

FRA NCAIS Terminales

Rythmes et cadences de la vie moderne : quel temps pour soi ?

Cours 4 Quel est le rôle de la technologie dans notre rapport au temps ?

Document 1 : Lucie Konfaut-Hazard et Marion Malle, Internet aussi, c'est la vraie vie, 2022.

Le smartphone, apparu au début des années 2000, est devenu l'outil indispensable de chaque humain, sur les cinq continents. À la fois téléphone, ordinateur, caméra et moteur de recherche, il nous connecte au monde extérieur mais occupe aussi l'essentiel de notre temps.

Quand j'étais ado, il y avait un truc qui m'énervait particulièrement : mes parents n'arrêtaient pas de me dire que j'étais accro à l'ordinateur alors qu'ils l'utilisaient tout autant que moi ! Peut-être qu'aujourd'hui, tu ressens la même chose vis-à-vis des adultes. On accuse souvent les ados d'être accros à leur smartphone. Et pourtant, cette addiction concerne beaucoup de gens et pas seulement les jeunes !

Le truc, c'est que ce n'est pas vraiment de notre faute. Premièrement, il est normal que nous utilisions tous et toutes beaucoup notre smartphone qui est indispensable au quotidien : pour communiquer, s'informer, mais aussi payer des choses, consulter son compte bancaire, remplir des documents administratifs, s'inscrire à des activités diverses, réserver des places de spectacle, écouter de la musique...

Ensuite, il faut savoir que les entreprises qui font nos services en ligne (sites web, réseaux sociaux, applications mobiles, jeux vidéo, etc.) ont tout intérêt à ce que nous soyons très connectés : plus nous passons de temps sur nos smartphones, plus nous leur transmettons des données personnelles, plus nous voyons des publicités, et plus ces entreprises sont riches ! Elles se donnent donc beaucoup de mal pour manipuler notre attention et nous retenir en ligne.

Est-ce que ton regard est attiré par le point rouge qui indique que tu as reçu des notifications sur ton application préférée ? Est-ce que tu es heureux ou heureuse quand tu as beaucoup de « likes » sur une publication ? Est-ce qu'il t'arrive de scroller à l'infini sur un réseau social, sans jamais t'arrêter ?

Oui ? Eh bien, c'est normal et c'est à cause des darks patterns, un terme anglais qu'on peut traduire par « schémas cachés ». Ce sont les techniques invisibles qui nous poussent à nous comporter de telle ou telle façon, en s'appuyant sur le fonctionnement de nos cerveaux.

Par exemple, tout le monde a peur de ne pas avoir d'amis. Les réseaux sociaux s'appuient sur cette inquiétude, en te rappelant constamment ce que tes contacts font. Regarde, Camille vient de publier un tweet ! Et Farah t'a envoyé un message privé sur Instagram !

Ou peut-être que tu préfères participer au live de Thomas sur Twitch... Le vrai but de tout cela, tu l'as compris, n'est pas de te rendre plus heureux ni d'améliorer ta vie sociale, c'est de te pousser à passer le plus de temps possible sur ces plateformes. Et donc les enrichir.

Document 2 : Aliocha Wald Lasowski, À chacun son rythme, 2023.

Le numérique amène un précieux confort à nos existences. Il y a encore quelques décennies, nous ne pouvions pas imaginer un bien-être aussi grand, pour communiquer, échanger, apprendre, travailler, découvrir ou s'informer. (...) Malgré tout, le sentiment d'absurdité, si bien décrit par Albert Camus, qui mêle désillusion ou résignation, étant d'abandon et de passivité ne refait-il pas surface ? (...)

Face aux mille et une tâches de la vie quotidienne, les priorités se bousculent quand sonne le réveil. À peine la tasse de café chaud saisie et le smartphone allumé de l'autre, le petit déjeuner devient le moment du rituel digital : la première tartine pas

encore beurrée, les réseaux sociaux déjà ouverts, les terminaux mobiles s'activent et permettent de consulter les infos du web. Alors que les activités journalières commencent à peine, une multitude d'informations nous arrive simultanément à l'esprit : conseil nutrition ou idée shopping actualité d'un artiste préféré ou projet de sortie week-end, situation politique du moment ou donnée météorologique. C'est le snacking numérique : la liberté de picorer et de zapper, le choix de consulter et de télécharger, l'Homo rythmicus, appelé aussi Homo connectus, passe d'un site à l'autre suivant un rythme chaotique. (...) Nos vies digitalisées sont-elles réglées comme du papier à musique ? L'accélération des rythmes connectés n'aboutit-elle pas à une nouvelle forme d'aliénation moderne ? À quand une diète numérique ?

