Compréhension écrite : Lisez les témoignages. Ensuite lisez les questions et choisissez la bonne réponse.

Témoignage 1 – Lina, 17 ans

« Avant, je passais environ cinq heures par jour sur les réseaux sociaux. Je regardais surtout des vidéos et les photos des influenceurs. Petit à petit, j'ai commencé à me comparer aux autres. Je pensais que ma vie était moins intéressante et que je n'étais pas assez belle. Parfois, je me sentais triste après avoir utilisé mon téléphone.

L'année dernière, j'ai décidé de changer mes habitudes. Maintenant, je limite mon temps d'écran à deux heures par jour. J'ai aussi arrêté de suivre certains comptes qui me faisaient sentir mal. À la place, je suis des comptes sur le sport et le dessin, mes passions. Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux. »

Témoignage 2 – Sami, 18 ans

« Pour moi, les réseaux sociaux ont aussi des aspects positifs. Quand j'étais nouveau dans mon lycée, je ne connaissais personne et j'étais très timide. Grâce à un groupe Instagram de la classe, j'ai commencé à parler avec d'autres élèves. Ensuite, nous avons créé un groupe pour réviser les examens ensemble.

Mais parfois, il y a des problèmes. Certains jeunes écrivent des commentaires méchants ou se moquent des autres. Une amie a vécu du cyberharcèlement pendant plusieurs mois. Elle a finalement parlé à ses parents et à un professeur. Les adultes l'ont aidée et les messages ont arrêté. Je pense qu'il est important de demander de l'aide quand une situation devient difficile. »

Témoignage 3 – Chloé, 16 ans

« Pendant le confinement, les réseaux sociaux étaient très importants pour moi. Je pouvais discuter avec mes amis et je me sentais moins seule. Mais après cette période, j'ai gardé l'habitude d'être toujours connectée. Je regardais mon téléphone même pendant les repas ou avant de dormir.

Un jour, j'ai remarqué que je dormais mal et que j'étais souvent stressée. Ma mère m'a conseillé de faire une pause numérique le soir. Maintenant, j'éteins mon téléphone une heure avant de dormir. Je lis ou j'écoute de la musique à la place. Depuis, je dors mieux et je suis plus calme. »

Témoignage 4 – Yanis, 19 ans

« Je pense que les réseaux sociaux ne sont pas complètement bons ou mauvais. Tout dépend de la manière dont on les utilise. Personnellement, j'utilise TikTok et YouTube pour apprendre des choses : des recettes, des langues étrangères et même des conseils pour mes études.

Cependant, je fais attention à mon temps d'écran. Avec quelques amis, nous avons décidé d'organiser plus d'activités sans téléphone : jouer au football, aller au cinéma ou simplement discuter dans un café. Cela nous aide à garder un équilibre entre la vie réelle et la vie en ligne. »



Activité 1: Lisez les questions et choisissez la bonne réponse.

1. Pourquoi Lina se sentait-elle triste ?
a) Parce qu'elle avait de mauvaises notes.
b) Parce qu'elle se comparait aux autres sur les réseaux sociaux.
c) Parce qu'elle ne parlait plus à ses amis.

2. Quelle solution Lina a-t-elle trouvée ?
a) Elle a supprimé complètement son téléphone.
b) Elle a commencé à regarder plus de vidéos.
c) Elle a limité son temps d'écran et changé les comptes qu'elle suivait.

3. Comment les réseaux sociaux ont-ils aidé Sami ?
a) Ils l'ont aidé à rencontrer des élèves de son lycée.
b) Ils lui ont permis de voyager.
c) Ils lui ont donné un travail.

4. Quel problème a vécu l'amie de Sami ?
a) Une addiction aux jeux vidéo.
b) Du cyberharcèlement.
c) Un problème de santé physique.

5. Pourquoi Chloé a-t-elle décidé d'éteindre son téléphone le soir ?
a) Parce qu'elle voulait lire plus de livres.
b) Parce qu'elle dormait mal et était stressée.
c) Parce que son téléphone ne fonctionnait plus.

6. Que fait Chloé maintenant avant de dormir ?
a) Elle regarde des vidéos.
b) Elle joue à des jeux en ligne.
c) Elle lit ou écoute de la musique.

7. Selon Yanis, les réseaux sociaux sont…
a) toujours dangereux.
b) complètement inutiles.
c) utiles ou négatifs selon la manière de les utiliser.

8. Yanis utilise les réseaux sociaux pour apprendre des choses.
□ Vrai □ Faux

9. Lina passe encore cinq heures par jour sur les réseaux sociaux.
□ Vrai □ Faux

10. Sami pense qu'il ne faut jamais demander de l'aide aux adultes.
□ Vrai □ Faux

Fiche réalisée par Popi Karagiannidi et Zoé Vanmalderghem