

LE QUIZ

**ES-TU  
ACCRO  
À LA  
TECHNO?**

**PAUSE**

## OBJECTIF :

Cette activité a pour but de faire prendre conscience aux jeunes de la relation qu'ils ou elles entretiennent avec leurs écrans.

## MATÉRIEL REQUIS :

- Un questionnaire par personne
- Une feuille de défis par personne

## DÉROULEMENT :

- L'enseignant(e) ou l'intervenant(e) donne un questionnaire à chaque élève ou étudiant(e) afin qu'il ou elle puisse encercler ses réponses. Les questions peuvent être lues à voix haute par la personne responsable ou on laisse simplement les élèves ou étudiant(e)s remplir le questionnaire de façon autonome.
- Une fois les questions répondues, chaque élève ou étudiant(e) calcule son pointage.
- L'enseignant(e) ou l'intervenant(e) fait alors un retour sur l'activité en posant des questions en lien avec leur pointage et en les faisant participer. Il ou elle encourage les interactions.
- Une fois le retour sur l'activité fait, l'enseignant(e) ou l'intervenant(e) donne une feuille de défis à chacun(e) et leur suggère d'en relever au moins un.
- Il ou elle termine l'exercice en expliquant qu'avoir une utilisation équilibrée des écrans signifie être en mesure d'avoir des activités hors ligne enrichissantes et que les écrans peuvent apporter un bien-être dans leur vie.

## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ (SUGGESTIONS DE QUESTIONS) :

01. Est-ce que ton résultat te surprend?
02. (Que ce soit oui ou non) Qu'est-ce qui te surprend?
03. Quels impacts penses-tu que ton utilisation des écrans a dans ta vie (par exemple sur tes études, ta santé, tes relations avec tes ami(e)s ou ta famille)?
04. Peux-tu raconter une situation lors de laquelle tu penses que tu aurais pu gérer tes écrans autrement et qui aurait permis d'éviter un conflit ou une chicane?

1

**À quel point ça te brûle les doigts de consulter ton cell quand t'as une notification?**

Aucunement	0 pt
Ça picote un peu	1 pt
Ça chauffe	2 pts
Ils sont en feu	3 pts

2

**Ta réaction quand t'apprends que t'auras pas de réseau pendant 24 h?**

C'est la fin du monde	3 pts
@&#\$!	2 pts
Sérieux??	1 pt
<i>Chill</i>	0 pt

3

**Ça t'arrive souvent de scroller par habitude, sans vraiment t'intéresser au contenu?**

Jamais	0 pt
Parfois	1 pt
Souvent	2 pts
J'aime mieux pas y penser	3 pts

4

**C'est quoi les chances que t'attendes un ami dans un endroit public sans toucher à ton cell?**

Impossible	3 pts
Improbable	2 pts
Possible	1 pt
Certain	0 pt

5

**Ça t'arrive souvent d'être poqué parce que t'es resté devant ton écran jusqu'à 2 h du matin?**

Jamais	0 pt
Parfois	1 pt
Souvent	2 pts
J'aime mieux pas y penser	3 pts

6

**Ton mood après avoir scrollé ton Instagram pendant une heure?**

Relax(e)	0 pt
Perdu(e)	1 pt
Énervé(e)	2 pts
Déprimé(e)	3 pts

7

**Vrai ou faux?  
(1 point pour chaque réponse vraie)**

Ça m'arrive de manquer des moments parce que je suis toujours sur mon cell.	VRAI (1 point)	FAUX (0 point)
Je garde mon cell à portée de main quand je mange avec des amis.	VRAI (1 point)	FAUX (0 point)
J'ai le réflexe d'allumer ma console de jeu ou de <i>binge-watcher</i> quand je me sens seul(e).	VRAI (1 point)	FAUX (0 point)
Je regarde mon cell constamment, même si je n'ai pas de messages ou de notifications.	VRAI (1 point)	FAUX (0 point)
Je justifie souvent les heures passées devant mon écran en me disant que j'ai besoin de décrocher.	VRAI (1 point)	FAUX (0 point)

