'écrans, mais *mieux*. « Une heure sur YouTube, ce n'est pas la même chose qu'une heure sur un site d'aide aux devoirs ! », affirme Cyril di Palma. L'écran n'est pas dangereux en soi pour des jeunes. Tout dépend de ce qu'on y fait et du temps qu'on y passe...

Selon Vanessa Lalo, il faut aussi donner plus d'importance à *l'ennui*. « On a tendance à occuper nos enfants pour qu'ils ne s'ennuient pas. Mais c'est un moment pour rêver, se projeter, créer des histoires... »

Pendant ces moments de 'vide', les jeunes (et les adultes !) peuvent par exemple simplement ne rien faire ou faire complètement autre chose.

N'hésitez pas à proposer à vos enfants des activités sans smartphone !

Finalement, il s'agit, comme le conclut la psychologue, de « trouver un *équilibre* entre des moments connectés et déconnectés ».



D'après un article de Lucie de la Héronnière

B. Les conseils du magazine *Phosphore* pour réussir une détox digitale

• Pose-toi les bonnes questions : pourquoi veux-tu mettre de côté ton téléphone ? Tu le regardes au milieu de la nuit, dans ton bain, à l'école ? La détox peut te permettre de réaliser ta *dépendance* à la technologie, de gagner en concentration, de profiter différemment des moments. Il n'est pas nécessaire de te déconnecter pendant une semaine, quelques heures par jour peuvent *suffire*.

• Avant de commencer une détox, *fais le triage* dans tes applications, pour que le risque de surfer sur Internet soit moins grand quand tu reprendras ton téléphone. Si tu décides de faire une détox digitale de plusieurs jours, n'oublie pas de le communiquer à tes amis et à ta famille.

• À l'heure dite, range ton portable dans un endroit sûr. Enferme-le dans un placard et donne la clé à une personne proche. Il ne te reste plus qu'à profiter de ces moments pour passer du temps en famille ou entre amis, te promener, faire du sport ou lire un bon livre...

II. Textverständnisfragen

**Von den drei Antwortmöglichkeiten ist jeweils nur eine richtig.
Kreuze die richtige Antwort an. (15 Punkte)**

1 Selon l'étude sur les pratiques numériques des 11-18 ans

- 64% des jeunes utilisent le portable comme réveil¹.
- plus ou moins $\frac{2}{3}$ des adolescents entre 11 et 18 ans emportent leur portable partout.
- 35 % ne peuvent pas dormir la nuit parce que leur portable sonne.

2 Selon Vanessa Lalo,

- les parents doivent² proposer aux enfants du temps libre sans portable.
- l'ennui est quelque chose de négatif.
- le portable permet aux enfants de rêver et de développer la créativité.

3 Une détox digitale peut

- nous faire perdre la concentration.
- nous faire réaliser qu'il y a différentes technologies sur le marché.
- nous aider à retrouver du temps pour la famille.

4 Le magazine *Phosphore* propose

- d'informer les amis et la famille quand on fait une détox digitale.
- d'avoir différentes applications sur son téléphone.
- de ne plus utiliser le portable pendant au moins une semaine.

5 L'article sur la détox digitale dit

- que les jeunes doivent² imiter les parents dans l'utilisation des smartphones.
- que les enfants imitent souvent les pratiques digitales des parents.
- que les parents qui critiquent leurs enfants sont des parents trop strictes.

¹ le réveil: der Wecker

² ils doivent (devoir): sie müssen

Kreuze an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind

- Wenn du «richtig» ankreuzt, gib die Zeile(n) an, wo sich die entsprechende Aussage im Text befindet.
- Wenn du «falsch» ankreuzt, korrigiere die Aussage in einem kurzen deutschen Satz.

Um die Punkte zu erhalten, müssen Kreuz und Zeile/Korrektur richtig sein **(15 Punkte)**

		richtig	falsch
1	<p>Avant de critiquer les pratiques digitales de leurs enfants, les parents doivent analyser leurs propres habitudes.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<p>Pour le délégué général de Génération numérique, Cyril di Palma, le portable est un moyen important de communication pour les jeunes, parce qu'ils l'utilisent pour se contacter.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<p>Vanessa Lalo ne recommande pas d'arrêter complètement l'utilisation du portable parce que les jeunes risquent de s'ennuyer.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<p>Selon Cyril di Palma, ce n'est pas la consommation d'écran qui pose problème, mais plutôt la durée et les activités.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<p>Pour réussir une détoxification, il faut enfermer son portable au minimum pendant une semaine.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

III. Rédaction (30 points)

- Schreibe einen Text von 100 - 200 Wörtern zum folgenden Thema:



<https://www.parvisdesgentils.fr/154/ado-accro-smartphone/>

Martin est un jeune qui est toujours sur son portable. Son père le lui a pris. Il doit passer sa journée sans smartphone.

Décris ce qu'il fait sans son portable. Comment est-ce qu'il se sent le matin ? A l'école ? Et le soir ?

- Schreibe deinen Text in der Gegenwart.
- Mache die richtige Anpassung der Verben.
- Verwende in deinem Text verschiedene Strukturformen (zuerst, dann, etc.)
- Schreibe vollständige Sätze auf.
- Schreibe nur auf Französisch.
- Zähle am Schluss die Wörter und schreibe das Total am Anfang des Aufsatzes hin.

Punkteverteilung:

Inhalt	10 Punkte	Verben	10 Punkte
Satzstrukturen	5 Punkte	Wortschatz	5 Punkte

Anzahl Wörter :

.....

.....

.....

.....

