

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

# FRENCH

Listen more to speak better

# TO GO

EPISODE 28:

BE CAREFUL, YOU MIGHT JUST BE ADDICTED

לפני כמה ימים איחרתי לשיעור שלי. זה אף פעם לא קורה לי. או כמעט ולא. אני שונאת כשהתלמידים שלי מאחרים, אז אני נזהרת שלא לאחר. אבל הפעם, זה היה מקרה של כוח עליון - זה אומר שזו ממש לא אשמתי, אירוע מחוץ לרצוני מנע ממני להגיע בזמן (אספר לכם על זה בפעם הבא, מבטיחה).

כשהגעתי לכיתה ראיתי את כל התלמידים עומדים או יושבים על הרצפה – וכולם, ללא יוצא מן הכלל, בוחים בסלולרי שלהם (בטלפון הנייד כמובן). הם היו כל כך מרוכזים במסך הקטן הזה שהם אפילו לא שמו לב לנוכחות שלי. פתחתי את הכיתה, הנחתי

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

את הדברים שלי, ומכיוון שלא ראיתי אותם נכנסים, הייתי חייבת לצאת למסדרון כדי להזמין אותם להיכנס. "אה, שלום! אני כאן! סליחה, איחרתי! אפשר להיכנס." אני חושבת שהם אפילו לא שמו לב שאיחרתי...

למרות שגם אני מבלה הרבה זמן בנייד שלי, התמונה הזו - התלמידים שלי, ראשים למטה, עסוקים ב-100% בניידים שלהם - הדהים בי.

כתוצאה מכך שמתו בצד את החלק הראשון של השיעור שתכננתי ושוחחנו יחד על מקומו של הנייד, הסמארטפון, בחיינו.

התחלנו בסהה – כלומר, שאלתי אותם שאלות: מי ישן עם הסלולרי ליד המיטה? מי בודק את המיילים שלו או הולך לרשתות החברתיות ברגע שהוא פותח את העיניים? מי הולך לשירותים עם הפלאפון שלו? מי בודק את הפלאפון שלו לפחות פעם ברבע שעה כשהוא בבר או בבית הקפה עם החברים? מי יסכים לעשות את הניסוי של לצאת לערב שלם בלי סלולרי? תאמינו לי, כשראינו את התוצאות על הלוח (רשמתי את זה), לא היינו מאוד גאים בעצמנו.

אחר כך, שאלתי אותם שאלות אחרות (שנמצאו באינטרנט - דרך הנייד שלי... למרבה האירוניה:-)... אז שאלתי אותם שאלות כדי להגדיר את מידת ההתמכרות שלהם, כדי להבין עד כמה הם מכורים לסמארטפון שלהם, תלויים בסמארטפון שלהם.

הפלת בטעות את הטלפון שלך על הרצפה... הלב שלך נעצר? אתה נוסע לסוף שבוע ואתה שוכח את המטען בבית... אתה בוכה שעתיים? אתה בטלפון עם חבר ואתה רוצה למצוא איזה מידע מסוים... אתה מחפש את הטלפון הסלולרי שלך, אתה לא יכול למצוא אותו בכיסים וגם לא בתיק, אתה בפאניקה? (עד שאתה מבין שהנייד נמצא בין הכתף

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

הימנית שלך לאוזן, כי אתה בדיוק משתמש בו...). הדבר האחרון שאתה מסתכל עליו לפני השינה הוא הפנים של החבר/ה שלך? או הטלפון הנייד שלך? ובבוקר, על מה אתה מסתכל קודם? האם אתה יכול לדמיין את חיך בשלווה אם אתה מאבד את הטלפון הנייד שלך?

אגב, מכיוון שאתם כנראה מאזינים לפרק הזה בסלולרי שלכם, עכשיו... מה אם הייתם שואלים את עצמכם את אותן שאלות?

