

Faire défiler ou contrôler?



De la 6^e année à la 3^e secondaire

Avez-vous déjà ouvert une application juste une minute et passé beaucoup plus de temps que vous pensiez? Vous n'êtes pas un cas isolé. De nombreuses applications sont conçues pour nous faire défiler les pages.

Pour cette activité, vous explorerez différentes situations et déterminerez si elles sont des exemples de défilement (habitudes automatiques) ou de prise de contrôle (choix intentionnels). En cours de route, vous réfléchirez à l'incidence que ces choix peuvent avoir sur votre temps, votre concentration et votre humeur. À la fin, vous réfléchirez à vos habitudes devant les écrans et choisirez une stratégie pour mieux prendre le contrôle.

Partie 1 : Faire défiler or contrôler?

Lisez chaque mise en situation et déterminez s'il s'agit du défilement (automatique) ou du contrôle (intentionnel)? Encerclez une réponse et expliquez pourquoi:

1. Vous ouvrez votre téléphone pour écouter un message, mais vous finissez par faire défiler pendant 30 minutes.

DÉFILER CONTRÔLER

Pourquoi avez-vous choisi cette option??

2. On règle une minuterie avant de jouer et on s'arrête quand elle sonne.

DÉFILER CONTRÔLER

Pourquoi avez-vous choisi cette option??

3. Vous vous ennuyez et allez sur les médias sociaux sans réfléchir.

DÉFILER CONTRÔLER

Pourquoi avez-vous choisi cette option?

4. Vous choisissez de regarder une seule vidéo, puis vous rangez votre téléphone.

DÉFILER CONTRÔLER

Pourquoi avez-vous choisi cette option?

5. Vous vous couchez plus tard que prévu parce que vous regardez des vidéos.

DÉFILER CONTRÔLER

Pourquoi avez-vous choisi cette option?

6. Vous décidez de prendre une pause de vos écrans et de faire autre chose.

DÉFILER CONTRÔLER

Pourquoi avez-vous choisi cette option?

Partie 2 : Réflexion

Quelles situations étaient plus difficiles à trancher? Pourquoi?

Quand avez-vous l'impression de faire défiler sans réfléchir?

Comment les petits choix peuvent-ils vous aider à mieux contrôler votre temps d'écran?

Partie 3 : Mon plan

Réfléchissez à vos propres habitudes. Voici une habitude que j'aimerais changer :

Voici une stratégie que je pourrais essayer :

- Mettre une minuterie
- Prendre des pauses
- Ranger mon appareil lors de certaines périodes
- Faire autre chose quand je m'ennuie
- Autre : _____