

# 10 DÉFIS

Pour reprendre le contrôle des écrans

PAUSE

01

## Fais le ménage!

Élimine les notifications visuelles et sonores non essentielles. Sur ton écran d'accueil, place certaines applis dans des dossiers pour les rendre moins accessibles.

02

## Ose éteindre!

Tu parles à quelqu'un, t'es dans un cours ou tu participes à une réunion? Ferme ton ou tes écrans et sois pleinement présent. Ça fait du bien!

03

## Évite-le « à volonté ».

Règle les paramètres pour arrêter le visionnement après une durée déterminée (par ex., YouTube après 15 minutes) et désactive la lecture automatique sur Netflix.

04

## Cache-le.

Juste le fait de voir son cell crée un stress lié au rappel qu'on manque peut-être quelque chose. Solution? Range-le loin de tes yeux (dans un sac, un tiroir, etc.). Mieux: oublie-le dans une autre pièce!

05

## Décroche la nuit.

Ferme tous tes écrans 1 heure avant de te coucher et charge ton cell hors de ta chambre. Pas game de t'acheter un réveille-matin?



06

## Mets-le de côté.

La prochaine fois que tu sors avec des amis, mettez vos cells de côté. Le premier qui prend son téléphone paie la facture.

07

## Pose-toi 2 questions.

Avant de prendre ton cell, demande-toi « Est-ce vraiment important? » et « Est-ce que ça peut attendre? » Pas urgent, pas important? Lâche ton écran!

08

## Justifie-le.

Pendant une semaine, chaque fois que tu prends ton cell alors que quelqu'un te parle, explique-toi en lui donnant la vraie raison qui t'a poussé à le faire. Ouch!

09

## Décroche au repas.

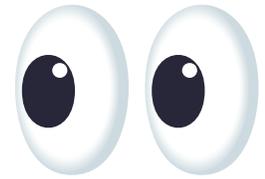
Essaie de ne pas consulter ton cell pendant les repas. Un truc pour manger moins: savourer plus et profiter de la compagnie de tes amis ou de ta famille.

10

## Limite-toi à 1 écran à la fois.

En étudiant, n'utilise qu'un écran à la fois et débranche-toi des réseaux sociaux et textos « perso ». Concentration garantie!

# 10 FAITS



## sur les écrans

01

Notre cell abrite 10 FOIS PLUS DE BACTÉRIES qu'une cuvette de toilette... EN MOYENNE, 7 000!



02

En 2018, LA DISTRACTION AU VOLANT a tué plus de gens que la conduite avec facultés affaiblies.

03

SI ON CALCULE LA DISTANCE PARCOURUE EN SCROLLANT, c'est l'équivalent d'un édifice de 12 ÉTAGES DE HAUT PAR JOUR!

04

Les notifications visuelles et sonores RÉDUISENT NOTRE CAPACITÉ À NOUS CONCENTRER.



05

Parmi les jeunes, 36 % SE RÉVEILLENENT AU MOINS UNE FOIS par nuit pour consulter leur téléphone.

06

Statistiquement, la PRISE DE SELFIES TUE (noyade, chute, etc.) plus de personnes par année que les attaques de requins.

07

La FOMO (*fear of missing out*), c'est l'anxiété qui pousse à aller vérifier sans cesse les publications et messages dans Internet pour « calmer » notre peur de rater quelque chose d'important.

08

Tout comme les appareils de loterie vidéo, les applis et les jeux vidéo sont CONÇUS POUR NOUS RENDRE ACCROS, même si on pense en être à l'abri.

09

Le PHUBBING (de *phone* et *snubbing*), c'est l'acte de ne pas tenir compte des personnes physiquement présentes en consultant son téléphone plutôt que de communiquer avec elles.



10

Les informations qu'on partage sur le Web et qui sont captées par les moteurs de recherche LAISSENT DES TRACES PERMANENTES. C'est notre EMPREINTE NUMÉRIQUE.