



connectquest.ca/fr

Quelle est la réalité ?

Fiche d'activité



Il existe aujourd'hui de nombreux types de médias et de technologies à notre disposition. Téléphones, jeux vidéo, réseaux sociaux, etc. Tu penses parfois que tout le monde passe ses nuits à jouer ou à consulter son téléphone 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, mais la vérité pourrait te surprendre.

Cette activité t'aide à comparer tes idées avec des informations réelles sur la façon dont les élèves de ton âge utilisent les appareils électroniques.

Instructions

1. Réfléchis à ce que tu sais des autres élèves et de leur mode de vie.
2. Teste tes connaissances à l'aide d'un jeu et utilise la feuille de réponses pour vérifier tes résultats.
3. Trace des lignes pour relier chaque expérience en ligne au pourcentage correspondant !
4. Si tu travailles avec un partenaire, discutez ensemble de vos résultats. Qu'est-ce qui vous a le plus marqué ?

Expériences en ligne	% d'élèves de l'Ontario de la 7e à la 12e année
Joue à des jeux vidéo tous les jours ou presque tous les jours	94%
Joue à des jeux vidéo pendant cinq heures ou plus par jour	26%
Utilise les réseaux sociaux tous les jours	28%
Dis avoir des symptômes d'un problème lié aux jeux vidéo	12%
Passe cinq heures ou plus par jour sur les réseaux sociaux	18%



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

Quelle est la réalité ?

Fiche d'activité



Quelle est la réalité ? Feuille de réponses

Expériences en ligne	% d'élèves de l'Ontario de la 7e à la 12e année
Joue à des jeux vidéo tous les jours ou presque tous les jours	28%
Joue à des jeux vidéo pendant cinq heures ou plus par jour	12%
Dis avoir des symptômes d'un problème lié aux jeux vidéo	94%
Utilise les réseaux sociaux quotidiennement	18%
Passe cinq heures ou plus par jour sur les réseaux sociaux	23%

Source: CAMH Résumé du rapport sur la consommation de drogues 2023



Le temps passé devant un écran peut être formidable. Mais veille à ce qu'il reste **gérable, significatif et conscient**. Cela t'aidera à maintenir l'équilibre de ton corps et de ton esprit et à te sentir au mieux de ta forme.



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.