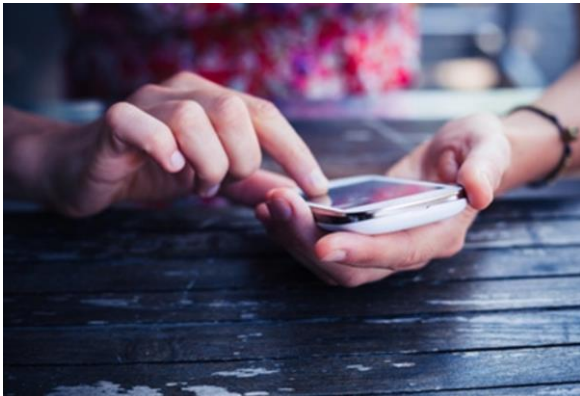


Un défi téléphonique...

De nos jours, les gens passent trop de temps sur leur portable: cela s'appelle la **nomophobie**. C'est une



maladie, qu'il faut prendre au sérieux. Vous pourrez lire un article complet sur ce sujet [ICI](#).



Le chanteur Soprano s'y est même intéressé. Il a composé une chanson sur ce sujet. Elle s'appelle « Mon précieux ». Tu peux l'écouter à partir du lien YouTube [LÀ](#) :

Beaucoup de gens ne passent plus vraiment de moments conviviaux en famille à cause du téléphone et en plus cela a des conséquences sur leur santé (fatigue, maux de tête ...). Il y en a même qui deviennent fous !

Plusieurs causes à cette addiction peuvent être mentionnées : les réseaux sociaux, les jeux, le besoin de communiquer.

Par exemple, la dernière fois que je suis allée au restaurant, tous les gens autour de moi ne se parlaient pas. Ils étaient assis les yeux rivés sur leurs écrans. Et c'est à ce moment-là que je me suis rendu compte, je le faisais aussi !

C'est pour cette raison que je vous lance un défi :

... Rester toute une journée sans téléphone.

Si vous me dites « c'est impossible ! » (ce que vous faites certainement), dites-vous qu'avant, nous vivions sans les téléphones portables et aussi que quand vous étiez petits, vous n'en aviez pas ... et pourtant vous avez survécu !

Si vous réussissez, ce sera génial ! Entre nous, vous pourrez vous en vanter auprès de vos parents (qui vous disent toujours « arrête les écrans ! ») ils seront très fiers. Et encouragez-les à faire la même chose !

Elsa ORSINI, 6e.