

1)

The text talks about the envy we can feel when we look at other people's lives on social networks and the impact it has on our well-being. The author tells us about moments in his life when he felt the urge to be in someone else's shoes. According to the experts quoted in the text, constant exposure to the lives of others on social networks can weaken us mentally, even though the images we are able to see are often modified to provide this feeling of envy, which can be dangerous for the mental health of those who expose themselves to them.

2)

Ecstatic = s'extasier

Curb = ressentiment

Delighted = annonçait

Shortlisted = sélectionner

my mood sink so fast = mon humeur chuter si vite

winded = essouffler

you name it = Tout ce que vous voulez

those who have what we ought to have = ceux qui ont ce que nous devrions avoir

that exerts a toll on us = qui nous fait payer

the awareness that = la prise de conscience que

pernicious = pernicieux

our lives become a dazzling, flawless carapace = notre vie devient une carapace éblouissante et sans faille

deep-rooted = problème profondément enraciné

idly and lazily = oisiveté et paresse

harmful = novice

honing = améliorer

3) Un soir, il y a environ cinq ans, juste avant de me coucher, j'ai vu un tweet d'un ami annonçant qu'il était ravi d'avoir été sélectionné pour un prix de journalisme. J'ai senti mon estomac se retourner et ma tête tourner, mes dents se serrer et ma poitrine se contracter. Je n'ai pas dormi jusqu'au matin. Cinq ans plus tôt environ, alors que j'étais à l'université, j'ai fait défiler les photos Facebook de l'un de mes camarades de classe. Les photos d'une étudiante que je connaissais vaguement. En cliquant sur les photos d'elle en boîte de nuit avec des amis, riant comme une ivrogne, j'ai senti mon humeur chuter si vite que j'ai dû m'asseoir sur ma chaise. J'ai eu l'impression d'arrêter de respirer. J'ai réfléchi à la raison pour laquelle ces souvenirs me hantent encore de temps en temps, pourquoi ils n'ont pas été oubliés, comme la plupart des autres souvenirs et interactions quotidiennes que j'ai eues sur les réseaux sociaux et je pense que c'est à cause de ces souvenirs. Je pense que c'est parce que, en 32 ans, ce sont les moments d'envie les plus forts et les plus douloureux que j'ai vécus. Je n'avais même pas participé à ce concours de journalisme, je n'ai jamais été en boîte de nuit et ne l'ai jamais apprécié. Mais en lisant ce tweet et en faisant défiler ces

photos, j'ai tellement voulu ce que ces gens avaient que j'étais tout aussi essoufflé que si on m'avait donné un coup de poing dans l'estomac.

4) The author means that by dint of seeing perfect bodies and lives one can become unhappy.

5) I have never felt any desire on the networks because I only have Snapchat to talk with my friends so I do not see content that can make me pass my life for a null life and even when I see this kind of content I know how to take a step back from it and it does not affect my mind.