

TELUS Averti Bien-être

Guide de l'animateur.

Les ateliers TELUS Averti^{MD} sont offerts gratuitement pour aider les Canadiens de tous âges à vivre une expérience positive à titre de citoyens numériques.

telus.com/ateliersTELUSAverti



L'atelier

Apprenez comment trouver l'équilibre et le mieux-être dans le monde en ligne.

De la 3e à la 5e secondaire

Durée : 1 heure

TELUS Averti bien-être amène les élèves du secondaire à réfléchir à l'importance d'une utilisation saine des technologies et présente des conseils pour favoriser le mieux-être dans notre monde en ligne.

L'atelier est divisé en 6 leçons :

- Notre consommation numérique
- À quel point sommes-nous connectés?
- Pour une utilisation équilibrée de la technologie
- Composer avec le stress numérique
- Ne pas succomber à la comparaison sociale
- Briser des habitudes numériques malsaines

L'atelier peut être suivi de façon indépendante ou donné en devoir, ou des éducateurs ou animateurs de programme peuvent animer l'atelier avec un groupe.



Accueil : Présentation de l'atelier



Commencez en informant les participants du contenu de l'atelier en lisant le texte à l'écran à voix haute.

Si les participants ont accès à un appareil personnel ou à un ordinateur, ils peuvent commencer par répondre au questionnaire « **Votre relation avec la technologie est-elle saine?** ».

Suivez les messages-guides et cliquez sur **SUIVANT**, situé dans le coin inférieur droit, pour passer à la leçon suivante.

Notre consommation numérique

Commencez en expliquant aux participants que la technologie peut avoir un effet positif ou négatif sur de nombreux aspects de nos vies et regardez la **vidéo Pour une utilisation saine et équilibrée de la technologie**.

Ensuite, demandez aux participants « Quelle est votre consommation numérique au cours d'une journée normale? ». Encouragez les participants à répondre en accueillant positivement leurs réponses.

Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour réfléchir à leur consommation numérique, d'écrire leurs activités numériques quotidiennes et d'indiquer lesquelles sont enrichissantes et lesquelles sont appauvrissantes.

Suivez les messages-guides et cliquez sur **SUIVANT**, situé dans le coin inférieur droit, pour passer à la leçon suivante.



À quel point sommes-nous connectés?

En lisant le texte à l'écran à voix haute, demandez aux participants « **Que se passe-t-il dans une minute d'Internet?** ».

Réponse :

- **Courriels envoyés :** 156 millions
- **Vidéos sur SnapChat :** 6,9 millions
- **Messages sur WhatsApp :** 29,2 millions
- **Vidéos sur YouTube :** 4,1 millions
- **Recherches Google :** 3,5 millions

Selon ces résultats, il est clair que nous avons adopté la technologie pour socialiser, apprendre et créer, mais trop d'une bonne chose peut avoir un effet négatif.

Suivez les messages-guides et cliquez sur **SUIVANT**, situé dans le coin inférieur droit, pour passer à la page suivante.



Pour une utilisation équilibrée de la technologie

Commencez par demander aux participants « Comme nous venons de l'apprendre, nous avons tendance à faire une hyperutilisation de la technologie. Comment pouvons-nous en faire une utilisation équilibrée? ». Encouragez les participants à répondre en accueillant positivement leurs réponses.

Expliquez aux participants que des recherches démontrent que l'utilisation excessive des réseaux sociaux peut entraîner des effets indésirables après deux heures et que le point d'utilisation idéal des réseaux sociaux pour rester heureux est d'une heure par jour. Cela peut sembler irréaliste, mais nous pouvons suivre certaines étapes pour atteindre un équilibre sain.



Lisez le texte à l'écran à voix haute, suivez les messages-guides et cliquez sur **SUIVANT**, situé dans le coin inférieur droit, pour passer à la page suivante.

Composer avec le stress numérique

Commencez en expliquant aux participants que pour maintenir notre mieux-être et un équilibre dans notre monde en ligne, nous devons d'abord accepter que nous ne pouvons pas tout faire.

Il y a trois façons de composer avec le stress numérique :

1. Gérer son temps
2. Changer ses habitudes et comportements
3. Réserver du temps pour réfléchir et se détendre

Examinez ces approches plus en détail et lisez le texte à l'écran à voix haute, suivez les messages-guides et retournez les cartes ou faites glisser les panneaux pour révéler davantage d'information.



Cliquez sur **SUIVANT**, situé dans le coin inférieur droit, pour passer à la page suivante.



Ressource facultative : **Composer avec le stress numérique – fiche-conseil**

Ne pas succomber à la comparaison sociale

Commencez en expliquant aux participants que notre esprit est naturellement porté à nous comparer à un point de référence. Ce point de référence peut devenir basé sur ce que nous voyons sur les réseaux sociaux, qui dressent souvent un portrait irréaliste et préparé avec soin de la vie quotidienne.

Lisez le texte à l'écran à voix haute, retournez les cartes pour révéler davantage d'information et regardez la **vidéo Vivez-vous dans un Insta mensonge? Les médias sociaux face à la réalité.**

Après la vidéo, encouragez les réponses et les réactions des participants en leur rappelant que la vie telle qu'on la perçoit en

ligne n'est souvent pas ce qu'elle semble être et que les comparaisons peuvent nous rendre malheureux.

Continuez en lisant le texte à l'écran à voix haute, en suivant les messages-guides, y compris en montrant les photos dignes d'Instagram par rapport aux photos de la vie réelle, et en cliquant sur **SUIVANT**, situé dans le coin inférieur droit, pour passer à la page suivante.

Briser des habitudes numériques malsaines

Commencez en demandant aux participants « Comment pouvons-nous briser des habitudes numériques malsaines? ». Encouragez les participants à répondre en accueillant positivement leurs réponses. Continuez en lisant le texte à l'écran à voix haute et retournez les cartes pour révéler davantage d'information.

Expliquez aux participants qu'une façon de briser des habitudes numériques malsaines consiste à reprogrammer notre cerveau et à entretenir notre joie de manquer des occasions (JOMO ou joy of missing out) plutôt qu'à succomber à la peur de rater quelque chose (FOMO ou fear of missing out).



Continuez en lisant le texte à l'écran à voix haute, suivez les messages-guides et cliquez sur **SUIVANT**, situé dans le coin inférieur droit, pour passer à la page suivante.

Conclusion de l'atelier : Défi 24 heures de TELUS Averti

Terminez l'atelier en expliquant les avantages de prendre une pause de la technologie en regardant la **vidéo Défi 24 heures de TELUS Averti**.

Cliquez sur **SUIVANT**, situé dans le coin inférieur droit, pour passer à la page suivante et encouragez les participants à continuer d'apprendre grâce aux autres ressources disponibles.

Pour les éducateurs et animateurs d'atelier

TELUS Averti a une myriade de plans de cours, de bandes dessinées, d'activités en classe et de ressources sur la littératie numérique qui peuvent être téléchargés gratuitement à telus.com/averti.



Nous encourageons les participants, les éducateurs et les animateurs à répondre au sondage après l'atelier afin de nous aider à améliorer le programme.

Répondre au sondage.