



GUIDE D'ANIMATION DU QUIZ

ES-TU FUTÉ(E) AVEC TON CELL?

PAUSE

OBJECTIF :

Cette activité de style jeu-questionnaire peut être réalisée avec des jeunes, pendant la tenue d'un kiosque ou d'un autre événement, afin de les aider à prendre conscience de la relation qu'ils ou elles entretiennent avec leurs cellulaires.

DÉROULEMENT :

- Imprimer les cinq scénarios (format recto / verso) et les placer de manière visible sur une table.
- Chaque scénario se répond par un oui ou par un non. Il est aussi associé à 2 conseils spécifiques qui sont tirés de la liste complète des 10 conseils.
- À chaque scénario dans lequel l'étudiant se reconnaît, vous pouvez lui lire le résumé « Savais-tu que ? » qui lui est associé ainsi que les 2 conseils qui se trouvent au verso.
- Ces scénarios permettent d'amorcer la discussion avec les jeunes.
- Selon le nombre de Oui, vous pouvez aussi dire au jeune à quel profil d'utilisateur il appartient. Le résultat du Quiz offre trois possibilités de profils.

QUESTIONS POUR APPROFONDIR LA DISCUSSION :

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 de ton cell 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 ton utilisation autrement ou qui a suscité des émotions désagréables chez toi ?

Ce court Quiz a été fait en collaboration avec une équipe de chercheur de McGill et les trucs ont été démontrés comme étant les plus efficaces pour aider les utilisateurs de cellulaire à mieux gérer leur utilisation.

Ce quiz est également disponible sous forme virtuelle ici :

<https://pausetonecran.com/quiz-cell/>



**En classe,
j'ai toujours mon
cell à la main : on ne
m'appelle pas
le *king* ou la *queen*
du *multitasking*
pour rien.**

OUI

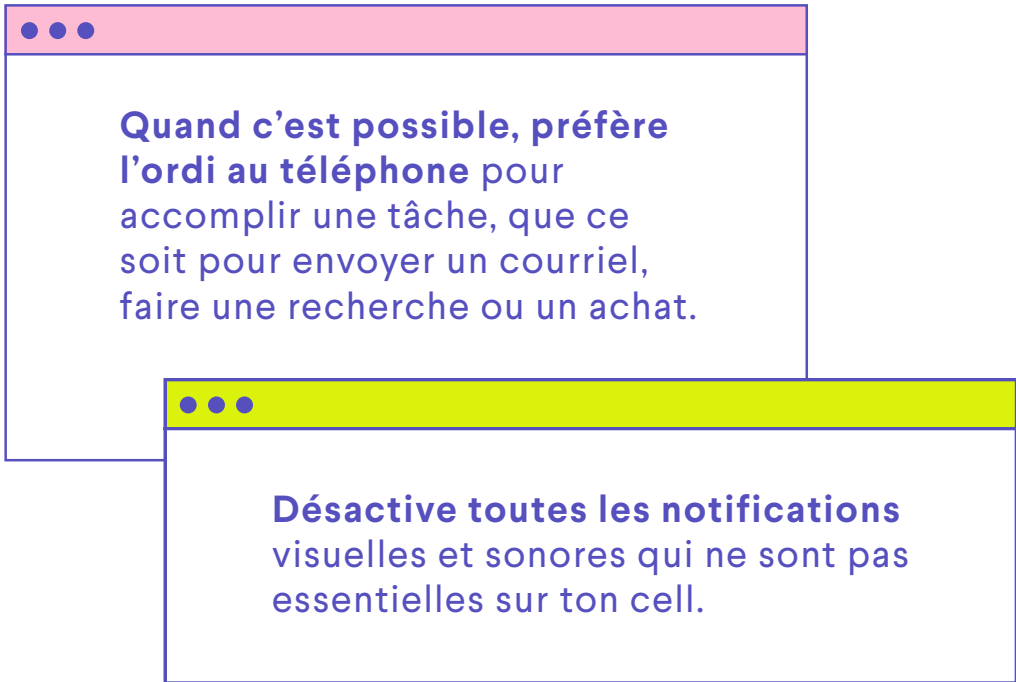
NON

SAVAIS-TU QUE?

