

Mon bilan de temps d'écran



De la 4^e année à la 2^e secondaire

Nous utilisons les écrans pour de nombreuses choses tout au long de la journée, comme apprendre, jouer, regarder des vidéos et rester en contact avec les autres. Parfois, nous ne nous rendons même pas compte du temps que nous passons sur un écran!

Dans cette activité, vous dresserez le portrait de votre journée du matin au soir et vous noterez quand vous utilisez un écran et ce que vous faites. Ensuite, vous chercherez des tendances en encerclant le temps d'écran le plus long et en identifiant votre activité préférée sans écran. Enfin, vous réfléchirez à votre journée et choisirez un petit changement qui pourrait vous aider à créer un meilleur équilibre.

Mon horaire de la journée

Matin (de 6 h à midi) :

Après-midi (de midi à 17 h) :

Soirée (de 17 h à 21 h) :

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Comprendre votre utilisation des écrans

Pour chacune de ces activités, réfléchissez à la raison pour laquelle vous utilisez un écran. Était-ce pour:

- Apprendre (travaux scolaires, recherche, tutoriels)
- Vous amuser (jeux, vidéos, divertissement)
- Communiquer (messages avec des amis, appels vidéo, médias sociaux)
- Créer (vidéos, art, musique, écriture)

Chercher les tendances

Réfléchissez à votre journée :

- Y a-t-il quelque chose qui vous surprend?
- Avez-vous l'impression que votre journée est équilibrée?
- Que ressentez-vous pendant et après le temps d'écran? (surplus d'énergie, fatigue, joie, concentration)?

Pensez à un petit changement que vous pouvez faire, comme prendre une pause ou essayer une autre activité, et écrivez ce que vous aimeriez essayer.

Je peux prendre une pause de mon écran:
P. ex. : après le dîner, avant de commencer mes devoirs.

Je peux faire ceci à la place :
P. ex. : jouer dehors, lire un livre, dessiner, jouer avec un animal de compagnie, construire quelque chose.

Une semaine plus tard: Suivi

Revenez à cette activité dans une semaine. Avez-vous essayé d'apporter votre petit changement? Que s'est-il passé?

- Avez-vous remarqué des différences dans vos émotions?
- Le changement était-il facile ou difficile à faire?
- Voulez-vous continuer ou essayer autre chose?

Rappel: L'équilibre diffère d'une personne à l'autre, et c'est normal!