N° d'inscription

--	--	--	--	--	--

Passer moins de temps sur notre téléphone, c'est un peu comme renoncer à une relation amoureuse qui nous fait du mal : plus facile à dire qu'à faire ! Sans compter qu'il faudrait sans doute l'aide d'un bon thérapeute – ou, tout du moins, un plan d'action extrêmement bien ficelé.

5 Or, un tel plan ne semblait pas exister. C'est pourquoi j'ai décidé de le créer moi-même.

MA PREMIÈRE ÉTAPE A ÉTÉ une expérimentation personnelle : mon mari et moi avons décidé de faire une courte cure de désintoxication¹ numérique en coupant nos téléphones et Internet pendant vingt-quatre heures. Un vendredi soir, à l'heure du dîner, nous avons jeté un dernier coup d'œil à nos portables avant de les éteindre – complètement. Nous nous sommes également tenus à l'écart des tablettes et des ordinateurs. [...]

10

Ce fut une expérience éclairante, tant par son caractère inhabituel que par ses effets inattendus. Au début, nous devions sans cesse réprimer² notre envie de consulter nos portables. Nous craignions de manquer un appel ou un message important – du moins, c'était ce dont on se persuadait, car cette pulsion était en réalité la preuve de notre dépendance.

15

Mais nous avons tenu bon et, lorsque vint le moment de rallumer nos téléphones, nous avons été surpris de notre réticence³. En l'espace de quelques heures, nous avons totalement changé d'état d'esprit. Au lieu d'être source de stress, cette pause s'était avérée si réparatrice que nous avons décidé de la renouveler. [...] Sans nos téléphones pour nous distraire, nous avons l'impression que le temps ralentissait. Nous sortions nous balader. Nous retrouvions l'occasion de lire. Nous nous parlions plus, aussi. Je me sentais en meilleure forme et davantage connectée à moi-même. C'était comme si je renouais avec une partie de ma personne dont je n'avais même pas remarqué la disparition. [...]

20

Pour prolonger ce bien-être, j'ai donc eu envie d'étendre ce changement au reste de la semaine. Je ne voyais cependant pas très bien comment faire sans tout débrancher. Je ne voulais pas laisser mon téléphone prendre le contrôle de ma vie, mais je savais également que je n'étais pas prête à l'abandonner totalement. Ça aurait été rejeter, sans distinction, le bon et le mauvais.

25

Je cherchais plutôt un certain équilibre, une *nouvelle* relation avec mon téléphone qui me permettrait de retrouver son côté agréable et pratique sans être happée⁴ par la spirale infernale du pianotage⁵.

30

Catherine PRICE, *Lâche ton téléphone !*, Le Livre de Poche, 2018.

1. **Cure de désintoxication** : traitement destiné à soigner quelqu'un d'une dépendance, d'une addiction.
2. **Réprimer** : arrêter, empêcher.
3. **Réticence** : forte hésitation.
4. **Happée** : attirée, absorbée, saisie.
5. **Pianotage** : action de taper sur les touches d'un clavier.

I- ÉTUDE DE TEXTE : 10 points

A- Compréhension : (6 points)

Toute réponse doit être entièrement rédigée

- 1- La narratrice et son mari ont décidé de vivre une journée sans téléphones portables ni Internet. En quoi cette expérience leur a-t-elle été difficile ?
Citez une difficulté à laquelle ils ont été confrontés.
Justifiez votre réponse par une phrase du texte. (2 points)
- 2- Quels profits la narratrice et son mari ont-ils tirés de cette expérience?
Donnez-en deux. (2 points)
- 3- Quel type de rapport la narratrice cherche-t-elle à établir avec son téléphone?
Justifiez votre réponse par un indice textuel. (2 points)

B- Langue : (4 points)

- 1- « Ce fut une expérience éclairante, tant par son caractère inhabituel que par ses effets inattendus. »
 - a- Donnez un synonyme du mot souligné dans la phrase ci-dessus.
 - b- Utilisez le synonyme trouvé dans une phrase personnelle. (1 point)
- 2- Le temps ralentissait. Nous retrouvions l'occasion de lire.
À partir de ces deux propositions, construisez une phrase complexe par subordination exprimant un rapport de conséquence. (1.5 point)
- 3- La narratrice a dit : « nous avons décidé de faire une courte cure de désintoxication numérique. »
Transposez cette phrase au discours indirect. (1.5 point)

II- ESSAI : 10 points

« Je ne voulais pas laisser mon téléphone prendre le contrôle de ma vie [...] »

De nos jours, l'homme utilise-t-il avec conscience et raison le numérique (internet, téléphones, réseaux sociaux, intelligence artificielle...) ?

Vous développerez, à ce propos, un point de vue personnel en vous appuyant sur des arguments et des exemples précis.