

PAUSE TON ÉCRAN

Outils pour soutenir les intervenants dans leurs actions en prévention et en sensibilisation

PAUSE

PISTES D' ACTIONS, TRUCS, ET CONSEILS POUR:

- Prendre une pause des écrans et adopter de bonnes habitudes qui nous aideront à avoir une utilisation équilibrée d'Internet.
- Mieux gérer le temps qu'on passe en ligne et s'assurer de se débrancher régulièrement.
- Avoir un meilleur équilibre entre la vie « en ligne » et la vie « hors ligne ».
- Reprendre le contrôle, pour que la technologie soit à notre service et non l'inverse. À nous de décider ce qui mérite notre attention et quand on va en ligne.
- Donner priorité aux connexions en ligne et hors ligne qui comptent et qui nous apportent quelque chose (s'informer, communiquer avec des personnes importantes pour soi, se divertir, travailler, etc.).

HABITUDES

1. **Identifiez des moments sans techno:** attendre 1 heure au réveil, fermer 1 heure avant de se coucher, pas pendant les repas (à la maison ou au resto), attendre 1 heure au retour à la maison, etc.
2. **Identifiez des lieux sans techno:** pas dans la chambre à coucher, pas dans la voiture, pas dans la salle de bain, etc.
3. **Concentrez-vous sur 1 écran à la fois:** cellulaire OU tablette OU télé... vous serez plus détendu et profiterez davantage de l'activité en ligne!
4. **Concentrez-vous sur 1 application à la fois.** Vous vous promenez entre Instagram, Facebook, YouTube et Snapchat ? Essayez d'utiliser une seule application à la fois... C'est possible!
5. **Cessez de répondre instantanément.** En répondant constamment à vos divers messages, vous perdez votre concentration et, de plus, vous vous habituez à regarder sans arrêt votre appareil.
6. **Immobilisez votre cellulaire:** à la maison, laissez-le dans une pièce et évitez de le transporter avec vous.
7. **Reprogrammez votre cerveau:** programmez votre minuterie à 15 minutes et ne touchez pas à votre cellulaire avant qu'il ne sonne. Cela vous entraîne à être près de votre téléphone sans toujours le consulter et à diminuer la peur que vous manquiez quelque chose. Essayez ensuite 20 minutes, puis 30 minutes, etc.
8. **Vérifiez qu'aux heures:** consultez vos messages et textos 1 fois par heure maximum pour commencer. Ensuite aux 2 heures... puis que 2 fois par jour?! Oui, oui le monde n'arrêtera pas de tourner!
9. **Faites une pause:** réglez votre téléphone sur le mode avion, mettez une alarme pour la durée de pause que vous désirez prendre (15 min, 30 min, 45 min, etc.) et rangez-le dans un tiroir.

1

10. **Osez éteindre!** Pensez à l'option de carrément fermer le cellulaire ou la tablette pendant quelques minutes, quelques heures ou même 1 journée.
11. **Achetez-vous un réveille-matin** pour éviter que le cellulaire envahisse votre chambre. Rechargez votre cellulaire dans une autre pièce comme dans la cuisine ou le salon.
12. **Jouez à petites doses** pour le plaisir et non pour devenir la vedette du classement. Ok, vous êtes probablement compétitif et vous aimez ça être le meilleur, mais essayez de mettre aussi de l'énergie dans les autres sphères de votre vie.
13. **Faites une distinction entre vous et votre avatar.** L'avatar peut combattre toute la nuit sans être fatigué le lendemain. Pas vous.

ENTOURAGE

1. **Expliquez-leur pourquoi:** quand vous êtes avec d'autres personnes et que vous prenez votre cellulaire, expliquez-leur pourquoi. Est-ce par automatisme ou pour quelque chose d'important? Quel message envoyez-vous aux autres?
2. **Sondez votre entourage:** demandez à votre famille et à vos amis ce qu'ils pensent de votre utilisation d'Internet. Trouvent-ils que vous êtes vraiment présent quand vous êtes avec eux?
3. **Faites des défis sans écran entre amis:** au resto, au café, au petit bar du coin, mettez tous votre cellulaire en mode « *face down* » et le premier qui prend son appareil doit payer la facture. 😊
4. **Donnez 100 % de votre attention:** vous parlez à quelqu'un, vous participez à une réunion ou vous partagez un repas? Soyez pleinement présent en mettant votre écran à *off*.
5. **Faites la distinction entre vos amis en chair et en os et vos amis en ligne** que vous ne rencontrerez probablement jamais et sur qui vous ne pouvez pas compter.
6. **Soyez là où vous êtes irremplaçable!** Avoir rendez-vous pour faire une quête avec un groupe dans un jeu et ne pas être présent, ce n'est pas super grave. Il y a d'autres joueurs qui peuvent vous remplacer facilement.