© Capsana 2022

8

**Ça t'arrive souvent d'être en retard parce que tu voulais finir ta *game*?**

Jamais	0 pt
Parfois	1 pt
Souvent	2 pts
J'aime mieux pas y penser	3 pts

9

**Ça t'arrive souvent de regarder ton cell pendant que quelqu'un te parle?**

Jamais	0 pt
Parfois	1 pt
Souvent	2 pts
Ben trop souvent	3 pts

10

**C'est quoi ton statut avec ton cell?**

Grosse <i>friendzone</i>	0 pt
Relation ouverte	1 pt
En couple	2 pts
Fusionnel	3 pts

**SCORE** =



DE 0 À 11

## Consciemment connecté

Être constamment connecté(e)? Non merci. T'es probablement la personne qui rappelle à ses amis de laisser leur *cell* de côté et de juste profiter de ce qui se passe là, dans l'instant présent. On se trompe peut-être, mais t'entretiens une relation équilibrée avec les écrans. Tu profites des avantages de la technologie sans que ça affecte ta vie. On peut juste t'encourager à continuer de privilégier les moments de qualité! Namaste!

DE 12 À 20

## Décrocheur à tes heures

T'es lucide sur le fait que tu passes pas mal de temps devant des écrans, mais ça t'arrive encore de *choker* tes amis(es) pour *binge-watcher* une nouvelle série. L'idée de passer un week-end sans WiFi, c'est aussi frustrant que... soulageant. On se trompe peut-être, mais ta relation avec les écrans est un peu ambiguë. T'es pas accro, mais c'est pas toujours facile de décrocher. L'important, c'est que t'en sois conscient et que tu sois capable de mettre du temps sur ce qui compte vraiment.

DE 21 À 32

## Hyper-plugué(e)

Ça t'arrive ben trop souvent d'être devant un écran sans but précis, juste par habitude. T'es *plugué* dès ton réveil pis tu décroches pas avant tard le soir. On se trompe peut-être, mais t'es sûrement du genre à interrompre un ami pour texter ou à perdre un bon deux heures sur YouTube alors que tu voulais juste *checker* la météo. L'important, c'est de garder le contrôle pour éviter de manquer des moments de qualité. Tsé, on te juge pas. On juge juste bon de te rappeler que ça fait du bien de décrocher.

# 10 DÉFIS

POUR T'AIDER À AVOIR UNE MEILLEURE  
RELATION AVEC LA TECHNO.

01

## Recharge tes batteries

Ferme tous tes écrans une heure avant de te coucher. Les effets secondaires incluent de meilleures nuits de sommeil.

02

## Throwback Thursday

Passes un jeudi sans écran comme dans le temps!

03

## Combat ultime

Demain, regarde ton cell une fois par heure seulement et combats l'envie de répondre instantanément. Pas *game*.

04

## Décroche

Recharge ton cell ailleurs que dans ta chambre. Pas *game* de t'acheter un réveille-matin. Oui, t'as bien lu, un réveille-matin.



05

## Justifie-le

Essaie ça pendant une semaine, chaque fois que tu prends ton cell pendant que quelqu'un te parle, justifie-lui en lui donnant la vraie raison. Ouch.

06

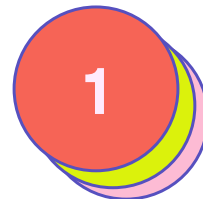
## Mets-le de côté

Prochaine fois que tu sors avec des amis, mets vos cells de côté.

07

## Fais le ménage

Élimine les notifications visuelles ou sonores qui ne sont pas essentielles.



08

## L'heure de vérité

Télécharge une application qui calcule le temps que tu passes sur ton cell quotidiennement.

09

## Pause matinale

Pendant une semaine, attends après le déjeuner avant de fixer les yeux sur un écran.

10

## Patiente don'

Pendant une semaine, chaque fois que tu te trouves dans une file, résiste à l'envie de regarder ton cell et fais juste...attendre.