



connectquest.ca/fr

Défi numérique

Fiche d'activité



Les écrans occupent une place importante dans la vie quotidienne. Les jeux vidéo et les réseaux sociaux peuvent être des moyens amusants de se connecter, d'apprendre et de rire. On peut y apprendre de nouvelles choses intéressantes, découvrir des passe-temps et partager des vidéos drôles qui nous font rire. Mais si le seul moyen de communiquer avec les autres est par les écrans, ou si leur utilisation nous fait sentir moins bien au lieu de mieux, on a peut-être besoin de plus d'équilibre. Réfléchir à la manière et les raisons pour lesquelles on les utilise nous aide à comprendre nos habitudes, à rester équilibré et à faire des choix réfléchis concernant l'utilisation des appareils.

Instructions

1. Pense aux quelques jours précédents et réfléchis à la façon dont tu as utilisé tes appareils.
2. Utilise le tableau ci-dessous pour suivre et noter (ou dessiner) ton utilisation des appareils, le temps passé dessus, et la façon que tu t'es senti après.
3. Essaie d'adopter une approche **gérable, significative et consciente** des appareils pour réfléchir à ce que tu peux faire pour équilibrer ton utilisation.
4. Si tu travailles avec un partenaire, partagez votre plan pour équilibrer votre utilisation des appareils. Faites un retour ensemble après une semaine.

Suivre et noter l'utilisation des appareils

Réfléchis à tes sept derniers jours.

- Quels appareils as-tu utilisés ?
- Qu'as-tu fait ?
- Combien de temps as-tu passé sur tes appareils ?
- Écris-le, dessine-le ou crée un tableau !
- À la fin de la semaine, réponds aux questions de bilan pour réfléchir à ton utilisation d'appareils.

Fais le point

Réfléchis à tes sept derniers jours et pose-toi les questions suivantes pour chaque appareil :

1. Est-ce que je l'utilise beaucoup ?
2. Est-ce que je me sens frustré ou stressé lorsque je ne peux pas l'utiliser ?
3. Cela me cause-t-il des problèmes au niveau du sommeil, des études ou des relations ?
4. Est-ce que cela m'empêche de faire d'autres choses que j'aime ?



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.



Défi numérique

Fiche d'activité



Appareil	Ce que j'ai fait	Durée	Fais le point			
			Est-ce que je l'utilise beaucoup ?	Est-ce que je me sens frustré ou stressé lorsque je ne peux pas l'utiliser ?	Cela me cause-t-il des problèmes au niveau du sommeil, des études ou des relations ?	Est-ce que cela m'empêche de faire d'autres choses que j'aime ?
Téléphone			O/N	O/N	O/N	O/N
Tablette			O/N	O/N	O/N	O/N
Ordinateur			O/N	O/N	O/N	O/N
Console de jeux			O/N	O/N	O/N	O/N
Autre			O/N	O/N	O/N	O/N





Défi numérique

Fiche d'activité



Une utilisation équilibrée des appareils !

Dresse une liste, dessine ou réfléchis à ce que tu peux faire pour équilibrer ton utilisation des appareils. Cela comprend les stratégies que tu peux utiliser pour **gérer** ton utilisation des appareils, faire des choses qui ont **du sens** hors ligne et t'aider à rester **conscient** de ce que tu ressens lorsque tu utilises des appareils. Voici les 3 stratégies pour une utilisation équilibrée des appareils : gérable, significatif et conscient.

- **Gérable** : comment comptes-tu gérer ton utilisation des appareils (par exemple, fixer des limites, suivre ton utilisation ou faire de courtes pauses).
- **Significatif** : comment comptes-tu faire des choses qui comptent pour toi ou qui te font te sentir bien (par exemple, faire des choses qui te permettent de te sentir connecté, créatif ou fier).
- **Conscient** : comment comptes-tu être attentif à ce que tu ressens lorsque tu utilises des appareils (par exemple, être attentif à ce que tu ressens pendant et après l'utilisation d'appareils).

Écris ou dessine objectif pour chaque stratégie que tu souhaites essayer cette semaine :

Gérable	<i>Par exemple, tu arrêteras d'utiliser ta tablette 30 minutes avant de te coucher.</i>
Significatif	<i>Par exemple, tu écouteras de la musique qui t'apaise lorsque tu as besoin d'une pause.</i>
Conscient	<i>Par exemple, tu feras le point après avoir joué et tu te demanderas si tu te sens bien ou frustré.</i>