HUMEUR

1. **Posez-vous des questions avant** de consulter votre cellulaire, tablette ou ordi. Est-ce dans un but précis? Est-ce par ennui ou pour calmer une anxiété? Est-ce vraiment important? Est-ce que ça peut attendre?
2. **Posez-vous des questions après** avoir utilisé votre cellulaire, tablette ou ordi. Comment vous sentez-vous? Satisfait, détendu, anxieux ou vaguement déprimé? Visez des connexions qui vous font du bien.

CONFIGURATION

1. **Priorisez vos notifications.** Par exemple, conservez vos notifications et alertes uniquement pour votre agenda et pour des appels et textos afin qu'on puisse vous joindre en cas d'urgence. Éliminez toutes les autres notifications visuelles ou sonores.
2. **Évaluez le temps que vous passez sur votre cellulaire chaque jour** à l'aide d'une application (voir l'outil de référence: *Répertoire des ressources*). Fixez-vous un objectif par jour pour un usage plus équilibré.

3. **Mettez de l'espace** entre vous et certaines applications. Découvrez l'application Space qui impose un délai de 10 secondes avant l'ouverture des applications desquelles vous êtes un peu trop *fan*.
4. **Évitez le « à volonté »**: réglez les paramètres de certains médias sociaux pour qu'ils s'arrêtent après une durée de visionnement prédéfinie (p. ex. YouTube après 15 minutes de visionnement).
5. **Faites le ménage de votre écran d'accueil/101**. Comment ? Placez vos applis dans des dossiers, question de les « cacher » un peu et de ralentir votre consultation.
6. **Faites le ménage de votre écran d'accueil/201**. Vous voulez aller plus loin ? Éliminez de votre écran d'accueil les applis de plateformes vous obligeant à vous connecter par votre fureteur.

MOMENTS SANS ÉCRAN

1. **Profitez des files d'attente**: vous attendez en file à l'épicerie, au resto ou à l'arrêt d'autobus? Résistez: ne sortez pas votre cellulaire et profitez plutôt du moment pour respirer, relaxer, observer, écouter et laisser votre imagination vous divertir un peu...
2. **Profitez de votre plaisir**: une super belle recette? Un moment comique? Un arc-en-ciel hallucinant? Résistez à la tentation de sortir votre cellulaire et de le partager. Profitez du moment. Votre « j'aime » vaut plus que tous les autres !
3. **Faites davantage d'achats dans des magasins** plutôt qu'en ligne, une façon d'encourager l'économie locale, de rencontrer des gens, d'être plus écoresponsable... et de moins rester assis!
4. **Traînez dans votre sac un livre ou un magazine** pour vous offrir une solution de rechange à vous connecter à Internet.
5. **Planifiez des activités sans écran**: sortez prendre l'air, passez du temps avec un ami ou accordez-vous un moment sans technologie. *Voir liste plus ci-dessous.*

MOINS DE TEMPS SUR LES ÉCRANS, C'EST PLUS DE TEMPS POUR...

1. Voir des amis, passer du temps en famille, parler à ses voisins, etc.
2. Bouger: du vélo à l'escalade, en passant par le CrossFit ou la rando, à chacun son style pour s'activer.
3. Popoter maison plutôt que d'acheter du prêt-à-manger pas toujours gagnant.
4. Dormir... oui, oui, oui!
5. Être vraiment « là », attentif aux gens autour de soi, disposé à les écouter et à les soutenir.
6. Être vraiment « là », concentré pour mieux performer à l'école ou au travail.
7. Échanger en profondeur avec des gens... et peut-être découvrir l'amour de sa vie?
8. Lire, dessiner, écrire, tricoter, jouer de la musique... du temps pour soi pour relaxer, sans comparaison, sans compétition.
9. Jouer aux échecs, aux cartes ou même à un jeu de société... ça existe encore!
10. Faire des sorties pas loin ou partir en escapade.
11. Voyager et découvrir en étant 100 % présent.
12. S'impliquer dans sa communauté, faire du bénévolat, etc.

© Capsana 2021