

TELUS Averti^{MD}

Mots croisés sur le mieux-être numérique

Savez-vous ce qu'est le mieux-être numérique? Lisez la suite pour en savoir plus et testez vos connaissances en remplissant la grille de mots croisés.

Qu'est-ce que le mieux-être numérique?

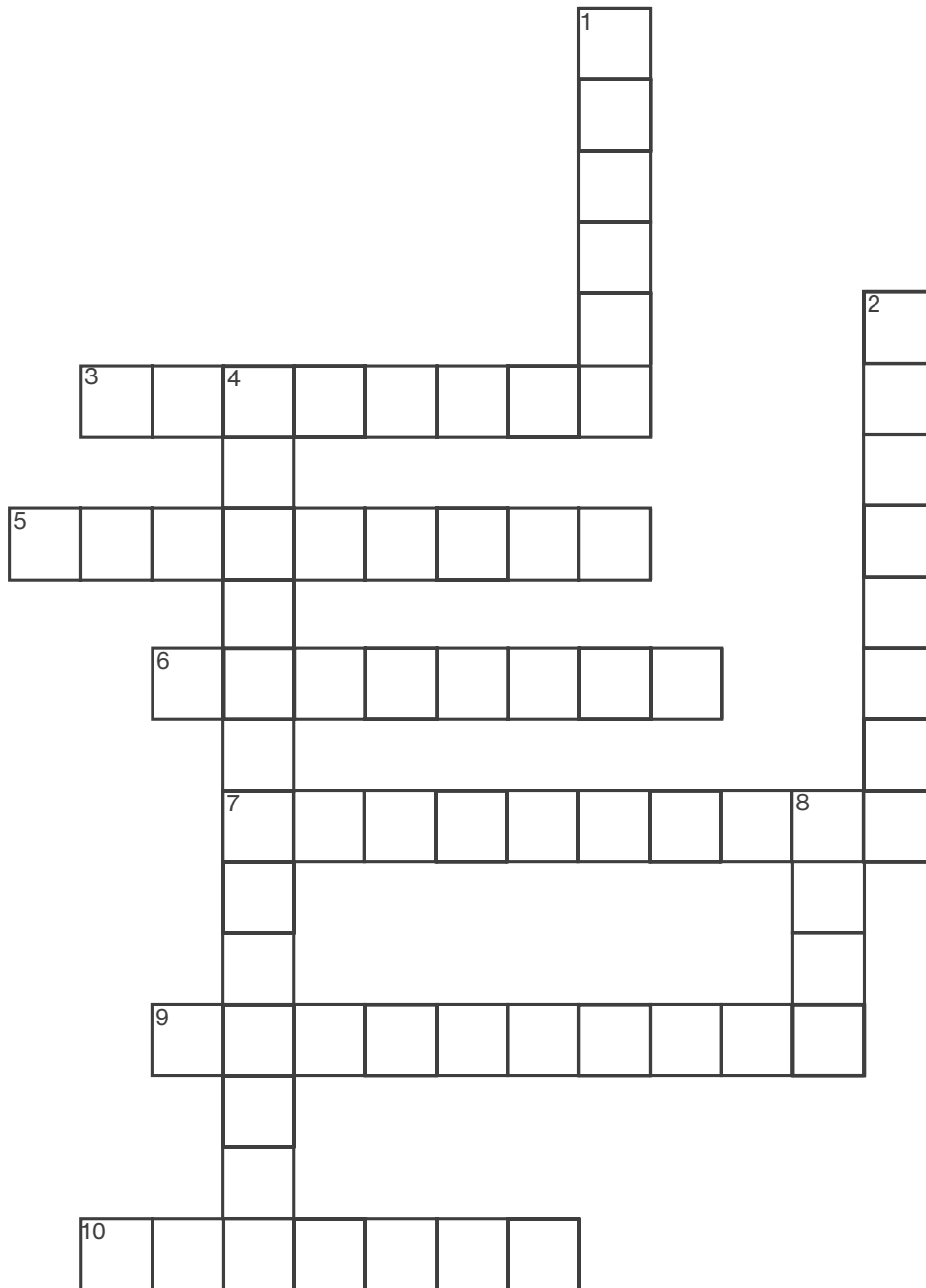
Le mieux-être numérique est le fait de se sentir bien dans sa tête, son corps et ses émotions parce qu'on utilise la technologie et les médias sociaux de manière intelligente et saine. Il s'agit de choisir d'utiliser ces outils de façon positive et de trouver un équilibre entre le temps passé devant l'écran et le temps passé loin de l'écran.

Suggestions pour favoriser le mieux-être numérique :

- Établir des limites relatives au temps d'écran
- Désactiver les notifications
- Prendre des pauses loin des appareils et équilibrer le temps passé devant un écran avec d'autres activités comme le sport, la lecture ou la pratique d'un instrument
- Pratiquer la pleine conscience – vivre véritablement le moment présent
- Cultiver la gratitude – faire preuve de reconnaissance envers les petites ou grandes choses que la vie vous offre
- S'accorder un moment d'autoréflexion et réfléchir aux sentiments que vous éprouvez lorsque vous êtes en ligne
- Veiller à votre sécurité et au respect des autres, tant en ligne que hors ligne



telus.com/averti



Horizontalement

3. Travailler sur une seule tâche à la fois.
5. La qualité de faire preuve de reconnaissance et de le montrer.
6. L'auto_____ consiste à prendre le temps de réfléchir à ses propres sentiments et comportements.
7. La pleine_____ est l'acte de vivre dans le moment présent.
9. Le _____ numérique, c'est avoir une relation saine avec la technologie.
10. Faire preuve de gentillesse envers soi-même et les autres.

Verticalement

1. Ligne réelle ou imaginaire qui sépare deux choses.
2. Trouver le juste milieu – ni trop ni pas assez – entre l'utilisation des technologies et le temps passé hors ligne.
4. La plupart des gens n'arrivent pas à se détendre lorsqu'ils reçoivent constamment des _____ sur leur téléphone.
8. Le temps d'_____ est la durée d'utilisation d'un . appareil.

MOT CROISÉS
 Horizontalement: 3. Montâche, 5. Gratitude, 6. Réflexion, 7. Conscience, 9. Mieux-être, 10. Respect
 Verticalement: 1. Limite, 2. Équilibre, 4. Notifications, 8. Écran

telus.com/averti