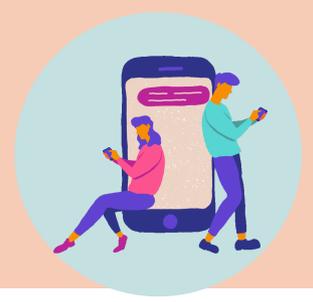


Médias sociaux ET AUTRES APPAREILS



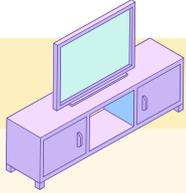
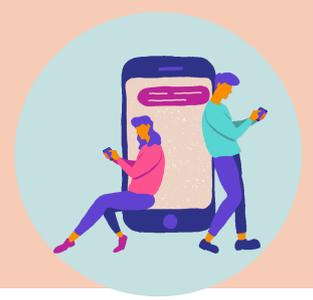
DE QUELLE FAÇON UTILISES-TU TES MÉDIAS SOCIAUX ET TES AUTRES APPAREILS?

Fais la liste des choses que tu aimes en lien avec les médias sociaux et les appareils électroniques.

Fais la liste des choses que tu n'aimes pas en lien avec les médias sociaux et les appareils électroniques.

Y-a-t'il des choses qui ne se retrouvent pas sur les médias sociaux ou sur des applications, mais que tu aimerais voir?

Médias sociaux ET AUTRES APPAREILS



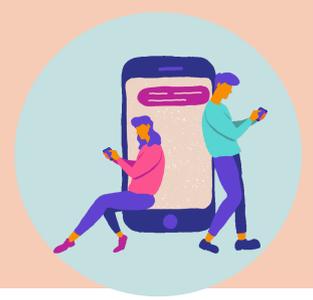
Qu'est-ce que tu aimes regarder sur la télévision?

As-tu des jeux vidéos préférés? Quels sont-ils?



Qu'est-ce que tu aimes faire sur ton ordinateur?

Médias sociaux ET AUTRES APPAREILS



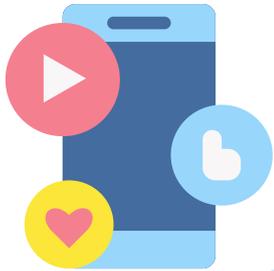
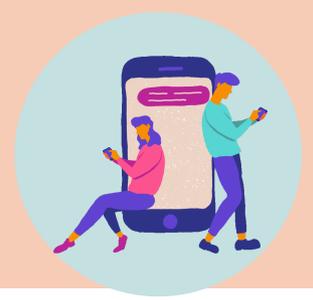
Qu'est-ce que tu aimes faire sur ta tablette?

Comment utilises-tu ton téléphone?



RÉFLEXION:

Médias sociaux ET AUTRES APPAREILS



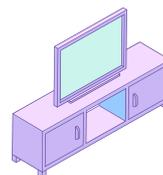
Les médias sociaux peuvent être géniaux! Ils nous permettent de rester connectés ensemble.

J'apprends tellement de choses de mes appareils. J'adore faire des recherches sur Google pour en apprendre plus sur différents sujets.



Je passe vraiment de bons moments avec mes amis en ligne.

Quel appareil est ton préféré? Pourquoi?
Sur une échelle de 1 à 5, note tes appareils préférés. 1 étant ton préféré et 5 étant celui que tu aimes le moins.



Quiz sur ton UTILISATION DES ÉCRANS



Deviens-tu en colère, frustré, ou triste lorsque tu ne peux pas utiliser tes appareils électroniques?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

Es-tu capable de respecter les temps d'écran qui ont été fixés?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

Est-ce que tu essaies de cacher le temps que tu passes devant les écrans à tes parents?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

As-tu perdu de l'intérêt à faire d'autres activités, par exemple passer du temps avec des ami.e.s ou aller à l'école?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

Est-ce que ton temps d'écran t'empêche de faire tes devoirs?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

Est-ce que tu penses à tes appareils électroniques quand tu ne les utilises pas?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

Est-ce que tu te chicanes plus qu'à l'habitude avec les membres de ta famille?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

Est-ce que tu te sens heureux ou heureuse seulement lorsque tu peux utiliser tes appareils?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

Est-ce que ton utilisation des écrans t'empêche de dormir?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

As-tu déjà oublié de te laver ou de prendre soin de toi parce que tu étais en train d'utiliser tes appareils?

Jamais Souvent
Parfois Toujours

Quiz sur ton UTILISATION DES ÉCRANS



Comment calculer ton temps d'écran: 1= Jamais 2= Des fois 3= Souvent 4= Toujours

Tu peux calculer ton pointage selon les réponses que tu as inscrites à la page précédente. Ensuite, regarde les résultats ci-dessous pour t'indiquer si ton utilisation des écrans est saine ou si tu as besoin d'aide pour en faire la gestion.

ENTRE 1 ET 10

Félicitations! Tu as le plus souvent indiqué "jamais" comme réponse. Cela signifie que tu utilises tes écrans et qu'ils ne t'empêchent pas d'avoir des relations saines et significatives à l'extérieur des écrans. Continu à utiliser de la prudence dans ton utilisation.