On reçoit environ 80 notifications par jour, ce qui équivaut à 1 toutes les 12 minutes de vie éveillée! Avec cette distraction numérique, ce n'est pas étonnant qu'on se retrouve à perdre le fil ou à être moins efficace pendant les études ou le travail.

Le multitasking avec notre cell, c'est un pensez-y-bien!

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:

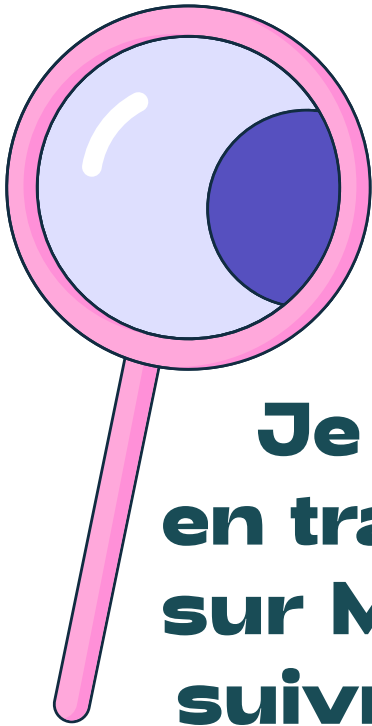


Quand c'est possible, préfère l'ordi au téléphone pour accomplir une tâche, que ce soit pour envoyer un courriel, faire une recherche ou un achat.

Désactive toutes les notifications visuelles et sonores qui ne sont pas essentielles sur ton cell.

Une réalisation de :

En partenariat avec :



**Je suis toujours
en train de répondre
sur Messenger et de
suivre les dernières
stories de *mes chums*
sur Instagram.**

OUI

NON

SCÉNARIO #2

SAVAIS-TU QUE?

On passe en moyenne 1 heure 49 minutes par jour, juste pour le fun, sur les réseaux sociaux, ce qui équivaut à presque 28 jours par année!

Ça en gruge du temps consacré au travail et aux études, avoue!

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:

Supprime les applications de réseaux sociaux, de messagerie et de jeux de ton écran d'accueil (TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, Among Us, Tinder, etc.). Déplace-les dans un dossier ou, encore mieux, désinstalle-les jusqu'à ce que tu te sentes plus en contrôle de ton utilisation.

Avises tes proches et tes collègues, au besoin, que tu leur répondras moins rapidement, si bien que s'ils souhaitent te joindre dans la minute, eh bien, qu'ils t'appellent!

Une réalisation de :

Capsana
Activez votre santé

En partenariat avec :

Québec



**Je suis scotché(e)
à mon cell tard le soir
avant d'aller dormir
et je le consulte
même la nuit,
dans mon lit.**

OUI

NON

SAVAIS-TU QUE?

La lumière bleue de ton écran peut supprimer la production de mélatonine (l'hormone du sommeil) et la stimulation entraînée en textant ou en jetant un coup d'œil sur ton compte TikTok peut perturber ton sommeil. Ce n'est pas rien!

Sans oublier qu'il est tellement facile de perdre la notion du temps ou de dépasser ton heure de coucher idéale quand tu es absorbé(e) par ton fil d'actualité.

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:

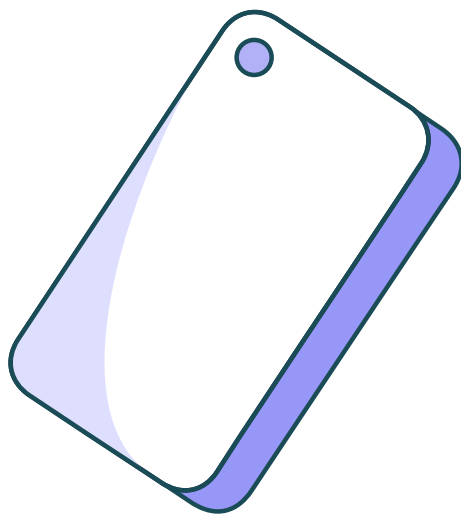


Une réalisation de :

Capsana
Activez votre santé

En partenariat avec :

Québec



**«Lâche ton cell!»
c'est pas mal la phrase
qu'on me dit le plus
souvent.**

OUI

NON

SAVAIS-TU QUE?

Chaque jour, voire plusieurs fois par jour, ton cellulaire cause de la technoférence, c'est-à-dire toutes ces interruptions qui se produisent lorsque tu utilises ton cell en présence des autres.

