

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

FRENCH

Listen more to speak better

TO GO

EPISODE 28:

BE CAREFUL, YOU MIGHT JUST BE ADDICTED

L'autre jour, j'étais en retard à mon cours. Ça ne m'arrive jamais. Ou presque. Je déteste quand mes étudiants sont en retard, alors je fais bien attention à ne pas l'être, moi. Mais là, c'était un cas de force majeure - ça veut dire que ce n'était vraiment pas de ma faute, un incident extérieur à ma volonté m'a empêché d'arriver à l'heure (je vous raconterai cela une prochaine fois, promis).

En arrivant à la salle de classe, j'ai vu tous les étudiants debout ou assis par terre - et tous, sans exception, les yeux rivés sur leurs portables (leurs téléphones portables, bien entendu). Ils étaient tellement

The other day, I was late for my class. That never happens to me. Or almost never. I hate when my students are late, so I'm careful not to be. But there, it was a case of force majeure - that means that it was really not my fault, an incident outside my will prevented me from arriving on time (I will tell you about this next time, promised).

When I got to the classroom, I saw all the students standing or sitting on the floor - and all, without exception, staring at their phones (cellphones, of course). They were so focused on this small screen that they

concentrés sur ce petit écran qu'ils n'ont même pas remarqué ma présence. J'ai ouvert la salle de classe, j'ai posé mes affaires, et comme je ne les voyais pas entrer, j'ai dû ressortir dans le couloir pour les inviter à entrer. "Heu, coucou ! Je suis là ! Désolée pour le retard ! Vous pouvez entrer." Je crois qu'ils n'avaient même pas remarqué que j'étais en retard...

Même si, moi aussi, je passe beaucoup de temps sur mon portable, cette image - mes étudiants, têtes baissées, occupés à 100% avec leurs portables - m'a marquée. Résultat, j'ai mis de côté la première partie du cours que j'avais prévue et on a discuté ensemble de la place du portable, du smartphone, dans nos vies.

On a commencé par faire un rapide tour de table - c'est-à-dire que je leur ai posé des questions : Qui dort avec son portable à côté du lit ? Qui consulte ses mails ou va sur les réseaux sociaux dès qu'il ouvre un oeil ? Qui va aux toilettes avec son portable ? Qui regarde son portable au moins une fois tous les quarts d'heure quand il est au bar ou au café avec ses copains ? Qui serait d'accord pour tenter l'expérience de sortir toute une soirée sans portable ? Croyez-moi, quand on a vu les résultats au tableau (je notais au fur et à mesure), on n'était pas très fiers de nous.

Ensuite, je leur ai posé d'autres questions (trouvées sur internet - via mon portable... comble de l'ironie :-)... donc je leur ai posé des questions pour définir leur degré d'addiction, pour comprendre jusqu'à quel point ils étaient accros à leur smartphone, dépendants de leur smartphone.

Vous faites tomber par hasard votre téléphone par terre... votre cœur s'arrête ? Vous partez en week-end et vous oubliez votre chargeur à la maison... vous pleurez pendant deux heures ? Vous êtes au téléphone avec un copain et vous voulez chercher une info... Vous cherchez votre

didn't even notice my presence. I opened the classroom, put my things down, and since I couldn't see them coming in, I had to come out to the hallway to invite them in. "Uh, hello! I'm here ! Sorry, I'm late ! You can come in." I don't think they even noticed that I was late ...

Although I, too, spend a lot of time on my cell phone, this image - my students, heads down, 100% busy with their phones - was stuck with me. As a result, I put aside the first part of the lesson that I had planned and we discussed together the place of the cell phone, the smartphone, in our lives.

We started by going around the table - that is, I asked them questions: Who sleeps with his cell phone next to the bed? Who checks his emails or goes to social media as soon as he opens his eyes? Who goes to the bathroom with his cell phone? Who checks his cell phone at least once every quarter of an hour when he's at the bar or cafe with his friends? Who would agree to try the experience of going out for a whole evening without a cell phone? Believe me, when we saw the results on the board (I was writing it down), we weren't very proud of ourselves.

Then, I asked them other questions (found on the internet - via my cell phone... ironically: -) ... so I asked them questions to define their degree of addiction, to understand up to how much they were addicted to their smartphone, dependent on their smartphone.