ENTRE 10 ET 20

La réponse que tu sembles avoir le plus souvent indiqué est "parfois". Cela signifie que ton utilisation des écrans peut parfois avoir des impacts négatifs sur ta vie et sur tes relations avec les autres. Nous t'encourageons à faire preuve de prudence dans ton utilisation et n'hésites pas à demander de l'aide à un adulte si tu en ressens le besoin pour t'aider à en faire la gestion.

ENTRE 20 ET 30

La réponse que tu sembles avoir le plus souvent indiqué est "souvent". Il se peut donc que tu ressentes plusieurs effets négatifs des écrans dans ta vie personnelle. Ainsi, les écrans ont un impact sur ta santé physique et psychologique. Demande de l'aide à un adulte de confiance pour t'aider si tu en ressens le besoin.

ENTRE 30 ET 40

La réponse que tu sembles avoir le plus souvent indiqué est "toujours". Cela signifie que les écrans sont omniprésents dans ta vie. Ils ont un impact important sur ta santé physique et psychologique. Nous te recommandons à demander de l'aide d'une personne de confiance.

Compter mon TEMPS D'ÉCRAN



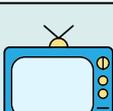
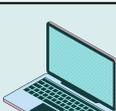
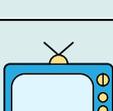
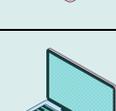
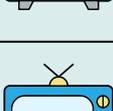
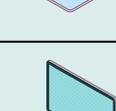
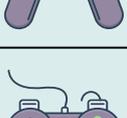
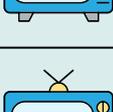
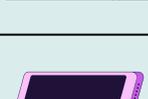
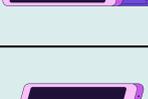
Mon temps d'écran les jours de semaine

							Description
5 à 7 am						Pas de temps d'écran	
7 à 9 am						Pas de temps d'écran	
9 à 11 am						Pas de temps d'écran	
11 am midi						Pas de temps d'écran	
1 à 3 pm						Pas de temps d'écran	
3 à 5 pm						Pas de temps d'écran	
5 à 7 pm						Pas de temps d'écran	
7 à 9 pm						Pas de temps d'écran	
9 à 11 pm						Pas de temps d'écran	
11 pm et plus						Pas de temps d'écran	

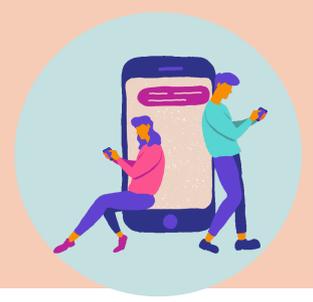
Compter mon TEMPS D'ÉCRAN



Mon temps d'écran les jours de fin de semaine

							Description
5 à 7 am						Pas de temps d'écran	
7 à 9 am						Pas de temps d'écran	
9 à 11 am						Pas de temps d'écran	
11 am midi						Pas de temps d'écran	
1 à 3 pm						Pas de temps d'écran	
3 à 5 pm						Pas de temps d'écran	
5 à 7 pm						Pas de temps d'écran	
7 à 9 pm						Pas de temps d'écran	
9 à 11 pm						Pas de temps d'écran	
11 pm et plus						Pas de temps d'écran	

Activité de **RÉFLEXION**



1 De quelle façon aimes-tu utiliser ton temps d'écran?

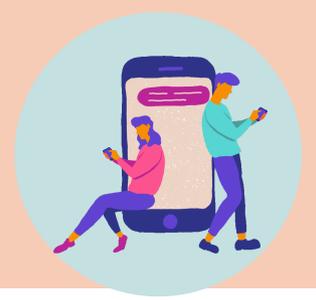
2 Quels appareils utilises-tu le plus? Pourquoi?

3 Comment te sens-tu face à ton utilisation des écrans? Crois-tu que tu devrais la diminuer?

4 Est-ce que tu as déjà ressenti des effets négatifs de ton utilisation des écrans?

5 Est-ce qu'il y a quelque chose que tu pourrais faire, plutôt que de passer du temps derrière l'écran?

Mon plan pour DIMINUER MON TEMPS D'ÉCRAN



1

Parles de tes habitudes en lien avec ton utilisation des écrans à ta famille afin qu'elle te soutienne.

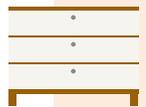


Choisis une date à laquelle tu commenceras à mettre en place ton plan.

2

3

Fais une liste de choses que tu peux faire sans écran.



Dépose tes appareils à un endroit où tu ne les verras pas toujours.

4

5

Si possible, débranches l'internet à certains moments de la journée.



Crées toi une routine sans écran avant de dormir.

6

7

Permetts toi d'utiliser tes écrans, lorsque tu as fais tout ce qui est sur ta liste de choses à faire en priorité.



OFF

Ferme tous tes écrans lors des moments en famille, par exemple aux repas et lors d'activités extérieures.

8

9

Tu peux garder un journal dans lequel tu écris tes pensées et tes sentiments.



PAS D'ÉCRAN avant



D'AVOIR	D	L	M	M	J	V	S
fais mon lit	○	○	○	○	○	○	○
brossé mes dents	○	○	○	○	○	○	○
déjeuné	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○