

## Mobile-déprime et e-anxiété, quand les réseaux sociaux nous rendent malades

### Corrigé

1. Cet article est : (1 point)

- explicatif                       informatif                       prédictif

2. D'après l'article, (2 points)

- les adolescents utilisant un smartphone ont tendance à en être plus addicts que les adultes  
 les adolescents comme les adultes sont sujets à la déprime à cause de l'utilisation excessive d'internet  
 un Français sur deux (adolescent comme adulte) dort avec son smartphone

3. Expliquez le paradoxe concernant les réseaux sociaux (2 points)

Le paradoxe est que les réseaux sociaux sont faits pour se divertir, s'amuser. Or les consulter à l'excès peut mener à la dépression.

4. Vrai ou faux. Cochez la case correspondante et justifiez votre réponse à partir du texte. (4,5 points)

	Vrai	Faux
Plus on consulte les réseaux sociaux, plus on déprime après les avoir consultés. <i>Justification</i> : « plus les gens sont actifs sur Facebook ou Instagram, et plus leur humeur est négative après y être allés. »	X	
Voir le bonheur des autres sur les réseaux sociaux est déprimant <i>Justification</i> : « Regarder la vie « heureuse » des autres sur les réseaux sociaux fait penser que sa propre existence est moins plaisante »	X	
La déprime est liée également au stress de pas être informé des dernières actualités du monde <i>Justification</i> : « Par exemple, on craint que les autres aient des expériences enrichissantes sans nous. »		X

5. Expliquez la phrase : « des personnes ... utilisent Internet pour satisfaire un fort besoin de popularité et de reconnaissance sociale qu'elles n'arrivent souvent pas à réaliser dans leur vie « réelle » (2 points)

Les personnes exposent des images positives et souriantes d'eux sur les réseaux sociaux afin de recevoir des compliments qu'ils ne reçoivent pas dans la vie de tous les jours.

6. Pourquoi les internautes peuvent-ils ressentir de la culpabilité ? (2 points)

Passer des heures sur internet plutôt que de travailler ou avoir des activités plus productives peut amener les personnes à se sentir coupable de perdre du temps, d'où un stress supplémentaire.



**7. Comment comprenez-vous ce que sont les « signaux fantômes » ?**

(2 points)

Les signaux fantômes sont une impression de recevoir des messages sur le smartphone alors qu'il n'en est rien. Ces signaux sont dû à un manque de confiance en soi et une attente permanente d'un message d'un « ami » potentiel. Cela génère également un stress.

**8. Vrai, faux. Cochez la case correspondante et justifiez votre réponse**

(4,5 points)

(Les points sont accordés seulement si l'ensemble de la réponse et sa justification sont correctes, sinon aucun point)

	Vrai	Faux
La nomophobie est considérée comme une maladie. <i>Justification</i> : « L'apparition de ces problématiques est trop récente pour qu'elles soient explicitement répertoriées parmi les troubles psychiatriques »		X
Le plus important est de prendre conscience de son addiction afin de pouvoir agir. <i>Justification</i> : « pour ne pas tomber dans le piège de l'« addiction » et des anxiétés générées par le smartphone et les réseaux sociaux, il s'agit d'abord d'en prendre conscience pour réguler ses propres conduites et celles des adolescents »	X	
Communiquer sur internet permet de pallier à des manques dans la vie réelle. <i>Justification</i> : « La communication numérique offre la possibilité de combler de nombreux besoins existentiels, narcissiques et sociaux, difficiles à satisfaire dans la « vie réelle ». »	X	

**9. Expliquez le smartphone est comparé à un « doudou »**

(2 points)

Le smartphone est comparé à un doudou car on l'a en permanence avec soi et l'avoir nous rassure comme un petit enfant avec son jouet.

**10. D'après l'article, l'utilisation excessive d'internet et des réseaux sociaux a des conséquences**

(2 points)

- négatives, mais limitées
- négatives, mais de courte durée
- positives, mais de courte durée

**11. D'après l'article, moins on utilise les réseaux sociaux, plus on a de chances d'avoir une vraie vie sociale épanouie.**

(1 point)

Vrai

Faux

