



connectquest.ca/fr

# Le défi 10-10

## Fiche d'activité



Quelques minutes à l'extérieur, loin des écrans, peuvent t'aider à prendre de bonnes habitudes. Cela peut t'aider à mieux gérer ton utilisation des appareils et à réduire ton stress. Cette activité t'aide à réserver du temps pour regarder dehors ou être dehors, sans appareils. Tu réfléchiras également à ta relation avec la nature.

### Instructions

1. Choisis une date de début et une date de fin pour ton défi 10-10. Pendant 10 jours, passe 10 minutes par jour à l'extérieur ou à regarder par la fenêtre, sans aucun appareil.
2. Utilise les questions de réflexion ci-dessous pour t'aider à orienter tes pensées lorsque tu es dans la nature.
3. Suis tes progrès quotidiens sur le tableau de suivi du défi 10-10. Tu peux également utiliser ta propre méthode de suivi.
4. Une fois le défi terminé, réfléchis à ce que tu as remarqué. Souviens-toi de ce que tu as ressenti en faisant une pause de tes appareils et en profitant de la nature chaque jour. Réfléchis à la manière dont tu peux intégrer cette habitude dans ta routine quotidienne, au-delà du défi de 10 jours !

### Questions de réflexion sur la nature

- As-tu déjà remarqué que tu te sens différent selon ton environnement ? (par exemple, plus énergique les jours ensoleillés, plus calme les jours nuageux, etc.)
- Quelle est ta saison préférée ? Pourquoi ?
- Quelle partie de la nature apprécies-tu le plus ? Pourquoi ?
- Ton humeur a-t-elle changé pendant ton moment de 10 minutes dans la nature ? Comment ?
- Quel est ton moment préféré de la journée pour être à l'extérieur ? Qu'est-ce qui te plaît dans ce moment ?



Essaie d'écrire chaque jour un mot ou une image sur ce que tu as remarqué en pendant ton temps avec la nature (par exemple, un son, une couleur, une sensation ou un changement d'humeur).



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

# Le défi 10-10

Fiche d'activité



## Le suivi du défi 10-10

| Jour              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| Suivi des progrès |   |   |   |   |   |

| Jour              | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------|---|---|---|---|----|
| Suivi des progrès |   |   |   |   |    |



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.