

• Lisez ce texte puis répondez aux questions :

La dépendance à la technologie : un défi du monde moderne

La technologie occupe une place centrale dans notre vie quotidienne. Smartphones, ordinateurs et réseaux sociaux sont devenus des outils presque indispensables pour communiquer, travailler ou se divertir. Pourtant, cette omniprésence a un côté sombre : la dépendance. Certaines personnes passent des heures scotchées à leurs écrans, que ce soit pour consulter des messages, jouer à des jeux vidéo ou parcourir les réseaux sociaux. Cette habitude peut les amener à négliger leurs obligations, leurs études ou même leurs relations avec leurs proches.

Les effets de cette dépendance sont multiples et préoccupants. Sur le plan physique, une exposition prolongée aux écrans peut provoquer des troubles de la vue, des maux de tête ou des difficultés à dormir. Sur le plan psychologique, elle peut engendrer du stress, de l'anxiété ou un sentiment de solitude. Les adolescents et



les jeunes adultes sont particulièrement vulnérables, car ils grandissent dans un environnement où la technologie est constamment accessible.

Pour éviter ces problèmes, il est essentiel d'adopter de bonnes habitudes. Fixer des limites de temps d'écran, privilégier des activités sans technologie comme la lecture ou les promenades, et consacrer du temps à des interactions réelles avec ses proches sont des solutions simples mais efficaces. L'objectif est de trouver un équilibre pour que la technologie reste un outil au service de notre vie, et non une source de dépendance.

1) Répondez aux questions :

1. Pourquoi la technologie est-elle considérée comme indispensable ?
2. Quelles sont les conséquences physiques de la dépendance à la technologie ?
3. Qui est le plus touché par la dépendance à la technologie ?

2) Mettez Vrai ou Faux :

1. Les jeunes sont moins touchés par la dépendance à la technologie.
2. Fixer des limites de temps d'écran est une solution efficace.
3. La technologie ne doit pas être utilisée pour se divertir.