You accidentally drop your phone on the floor ... your heart stops beating? You are going away for the weekend and you forgot your charger at home... you cry for two hours? You are on the phone with a friend and you want to find some info ... You are looking for your cell phone, you cannot

portable, vous ne le trouvez pas dans vos poches, ni dans votre sac, vous paniquez ? (Jusqu'à ce que vous vous rendiez compte qu'il est entre votre épaule droite et votre oreille, puisque vous êtes justement en train de l'utiliser...). La dernière chose que vous regardez avant de dormir, c'est le visage de votre amoureux ou amoureuse ? Ou votre portable ? Et le matin, qu'est-ce que vous regardez en premier ? Est-ce que vous pouvez imaginer calmement votre vie si vous perdiez votre portable ?

(Soit dit en passant, vu que vous écoutez probablement en ce moment même cet épisode depuis votre portable... et si vous vous posiez les mêmes questions ?)

On lit parfois des articles alarmants - c'est-à-dire qui sonnent l'alarme, où le journaliste voit tout en noir. En 2008, on a même inventé un nouveau mot : la nomophobie. La peur d'être privé de son téléphone portable. L'impossibilité de se passer de son téléphone portable ("se passer de quelque chose", ça veut dire vivre sans quelque chose). Les gens passeraient leur temps à regarder ce petit écran. Et bien entendu, toujours d'après les journalistes, les spécialistes, pour des raisons futiles, pas utiles, et certainement pas enrichissantes. Faire défiler les posts de ses "amis" sur Facebook (sans vraiment lire quoi que ce soit d'ailleurs - seulement pour regarder les images, lire la première ligne du post, regarder les 5 premières secondes d'une vidéo sans le son) ; faire défiler les stories de ses amis et autres sur Instagram, en les zappant rapidement. Idem sur Tiktok. Idem sur Youtube. Regarder une vidéo - maximum 2 minutes. Et passer à la suivante, qui n'a pas plus d'intérêt que la première. Encore un panda qui fait du toboggan.

Nomophobe, moi ? Je ne sais pas. Mais j'avoue, quand je l'oublie - quand je sors quelque part sans mon portable, je me sens

find it in your pockets, nor in your bag, you panic? (Until you realize that it is between your right shoulder and your ear, since you are just using it ...). The last thing you look at before sleeping is your girlfriend's face (boyfriend's)? Or your cell phone? And in the morning, what do you look at first? Can you calmly imagine your life if you lose your cell phone?

(By the way, since you're probably listening to this episode on your cell phone right now... what if you were asking yourself the same questions?)

Sometimes we read alarming articles - that is, articles that sound the alarm, in which the journalist sees everything in black. In 2008, we even invented a new word: nomophobia. Fear of being deprived of your cell phone. The inability to do anything without your cell phone ("se passer de quelque chose" means living without something). It is said that people spend their time looking at this little screen. And of course, always according to journalists, specialists, for trivial reasons, not useful, and certainly not enriching one. Scrolling through the posts of your "friends" on Facebook (without really reading anything by the way - only to watch the pictures, read the first line of the post, watch the first 5 seconds of a video without sound); scrolling through the stories of friends and others on Instagram, zapping them quickly. Same on Tiktok. Same on Youtube. Watch a video - maximum 2 minutes. And move on to the next one, which is no more interesting than the first one. Another panda playing on the slide.

Nomophobe, me? I do not know. But I admit, when I forget it - when I go out somewhere without my cell phone, I feel

bizarre, un peu perdue, comme s'il me manquait une partie de moi-même. Et c'est vrai, je suis parfois jalouse de ces personnes qui sont capables de laisser leurs portables de côté, plusieurs heures, sans ressentir le moindre manque. Fred, par exemple. Comme il part régulièrement en randonnée, ça lui arrive souvent de ne pas utiliser son portable pendant quelques jours. Notez bien qu'il le prend avec lui, au cas où, mais il l'éteint. Oui oui, il l'éteint ! Je l'envie. Je ne crois pas avoir éteint une seule fois mon portable depuis que je l'ai acheté. Sauf pour faire une mise à jour. Ou parce qu'il s'était bloqué.