לפעמים אנחנו קוראים כתבות מדאיגות – כלומר כתבות שמשמיעות אזעקה, שבהן העיתונאי רואה הכל בשחור. בשנת 2008, אפילו המצאנו מילה חדשה: נומופוביה. פחד להיות בלי הפלאפון שלך. חוסר היכולת להסתדר בלי הסלולרי ("להסתדר בלי משהו" פירושו לחיות בלי משהו). אומרים שאנשים מבלים את זמנם בצפייה על המסך הקטן הזה. וכמובן, תמיד לפי עיתונאים, מומחים, מסיבות טריוויאליות, לא מועילות, ובוודאי לא מעשירות. לגלול בין הפוסטים של "החברים" שלך בפייסבוק (בלי באמת לקרוא כלום אגב - רק כדי לצפות בתמונות, לקרוא את השורה הראשונה של הפוסט, לצפות ב-5 השניות הראשונות של סרטון ללא קול); לגלול בין הסטוריז של חברים ואחרים באינסטגרם, ולהעביר אותם במהירות. אותו דבר על Tiktok. אותו דבר ביוטיוב. לצפות בסרטון - מקסימום 2 דקות. ולעבור לסרטון הבא, שהוא לא יותר מעניין מהראשון. עוד פנדה על מגלשה.

נומופובית, אני? אני לא יודעת. אבל אני מודה, כשאני שוכחת אותו - כשאני יוצאת לאנשהו בלי הסלולרי, אני מרגישה מוזר, קצת אבודה, כאילו

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

חסר לי חלק מעצמי. וזה נכון, אני לפעמים מקנאה באותם אנשים שמסוגלים לשים את הסלולרי בצד לכמה שעות בלי להרגיש שמץ של חוסר. פרד, למשל. מכיוון שהוא יוצא לטייל באופן קבוע, קורה לעתים קרובות שהוא לא משתמש בטלפון הנייד שלו במשך כמה ימים. שימו לב שהוא לוקח אותו איתו, ליתר בטחון, אבל הוא מכבה אותו. כן כן, הוא מכבה אותו! אני מקנאה. אני לא חושבת שאי פעם כיביתי את הנייד שלי מאז שקניתי אותו. או לעדכון בלבד. או כי הוא נתקע.

אני שמה אותו על שקט, זה כן. לעתים קרובות מאוד אפילו. במהלך השיעורים שלי כמובן, אבל גם כשאנחנו אוכלים. זה אחד הכללים הבודדים שהצלחתי לכפות בבית. אין טלפון ליד השולחן. וכדי לא להתפתות לקחת אותו כשהוא מצלצל או מצפצף, כולנו משתיקים אותם.

אז למה אני לא יכולה בלעדיו? בראש ובראשונה, כי זה מכשיר שימושי. טלפונים סלולריים הם התקדמות אמיתית! הכל בהישג יד: חשבון הבנק שלי - אני יכולה לבדוק משהו או לבצע תשלום תוך דקה, איפה שאני נמצאת. אני יכולה לעשות קניות באינטרנט, לבדוק את מזג האוויר, לחשב במהירות משהו במחשבון, לצפות במייל דחוף ולענות עליו, לעשות את רשימת המצרכים שלי כשאני ממתנה לתורי לרופא, ולסמן מה קניתי כשאני בסופרמרקט, אני יכולה לשלוח תמונה שצולמה עכשיו לחברה שלי שגרה בברלין, ממש עכשיו, בוואטסאפ, ואפילו לקבל את התגובה שלה מיידית!

אני משתמשת בנייד שלי לספורט, ללמוד שוב לנגן בפסנתר, לרענן את הגרמנית שלי, למצוא כתובת, לבדוק שחנות פתוחה ושיש לי עוד זמן להגיע לשם... ולעשרות מידע שימושי אחר! בלי הפלאפון, הייתי "מושבתת". הייתי צריכה להכין הכל מראש,

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

ליותר על כמה דברים, לבזבז זמן. חיי היומיום שלי יהיו הרבה יותר קשים. למעשה, התמכרנו (או יותר נכון, התמכרתי - אני לא הולכת לדבר עבורכם), אז התמכרתי לפלאפון שלי בדיוק בגלל שאני יכולה לעשות איתו הרבה דברים, כי זה עושה לי את החיים קלים יותר. אבל אני יודעת שאני מבזבזת דקות רבות, דקות יקרות, גם קצת מהבריאות שלי, כשאני משתמשת בו לרעה. למשהו חסר תועלת, כשאני לא מרוויחה כלום.

