

Production écrite DELF B2

Courrier des lecteurs

Consigne :

Un magazine de psychologie recueille des avis sur les effets négatifs que les écrans exercent sur la santé mentale des adolescents : troubles du sommeil, isolement, appauvrissement de la relation aux autres.

Vous écrivez au courrier des lecteurs de ce magazine pour suggérer des alternatives à l'addiction aux écrans. Vous donnerez une opinion engagée sur la question -250 mots-

Des alternatives pour retrouver un équilibre essentiel

Bonjour à tou·te·s !

J'ai lu avec attention vos opinions sur les effets des écrans sur notre santé mentale, et j'aimerais réagir à vos propos **dans le but** de proposer des pistes concrètes pour rompre avec cette dépendance, particulièrement préoccupante chez les adolescent·e·s.

Tout d'abord, il me semble indispensable de souligner que l'objectif n'est pas de diaboliser les écrans, mais de réapprendre à les utiliser de manière consciente. L'un des effets les plus alarmants est sans doute la perturbation du sommeil : nombreux sont les jeunes qui consultent leurs applications jusque tard dans la nuit. Pour contrer cela, on pourrait instaurer un "temps sans écran" obligatoire une heure avant de dormir, accompagné d'activités relaxantes comme la lecture ou l'écoute de musique douce. Ces rituels simples pourraient véritablement améliorer leur hygiène de vie.

Ensuite, pour lutter contre l'isolement social que vous mentionnez, je crois qu'il est urgent de valoriser les activités collectives hors ligne. Les clubs sportifs, les ateliers créatifs ou même les jeux de société permettent de retrouver une interaction authentique, loin des conversations superficielles et souvent anxiogènes des réseaux sociaux. Ces espaces favorisent la collaboration, la confiance en soi et renforcent les liens réels.

Enfin, l'école pourrait jouer un rôle clé en organisant régulièrement des ateliers de sensibilisation à l'hyperconnexion et en enseignant des stratégies pour gérer son temps d'écran.

En somme, réduire l'addiction ne consiste pas seulement à dire "non" aux écrans, mais surtout à proposer des alternatives attrayantes, positives et durables. Voilà pour mes suggestions. Qu'en pensez-vous ? J'attends vos commentaires avec impatience.

-256 mots-

Gabrielle F.