Accro au digital, nous souffrons aujourd'hui de nomophobie, la peur d'être privé de son portable. Il est vrai que 40% des moins de 18 ans ne peuvent se séparer de leur smartphone plus de cinq minutes. Et l'addiction touche toute la population : 300 milliards de courriels sont échangés chaque jour, un iPhone est consulté toutes les 12 minutes en moyenne et le citoyen passe onze heures chaque jour devant son écran. Le casse-croûte virtuel semble sans fin. Maison, travail ou loisir, le grignotage se poursuit nuit et jour.

Document 3 : Julien Blanc-Gras, La détox numérique, L'Obs, 06-17/02/2023.

L'écrivain voyageur Julien Blanc-Gras a voulu vivre sept jours sans téléphone mobile et sans ordinateur. Il raconte cette expérience dans un journal. Après avoir résisté non sans difficultés, il craque au 4e jour.

Jour 4. Je me sens sale, honteux et misérable. J'ai ouvert le tiroir. Allumé le téléphone. Composé le code PIN. Les centaines de mails, WhatsApp et DM ont afflué, et ne parlons pas des spams. Seulement deux SMS et un vocal. J'ai traité trois affaires professionnelles plus ou moins urgentes – rien qui n'auraient pu attendre quelques jours, en vérité. La plupart des messages, sans intérêt, sont partis directement à la poubelle. (...)

Jour 5. Miracle. Je suis sorti de chez moi sans vérifier la présence de mon portable dans ma poche. Ça m'a pris cinq jours. Je me sens un peu plus léger.

Dans la rue, je croise ma voisine et néanmoins amie. Je lui adresse un signe de la main, elle passe à cinquante centimètres de moi sans me voir et poursuit sa route. Devinez ce qu'elle avait dans les mains. Une adolescente conduit son vélo d'une main en envoyant un SMS de l'autre, zigzaguant sur la chaussée alors que des camions la frôlent. Depuis quelques jours, je vis en décalage avec mes contemporains. Avec ce recul, les comportements aberrants me sautent aux yeux. J'ai l'impression qu'on a distribué du LSD₁ à la population. Nous sommes tous perchés, les amis. Ces technologies géniales offrant un accès à la connaissance universelle n'ont pas eu les effets escomptés sur notre intelligence collective (un utilisateur de TikTok sur trois pense que la Terre est plate).

Nous vivons sous une drogue dure, quasi gratuite, disponible en permanence, et dont le caractère addictif a été façonné par les plus brillants ingénieurs de notre époque. Dur de lutter. C'est le week-end, l'Enfant se rue sur la tablette. (...)

Jour 6. Je n'ai pas besoin de téléphone pour aller au parc avec l'Enfant. Des vieux papotent assis sur un banc. Un homme lance une balle à son chien. Un couple se papouille en somnolant. Ils ont 20 ans, ils s'aiment et leur visage est irradié de bonheur. Le monde autour d'eux n'existe pas. Tous ces humains se passent de téléphone. (...)

Jour 7. J'ai le droit d'ouvrir le tiroir et de rallumer ma vie digitale. J'ai le droit mais je ne le fais pas. Pas tout de suite. Je sors au parc pour écouter le chant des oiseaux avant de retrouver Twitter et le boucan du monde. (...) Je vais faire l'effort de replonger tranquillement, sans avidité₂. Je ne veux plus m'entendre dire « attends une minute » à

mon fils qui me montre son dessin parce que mon intérêt est détourné par une machine m'informant que Britney a changé de coiffure.

- Pourquoi tu fais ça ? me demandait l'Enfant au premier jour de ma détox.

- C'est pour essayer de te montrer l'exemple.

1 LSD : drogue hallucinogène puissante qui modifie la perception de la réalité.

2 Avidité : désir ardent

Compétences de lecture (10 points)

Texte 1

Question 1 (2 points)

Selon les auteurs du texte, pour quelles raisons sommes-nous dépendants de nos Smartphones ? (2 réponses attendues)

Texte 2

Question 2 (2 points)

Quel est le rôle du numérique dans nos vies ? Comment Lasowski l'exprime-t-elle dans son texte ?

Texte 3

Question 3 (3 points)

Quels sentiments animent l'auteur de ce texte au fil de son expérience ?

Textes 1 – 2 et 3

Question 4 (3 points)

Je relève les points communs entre les documents et propose un titre au corpus.

Compétence d'écriture (10 points)

Selon vous, la technologie nous fait-elle gagner ou perdre du temps ?

En vous appuyant sur les documents du corpus, vos connaissances et vos lectures de l'année, en particulier celle de l'œuvre du programme, vous répondrez à cette question dans un développement argumenté d'une quarantaine de lignes au moins