יחד עם זאת, חיינו בלעדיו. לפני. וחיינו טוב. אז האם העובדה שהמכשיר הזה קיים, עם הטכנולוגיה המודרנית שהוא כרוך בו, גורמת לנו לחשוב שהחיים בלעדיו בלתי אפשריים? האם זו באמת התקדמות או לא?

מומחים אומרים שהדור החדש סובל מחוסר תשומת לב, קשיי ריכוז והכל בגלל הסמארטפון. גם בעיות שינה, בעיות ראייה. למעשה, כמו כל דבר בחיים, יש לצרוך אותו במידה. לדעת איך להשתמש בו, ולדעת מתי להשתמש בו. כי זו הבעיה. שכחנו שהפלאפון לשירותנו. לא ההיפך.

אז מה צריך לעשות? בלוגים ומאמרים מלאים בעצות - זה אומר שהם מספקים עצות רבות.

ראשית, לדעתי - וגם לפי תלמידיי, יש להשתיק אותנו לעתים קרובות יותר, ו/או לכבות התראות. כן. אם אנחנו לא שומעים את הצפצופים בכל פעם שנכנס אס אם אס או שמישהו עושה לייק לפוסט שלנו בפייסבוק, אנחנו פחות מתפתים להסתכל עליו.

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 devenu 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.

אנחנו צריכים לקחת "הפסקות". כן, כן, להחליט שכרגע, לשעה הקרובה, אני שמה אותו במגירה ולא נוגעת בו. (קל לומר, הא?)

נצטרך למצוא פעילויות אחרות, גם אם זה מסך אחר. אחרי הכל, צפייה בסרט בטלוויזיה עדיין מהנה יותר מאשר בסמארטפון, נכון? ואז, לעתים קרובות אנו צופים יחד בטלוויזיה. זו פעילות חברתית. בזמן שצפייה בסדרה בטלפון, לבד בפניה שלך... זה לא מאוד חברתי.

ואז, אני חושבת במיוחד שבכל פעם שאתה לוקח אותו ואתה הולך להשתמש בו, אתה צריך לשאול את עצמך למה. אם זה באמת שימוש. להסתכל על השעה? בסדר (אבל בפעם הבאה תקנה לעצמך שעון). לענות לשיחה? כן כמובן. לשלוח אימייל? אוקיי, אבל... זה באמת דחוף? לצפות בפייסבוק בפעם החמישית הבוקר? לא כל כך. לשחק בקנדי קראש כי האוטובוס מאחר? לא כל כך. לצפות ב"טוויט" האחרון שרק "צייץ"? לא כל כך. כדי לוודא שלא קיבלת מייל חדש, למרות שכבר בדקת את תיבת הדואר הנכנס שלך לפני 20 דקות? לא כל כך. בקיצור, הבנת את הרעיון.

קראתי איפשהו שהם אפילו ממליצים להפוך את המסך שלך לשחור לבן. כן, כנראה שזה אפשרי. והם אמרו שלראות את התמונות שלנו או את הפוסטים והסיפורים של חברינו בשחור-לבן יפחית את הדחף לראות יותר.

אז, האם אנחנו באמת הגענו למצב הזה? האם נצטרך לשים את החיים שלך על המסך בשחור-לבן כדי להעריך יותר את החיים בצבע במציאות?

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 ?

*Crédits : Les podcasts French to Go sont une production French à la carte - Delphine Woda – frenchcarte@gmail.com*



*Creative Commons Attribution – NonCommercial – NoDerivatives 4.0 International License*