Je le mets en silencieux, ça oui. Très souvent même. Pendant mes cours bien entendu, mais aussi quand on mange. C'est d'ailleurs une des rares règles que j'ai réussi à imposer chez moi. Pas de téléphone à table. Et pour ne pas être tenté de le prendre quand il sonne ou fait bip bip, on le met tous en silencieux.

Alors pourquoi est-ce que je ne peux pas m'en passer ? D'abord, et avant tout, parce que c'est un appareil utile. Le portable, c'est un véritable progrès ! Tout est à portée de main : mon compte en banque - je peux vérifier quelque chose ou effectuer un paiement en une minute, où que je sois. Je peux acheter en ligne, consulter la météo, calculer rapidement quelque chose sur la calculatrice, regarder et répondre à un mail urgent, faire ma liste de courses quand j'attends mon tour chez le médecin, et cocher ce que j'ai acheté quand je suis au supermarché, je peux envoyer une photo prise maintenant à mon amie qui habite à Berlin, là, tout de suite, par whatsapp, et même avoir sa réaction en instantané !

Je me sers de mon portable pour le sport, pour réapprendre à jouer du piano, pour rafraîchir mon allemand, pour trouver une adresse, pour vérifier qu'un magasin est ouvert et que j'ai encore le temps d'y

weird, a little lost, like I'm missing a part of myself. And it's true, I am sometimes jealous of those people who are able to put their cell phones aside for several hours without feeling the slightest lack.

Fred, for example. As he goes hiking regularly, it often happens that he does not use his cell phone for a few days. Note that he takes it with him, just in case, but he turns it off. Yes yes, it turns it off! I envy him. I don't think I've ever turned off my cell phone since I bought it. Except for an update. Or because it got stuck.

I put it on silent, that yes. Very often even. During my lessons of course, but also when we eat. This is one of the few rules that I have managed to impose in my home. No phone at the table. And so as not to be tempted to pick it up when it rings or beeps, we all mute them.

So why can't I do without it? First and foremost, because it's a useful device. Cell phones are real progress! Everything is at my fingertips: my bank account - I can check something or make a payment in a minute, wherever I am. I can shop online, check the weather, quickly calculate something on the calculator, watch and answer an urgent email, do my grocery list when I'm waiting for my turn to the doctor, and check off what I bought when I am at the supermarket, I can send a picture taken now to my friend who lives in Berlin, right now, by whatsapp, and even have her reaction instantly!

I use my cell phone for sports, to relearn how to play the piano, to brush up on my German, to find an address, to check that a store is open and that I still have time to get there ... and to dozens of other useful

passer... et pour des dizaines d'autres renseignements tellement utiles ! Sans le portable, je serais comme "handicapée". Je devrais tout préparer à l'avance, renoncer à certaines choses, perdre du temps. Ma vie au quotidien serait bien plus difficile. En fait, on est devenus accros (ou plutôt, je suis devenue accro - je ne vais pas parler pour vous autres), donc JE suis devenue accro à mon portable justement parce que je peux faire plein de choses avec, parce qu'il me facilite la vie. Mais je sais qu'il me fait gaspiller de nombreuses minutes, des minutes précieuses, un peu ma santé aussi, quand je l'utilise mal. Pour quelque chose d'inutile, quand je n'y gagne rien.

Cela dit, on vivait sans. Avant. Et on vivait bien. Alors serait-ce le fait que cet appareil existe, avec la technologie moderne qu'il implique, qui nous fait penser que la vie sans lui est impossible ? Est-ce que c'est vraiment un progrès ou pas ?

Les spécialistes disent que la nouvelle génération souffre d'un manque d'attention, de difficultés à se concentrer, et tout ça à cause du smartphone. Problèmes de sommeil aussi, problèmes de vue. En fait, comme toute chose dans la vie, il faut le consommer avec modération. Savoir s'en servir, et savoir quand s'en servir. Parce que c'est bien ça, le problème. C'est qu'on a oublié que le portable est à notre service. Pas le contraire.

Alors, qu'est-ce qu'il faudrait faire ? Les blogs et articles regorgent de conseils - ça veut dire qu'ils donnent énormément de conseils.

