

8. La médiation (EO2)

8.2.2 « Digitaler Burn-out »

Activités : a)

1.	On dit que les portables rendent malheureux, accros ou contre-productifs. Les jeunes entre 17 et 25 ans les allument tout le temps, pour faire des jeux, lire et envoyer des messages, consulter des réseaux sociaux comme Facebook ou des courriels.
2.	Le plus grand problème c'est qu'on est moins concentré, on est toujours interrompu et cela a pour conséquence d'être improductif et inefficace; et donc, cela peut nuire professionnellement au succès.
3.	Si on est toujours joignable, cette utilisation massive du portable peut conduire à un épuisement professionnel et on tombe malade à long terme.
4.	On reconnaît une personne qui a un burn-out numérique si par exemple, elle ne peut pas rester quelques minutes sans consulter son portable ou si Internet ne fonctionne pas.
5.	Il faut apprendre à gérer la communication par portable. Malheureusement, il n'y a pas d'aide concrète aux accros. Il faudrait mener des campagnes publicitaires pour les sensibiliser.
6.	Chaque personne est responsable de ses actes et devrait trouver des solutions pour limiter le temps d'utilisation du portable et se créer de temps en temps un espace sans smartphone. La meilleure solution serait de sortir et de fréquenter des amis.

Activités b)

Moi, personnellement, je trouve que de nos jours, beaucoup de jeunes exagèrent et sont complètement dépendants de leur portable, partout.

C'est malheureux de constater qu'ils perdent le contact avec des amis.

De plus, je pense qu'il faudrait apprendre à mieux gérer son temps libre par d'autres activités qui ont plus de sens, comme par exemple, faire partie d'une association de sport.

Activités : c)

1.	Je viens justement de lire un article de journal sur le thème de la dépendance au portable.
2.	On est souvent en ligne pour téléphoner, jouer ou bien naviguer sur Internet. On devient dépendant et on ne voit plus nos amis ou bien lorsque nous sommes ensemble, chacun est devant son portable. Et, par conséquent, on est malheureux, d'une certaine manière.
3.	On est inefficace, on n'est pas vraiment rentable au travail et cela peut nuire au succès professionnel.
4.	Le portable nous permet de rester connecté avec nos amis, le monde. On a toujours accès à Facebook, on utilise WhatsApp. On télécharge de nouvelles applications et toute notre vie tourne autour des emails et des WhatsApp car on peut communiquer directement avec les amis, gratuitement.
5.	Ces jeunes sont toujours fixés sur leur smartphone. Ils l'utilisent plus de 3 heures par jour.
6.	Le portable est toujours allumé et on le regarde trop souvent, même pour regarder rapidement l'heure. On consulte nos emails et nos messages et on y répond.
7.	Nous sommes de moins en moins concentrés et nous perdons l'habitude de lire des journaux ou des livres, par exemple.
8.	Cela dépend de la marque. Ces appareils sont toujours moins chers et les prix sont plus abordables pour les jeunes, mais si on désire toujours les dernières nouveautés, cela peut coûter très cher !
9.	Ils sont toujours en ligne et toujours joignables. Ils portent sur eux un chargeur au cas où il faudrait charger les portables; car sans Internet rien ne fonctionne et ils deviennent vite nerveux.
10.	À une perte de productivité et un état de fatigue permanente qui peut mener au burn-out, c'est-à-dire à un épuisement professionnel.

11.	Il faudrait mener des campagnes publicitaires, faire des recherches pour définir les besoins des jeunes. Ils devraient faire du sport ou bien s'engager pour une cause humanitaire ou devenir membre d'une association.
12.	Chaque jeune est responsable de ses propres moyens électroniques et de décider à quel moment de la journée il devrait ou pas utiliser son portable.
13.	C'est sortir, rencontrer des amis et surtout ne pas trop utiliser son portable pour mieux profiter de l'amitié.
14.	J'essaie de ne pas trop l'utiliser en vacances ou bien je le mets en mode avion ou je l'éteins pendant que j'étudie. Tout est une question de discipline. Il faut savoir l'utiliser avec modération.
15.	Oui, je pense que d'un certain côté le smartphone a détruit la communication face à face. Quand on voit une personne face à soi on peut voir les mimiques, la gestuelle et voir si on nous a compris ou pas. Avec la communication via le smartphone, il peut y avoir parfois des malentendus.

