



connectquest.ca/fr

Bingo du temps d'écrans

Fiche d'activité



Les écrans font partie de la vie quotidienne. On les utilise pour l'école, les loisirs, les relations sociales et la créativité. Cette activité t'aide à prendre conscience de tes habitudes d'utilisation des écrans et à essayer de nouvelles façons de les équilibrer. Joue une partie de bingo pour découvrir de petites actions qui peuvent t'aider à gérer ton temps d'écran, à utiliser tes appareils à des fins utiles et à rester conscient de ce que cela te fait ressentir.

Instructions

1. Prends ta carte de bingo.
2. Choisis une case à la fois et essaie l'activité pendant la semaine.
3. Lorsque tu as terminé une case, coche-la sur ta carte. Tu peux essayer de former une ligne (horizontale, verticale ou diagonale) pour obtenir un BINGO ou te mettre au défi de remplir toute la carte.
4. Réfléchis à ton expérience.
 - Quelles activités t'ont fait du bien ?
 - Lesquelles ont été plus difficiles ?
 - En quoi ton temps passé devant les écrans a-t-il été différent cette semaine ?
 - Que pourrais-tu continuer à faire régulièrement ?
5. Partage tes réussites ! Parle à quelqu'un d'un changement que tu as remarqué ou d'une nouvelle chose que tu as apprise sur tes habitudes.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.



connectquest.ca/fr

Bingo du temps d'écrans

Fiche d'activité



B	I	N	G	O
Règle un minuteur pour limiter ton temps d'écran	Fais une pause de 10 minutes et étire-toi	Publie quelque chose de positif sur les réseaux sociaux	Joue à un jeu vidéo avec un ami	Essaie un nouveau passe-temps hors ligne (dessin, musique ou sport)
Dresse une liste de tes activités préférées hors écran	Remarque comment tu te sens après avoir utilisé ton appareil	Remplace 30 minutes d'écran par 30 minutes à l'extérieur	Aide un membre de ta famille à accomplir une tâche au lieu de faire défiler ton écran	Gribouille ou écris dans ton journal tout en réfléchissant à ta journée
Suit ton utilisation de l'appareil pendant une journée	Pratique le défilement conscient : demande-toi « Cette activité me fait-elle du bien ? »		Planifie ton temps d'écran pour le lendemain	Appelle ou discute en vidéo avec un ami au lieu d'envoyer des SMS
Prends une photo de quelque chose qui te rend heureux (pas sur les réseaux sociaux)	Lis un livre ou une bande dessinée pour le plaisir	Déconnecte-toi pendant un repas	Aménage ton espace d'étude ou de jeu pour favoriser la concentration	Enseigne à quelqu'un une compétence que tu as apprise hors ligne
Réfléchis à ta semaine : quelle activité sur écran a été significative ?	Écoute de la musique ou un podcast	Promène-toi à pied ou à vélo	Aide un ami ou un frère ou une sœur à faire ses devoirs	Essaie des exercices de respiration ou de relaxation avant de te coucher



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Le but de « Mission connexion » est de créer des liens solides avec toi-même, les autres et le monde autour de toi. Quand tu te sens connecté, c'est plus facile de faire des choix réfléchis sur l'usage de substances et ton utilisation des appareils.