D'abord, à mon avis - et d'après mes étudiants aussi, il faudrait le mettre plus souvent en silencieux, et/ou désactiver les alarmes. Oui. Si on n'entend pas les bip bip chaque fois qu'un texto arrive ou que quelqu'un aime notre post sur Facebook, on est moins tenté de le regarder.

information! Without the cell phone, I would be "disabled". I should prepare everything in advance, give up some things, waste time. My daily life would be much more difficult. In fact, we got addicted (or rather, I got addicted - I'm not going to speak for the rest of you), so I got addicted to my cell phone precisely because I can do a lot of things with it, because it makes my life easier. But I know it wastes many minutes, precious minutes, a bit of my health too, when I misuse it. For something useless, when I gain nothing.

That said, we used to live without it. Before. And we lived well. So is it the fact that this device exists, with the modern technology that it involves, that makes us think that life without it is impossible? Is this really progress or not?

Experts say the new generation suffers from inattention, difficulty concentrating, and all because of the smartphone. Sleep problems too, eyesight problems. In fact, like everything in life, it should be consumed in moderation. We should know how to use it, and when to use it. Because that is the problem. We forgot that the cell phone is at our service. Not the contrary.

So what should be done? Blogs and articles are full of advice - that means they provide lots of advice.

First, in my opinion - and according to my students too, it should be silenced more often, and/or alarms turned off. Yes. If we don't hear the beeps every time a text comes in or someone likes our post on Facebook, we are less tempted to look at it. We should take "breaks". Yeah, yeah,

Il faudrait faire des “pauses”. Oui, oui, décider que là, maintenant, pour l’heure qui vient, je le mets dans un tiroir et je n’y touche pas. (Facile à dire, hein ?)

Il faudrait trouver d’autres activités, même si c’est un autre écran. Après tout, regarder un film à la télé, c’est quand même plus agréable que sur son smartphone, non ? Et puis, on regarde souvent la télé à plusieurs. C’est une activité sociale. Alors que regarder une série sur son téléphone, seul dans son coin.. C’est pas très sociable.

Et puis, je pense surtout qu’à chaque fois qu’on le prend et qu’on va l’utiliser, il faudrait se demander pourquoi. Si c’est bien utile. Pour regarder l’heure ? D’accord (mais la prochaine fois, achetez-vous une montre). Pour répondre à un appel ? Oui, bien sûr. Pour envoyer un mail ? D’accord, mais... Est-ce que c’est vraiment urgent ? Pour regarder Facebook pour la cinquième fois de la matinée ? Bof. Pour jouer à Candy Crush parce que le bus a du retard ? Bof. Pour regarder le dernier tweet qui vient de “tweeter” ? Bof. Pour vérifier qu’on n’a pas reçu un nouveau mail, alors qu’on a déjà consulté sa boîte mail il y a 20 minutes ? Bof. Bref, vous avez compris le principe.

J’ai lu quelque part qu’ils conseillaient même de mettre son écran en noir et blanc. Oui, il paraît que c’est possible. Et ils disaient que le fait de voir ses photos ou les posts et stories de ses copains en noir et blanc diminuerait l’envie d’en voir plus. Alors, est-ce qu’on en est vraiment réduit à ça ? Est-ce qu’il va falloir mettre sa vie en noir et blanc sur l’écran pour apprécier plus la vie en couleur dans la réalité ?

deciding that right now, for the hour ahead, I’m putting it in a drawer and not touching it. (Easy to say, huh?)

We would have to find other activities, even if it’s another screen. After all, watching a movie on TV is still more enjoyable than on your smartphone, right? And then, we often watch TV together. It’s a social activity. While watching a series on your phone, alone in your corner ... It’s not very social.

And then, I think especially that every time you take it and you are going to use it, you should ask yourself why. If that’s really useful. To look at the time? Okay (but next time buy yourself a watch). To answer a call? Yes, of course. To send an email? Okay, but ... is it really urgent? To watch Facebook for the fifth time this morning? Not really. To play Candy Crush because the bus is late? Not really. To watch the last tweet that just “tweeted”? Not really. To verify that you haven’t received a new email, even though you’ve already checked your inbox 20 minutes ago? Not really. In short, you have understood the principle.

I read somewhere that they even recommend turning your screen to black and white. Yes, apparently it is possible. And they said that seeing our photos or our friends’ posts and stories in black and white would lessen the urge to see more. So, are we really down to that? Are we going to have to put our life on the screen in black and white in order to appreciate life in color in reality?



Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 4.0 International License