8.2.3 « Smartphones und Gesellschaft »

Activités : a)

1.	On dit que les smartphones ne sont plus seulement pour communiquer mais pour utiliser d'autres applications : Réseaux sociaux, E-mails, Internet et autres.
2.	Le Smartphone est pratique mais il a aussi un mauvais côté : des dépenses incontrôlées et des problèmes de sécurité.
3.	Le plus grand changement est que le smartphone est devenu une part de notre identité et source de conflit avec les amis, les partenaires et les collègues. Quand les gens n'ont pas leur portable, ils se sentent perdus. De plus, les gens ne sont plus concentrés à cause du portable.
4.	Beaucoup de scientifiques essaient de comprendre comment le portable influence notre société. En effet, les gens communiquent seulement à travers des réseaux sociaux ou canaux d'information plutôt que physiquement. Nous sommes amis avec tout le monde sans soigner les vrais amis.
5.	Le plus gros souci, ce sont les enfants nés avec la nouvelle technologie. Ils utilisent trop les smartphones alors qu'ils ne se sont pas encore développés. Il est important d'instaurer des règles, sans interdire, pour que l'enfant ne soit pas exclu de ses amis.
6.	Les scientifiques ne peuvent pas encore dire quelle influence a le monde numérique sur le développement de la société. Il faut encore attendre et voir les changements positifs du monde numérique.

Activités b)

Moi, personnellement, je trouve que de nos jours, nous sommes trop dépendants de nos portables. Quand je me retrouve avec mes amis, la situation est parfois bizarre car nous sommes ensemble mais personne ne parle. Chacun utilise son portable. La différence est que nous rions ensemble de vidéos ou messages reçus par d'autres amis.

De plus, je pense que c'est triste que nous ne communiquons plus face à face. La solution serait peut-être de faire du sport ensemble ou d'organiser des soirées de débats sur des thèmes de notre société. En même temps, la société nous oblige à utiliser nos portables car sinon nous sommes exclus.

Activités : c)

1.	Je viens justement de lire un article de journal sur le thème de l'influence du smartphone sur notre société.
2.	Ils entraînent beaucoup de dépenses incontrôlées une dépendance et de gros problèmes de sécurité sur l'autoroute car les gens téléphonent ou lisent leurs mails en conduisant.
3.	Les gens n'utilisent plus le téléphone portable seulement pour communiquer mais aussi pour lire, écrire des emails et utiliser d'autres applications.
4.	Le monde numérique a changé notre société car les gens ne communiquent plus physiquement mais presque seulement avec leur portable à travers des applications de messagerie comme whatsapp, facebook, messenger, etc.
5.	Parce que les gens sont toujours fixés sur leur portable et ne communiquent plus avec les personnes qu'ils connaissent bien.
6.	Oui, car les utilisateurs des smartphone peuvent se disputer avec leurs amis, partenaires ou collègues.
7.	Oui, car ils sont capables de retourner à la maison s'il ont oublié leur portable et ils se sentent exclus du groupe de discussion. De plus, pendant les réunions ils ne sont pas concentrés.
8.	On est débordés d'informations difficiles à gérer et cela rend dépendant.
9.	Oui, il est important d'instaurer des règles mais ne pas interdire car sinon l'enfant se sentira exclu de son groupe d'amis. Les enfants qui sont nés avec le monde numérique n'arrivent pas à prendre de la distance.
10.	Non, pas encore. Les scientifiques ne peuvent pas encore définir l'influence des smartphones sur notre société. Ils attendent de voir les changements positifs du monde numérique.
11.	De nos jours, on est obligés d'utiliser le portable en privé, à l'école et au bureau. Le comportement des gens et surtout des jeunes a changé et c'est devenu un outil indispensable dans la vie de tous les jours.