

TELUS Averti^{MD} bien-être activité suivant l'atelier.



Partie 1 : Journal des activités exigeant un écran

Réfléchis au temps que tu as l'habitude de passer devant un écran et à ton utilisation des écrans au cours de la dernière semaine. Coche la case correspondant à chacune des activités que tu as faites :

<input type="checkbox"/> Se divertir (regarder la télévision ou des vidéos, jouer à des jeux vidéo, etc.)		<input type="checkbox"/> Publier du contenu dans les médias sociaux (photos, vidéos, etc.)	
<input type="checkbox"/> Organiser des activités (envoyer des textos à tes parents pour qu'ils viennent te chercher, inviter des amis à se joindre à tes plans, etc.)		<input type="checkbox"/> Connaître les nouvelles ou les prévisions météo	
<input type="checkbox"/> Communiquer par texto ou messagerie avec des amis		<input type="checkbox"/> Faire jouer de la musique de fond (pendant que tu fais tes devoirs, de l'activité physique, etc.)	
<input type="checkbox"/> Communiquer pour l'école ou le travail (échanger par courriel avec un enseignant, planifier une entrevue d'embauche, etc.)		<input type="checkbox"/> Apprendre en ligne (utiliser un écran pour l'école ou pour ton apprentissage personnel)	
<input type="checkbox"/> Communiquer avec des membres de la famille ou des amis qui habitent loin		<input type="checkbox"/> Créer du contenu artistique, de la musique, des billets de blogue ou d'autres œuvres en ligne	
<input type="checkbox"/> Parcourir les médias sociaux pour voir les publications d'amis, d'influenceurs ou de vedettes		<input type="checkbox"/> Autre	

Partie 2 : Ton régime numérique

Examine ton journal des activités exigeant un écran. Classe chacune des activités dans une ou plus d'une catégorie ci-dessous, pour avoir une idée de ton régime numérique et voir que certaines activités sont plus saines que d'autres. Par exemple, « Communiquer par texto ou messagerie avec des amis » pourrait aller dans la catégorie des légumes, tandis que « Parcourir les médias sociaux » irait dans les gâteries occasionnelles. N'oublie pas qu'une activité peut être classée dans plus d'une catégorie.



Légumes : Les activités importantes et utiles qui ont apporté du positif dans ta journée.



Gâteries occasionnelles : Les activités que tu as aimées, mais qui pourraient t'amener à te sentir mal en trop grande quantité.



Grains entiers : Les activités qui étaient agréables au moment où tu les faisais, et qui ont provoqué chez toi un sentiment de bien-être plus tard.



Malbouffe : Les activités qui étaient agréables au moment où tu les faisais, mais qui ont provoqué chez toi un sentiment désagréable plus tard.

Partie 3 : Quatre étapes pour utiliser la technologie de façon consciente

La Dre Neha Chaudhary, une psychiatre dont les recherches se situent à la croisée de la technologie et de la santé mentale, recommande les quatre étapes ci-dessous pour utiliser la technologie de façon consciente. Réfléchis à chacune des suggestions ci-dessous et inscris tes réflexions dans l'espace fourni.

Pense aux moments auxquels tu utilises la technologie et aux raisons qui te poussent à le faire. Est-ce que tu consultes Instagram pour éviter de faire des choses dont tu n'as pas envie, comme tes devoirs? As-tu tendance à prendre ton téléphone quand tu t'ennuies ou que tu te sens triste?

Pense à la manière dont les différentes activités t'amènent à te sentir. Quelles activités ont provoqué chez toi un sentiment agréable ou désagréable? Quelles activités t'ont fait perdre la notion du temps? Comment te sentirais-tu si tu arrêtais de faire ces activités, ou si tu les faisais moins souvent? Est-ce que des activités provoquent un effet différent chez toi quand tu les fais à certains moments ou dans certaines situations?

Détermine les changements que tu veux apporter. Maintenant que tu sais quelles activités t'apportent du positif et du négatif, pense aux changements que tu veux effectuer. Si, après les deux premières étapes, tu juges que la technologie occupe la place que tu souhaites dans ta vie, tu n'as peut-être pas de changement à apporter! Dans le cas contraire, réfléchis à ton objectif final – qu'est-ce qu'il faut changer pour améliorer les choses?

Trouve des étapes et des stratégies précises pour atteindre ton objectif, et engage-toi à les réaliser. Par exemple, engage-toi à ne pas utiliser d'écran une heure avant d'aller au lit, désabonne-toi des comptes qui t'amènent à douter de ta valeur personnelle ou trouve un nouveau passe-temps qui n'exige pas d'écran.