

### **Текст для аудирования** **Déroulement de l'écoute**

*NB : L'enregistrement comporte l'ensemble des consignes ainsi que le temps de pause entre les écoutes. Le surveillant ne doit donc pas intervenir avant la fin de l'épreuve.*

*Запись содержит все задания и все паузы, предусмотренные для выполнения теста, текст звучит дважды. Ответственный за проведение конкурса останавливает запись только после окончания работы.*

*Mise en route de l'enregistrement/Включение записи*

### **Compréhension de l'oral**

- Vous allez entendre 2 fois un enregistrement. Avant la première écoute lisez les questions. Puis écoutez une première fois l'enregistrement. Puis vous aurez 5 minutes pour répondre aux questions. Ecoutez une deuxième fois l'enregistrement. Vous aurez encore 5 minutes pour compléter vos réponses.
- Maintenant lisez les questions.
- *Enregistrement.*
- Vous aurez 5 minutes pour répondre aux questions.
- Ecoutez une deuxième fois l'enregistrement.
- *Enregistrement.*
- Vous aurez encore 5 minutes pour compléter vos réponses.
- L'épreuve est terminée. Veuillez poser vos stylos.

### *Réseaux sociaux, tous accros?*

D'après une récente étude américaine, nous sommes accros aux réseaux sociaux. Ça commence dès le réveil: se connecter sur Facebook est le premier geste du matin pour 48% des 18-34 ans. Tout au long de la journée, un utilisateur se connecte environ 14 fois sur Facebook et passe en moyenne 1h 45 sur les réseaux sociaux.

Mais pourquoi une telle dépendance? Comme leurs noms l'indiquent les réseaux sociaux sont des activités sociales. Les tweets, les likes, les messages provoquent dans notre cerveau une réaction positive car ils flattent notre réputation.

Chacune de ces notifications stimule dans notre cerveau le système de la récompense qui est aussi celui de la dépendance. C'est aussi une question d'habitude

et d'automatisme, car comme avec la cigarette, les réseaux sociaux sont maintenant accessibles directement depuis notre poche.

Les smartphones ont favorisé l'émergence de nouvelles habitudes de consultation: rapides et répétées à tel point que nous les regardons compulsivement, souvent même sans en avoir conscience.

Un utilisateur consulte son smartphone en moyenne toutes les 10 minutes pour une durée généralement inférieure à 30 secondes. Ces petits shoots des réseaux sociaux renforcent ces habitudes. C'est un cercle vicieux dont il est difficile de sortir. Pourtant les bénéfices du sevrage sont nombreux: diminution du stress, de l'anxiété et du risque de dépression ainsi qu'une amélioration du sommeil et de la concentration.

Bref, comme toutes les bonnes choses les réseaux sociaux sont à consommer avec modération.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=35&v=LbXyq0VWvGM](https://www.youtube.com/watch?time_continue=35&v=LbXyq0VWvGM)