

# Dédramatiser le numérique

## 3 éléments à garder en tête

1. Favoriser un contenu de **qualité**
2. Développer son **jugement** critique
3. Retirer du **positif** de notre expérience



@fondation.le.ciel



@bien.etre.numerique



@pausetonecran

## Pistes de réflexion



- Est-ce que le contenu numérique que je consomme me fait toujours **me sentir bien**?
- Est-ce que les appareils numériques nuisent à mes heures ou à la **qualité de mon sommeil** ?
- Est-ce que ça m'arrive de passer **BEAUCOUP plus de temps que prévu** sur un appareil numérique?
- Est-ce que mes **activités de loisir** se déroulent uniquement sur un appareil numérique ?

## Conseils à mettre en pratique pour garder un meilleur

### contrôle sur son utilisation



- Favoriser l'utilisation d'**un seul écran** à la fois
- Faire une **pause** après 2 heures d'écran
- Vous connecter le moins possible le **matin**
- Éteindre votre téléphone **1h avant de se coucher**
- Déterminez des **moments** et des **lieux** sans écran
- Cessez de répondre **instantanément**

Le truc pour  
moins voir un  
écran:  
le mettre  
de côté.

PAUSE

## Trucs



- Dans les réglages de ton téléphone :
  - Supprimer les notifications
  - Modifier l'affichage en tons de gris
  - Planifier un temps maximal (minuterie) pour des applications
  - Désactiver les pièges des compagnies (ex : Épisode suivant automatique sur Netflix, vidéos qui débutent automatiquement sur Facebook & Instagram)

## Applications

- Moment : Enregistre le temps passé sur votre téléphone
- Screen time : Permet de mettre une limite de temps d'utilisation
- Appdetox : Permet de bloquer des applications et notifications
- Flora green focus : Aide à diminuer son utilisation
- Checky : Permet de voir le nombre de fois que nous regardons notre cellulaire



## Ressources

TEL-JEUNES

- Pausetonécran.com : Aide pour améliorer notre rapport aux écrans
- Centrecyber-aide.com : Sensibilise sur l'importance d'utiliser les écrans avec équilibre
- Cyberdependance.ca : Différents outils proposés par Dre Sergerie, psychologue
- Tel-jeunes.com : Service d'aide par courriel, texto, téléphone ou clavardage
- Legrandchemin.ca : Centre spécialisé en cyber-dépendance, toxicomanie et jeu excessif pour les adolescents

# 9 façons d'augmenter sa dopamine naturellement !

### La dopamine c'est quoi ?

La dopamine est un neurotransmetteur qui est libéré par notre cerveau lors d'expériences que celui-ci associe au plaisir.



1. Manger des aliments riches en tyrosine soit des bananes, du melon d'eau, des avocats ou des noix
2. Faire de l'exercice
3. Passer du temps à l'extérieur
4. Méditer
5. Écouter de la musique
6. Recevoir un massage
7. Caresser un animal
8. Dormir
9. Prendre une douche froide