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:

Fais le point sur tes habitudes numériques, soit en activant la fonction Temps d'écran de ton cell ou en téléchargeant une application pertinente.

Lorsque tu déverrouilles l'écran de ton téléphone, utilise un mot de passe au lieu du capteur d'empreintes digitales ou du scanner facial.

Une réalisation de :

Capsana
Activez votre santé

En partenariat avec :

Québec



**J'angoisse juste
à l'idée de me
séparer de mon
cellulaire.**

OUI

NON

SAVAIS-TU QUE?

Le seul fait d'avoir ton cell dans ton champ de vision peut affecter ta mémoire de travail et ta facilité à résoudre des problèmes, même si ton appareil est en mode silencieux.

Eh oui, la crainte de manquer quelque chose sur ton écran peut te déconcentrer solide!

VOICI 2 TRUCS POUR T'AIDER:



Tu n'utilises pas ton cell? Mets-le en **mode silencieux et sans vibration** avant de le poser face vers le bas pour le tenir **hors de vue... et de portée!**

Laisse ton téléphone à la maison lorsque tu n'en as pas besoin, par exemple quand tu vas marcher ou dîner en amoureux, faire des courses ou du vélo, etc.

Une réalisation de :

Capsana
Activez votre santé

En partenariat avec :

Québec



TON PROFIL

Niveau or

Résultat = 0 à 1 «OUI»

L'utilisation zen

Ton utilisation franchement *cool*, quasi détachée, te permet de tirer profit des bienfaits du téléphone intelligent sans en subir les méfaits. À tes yeux, ton cellulaire est un outil parmi d'autres, dont tu te sers à des moments précis pour exécuter des tâches spécifiques ou encore pour te divertir à l'occasion.

Sur le plan personnel, ton cell te sert à entretenir des liens avec tes proches, mais ce n'est pas la fin du monde si tu rates leur texto ou leur appel. Tu leur répondras quand ce sera le bon moment pour toi. Tu as d'ailleurs la même approche envers tout ce qui peut défiler sur l'écran. D'ailleurs, si l'expression JOMO (*Joy of Missing Out* – la joie de rater quelque chose) n'existait pas, tu l'aurais inventée! Mais bon, tu sais aussi que d'avoir ton cell toujours à portée de main, c'est inutile!



TA DEVISE NUMÉRIQUE?

**La techno doit demeurer
au service de l'humain et
pas l'inverse.**



TON PROFIL

Niveau argent

Résultat = 2 à 3 «OUI»

L'utilisation équilibrée

Ton utilisation mesurée te permet de profiter des avantages de ton cell, tout en évitant les pièges qu'il pourrait te tendre, du moins la plupart du temps, car le parfait équilibre numérique n'est pas facile à atteindre sachant tout ce qui te pousse à te connecter!

Ton cellulaire est ton outil de prédilection pour t'informer, échanger avec les autres et te divertir. Et il n'est jamais loin. Tu sais t'en servir à bon escient, maiiiiis il t'arrive de faire défiler ton écran *non-stop*, de réécrire 10 fois ton post sur Insta ou de t'adonner à un jeu vidéo jusqu'à en perdre la notion du temps. Heureusement, tu rajustes vite le tir. À tes yeux, la technoférence fait partie de la vie, mais tu t'assures d'en limiter les effets négatifs sur tes relations.

TA DEVISE NUMÉRIQUE?
**L'essentiel,
c'est de rester maître
de son cell.**



TON PROFIL

Niveau bronze

Résultat = 4 à 5 «OUI»

L'utilisation fusionnelle

Ton cell et toi ne faites qu'un. Il est toujours au creux de ta main ou au fond de ta poche. Tu l'utilises souvent par automatisme, au point de mettre de côté d'autres façons de communiquer, afin de rester au courant de ce qui se passe sur la planète Web, d'être en relation avec tes proches et de te divertir.

La crainte de rater quelque chose, le fameux FOMO (*Fear of Missing Out*), peut t'amener à utiliser ton cell partout et tout le temps, que tu sois entouré(e) de tes proches ou non, ce qui peut te faire sentir un peu poche, à moins que ça ne t'aide à mieux vivre ton anxiété sociale. Mais chose certaine, cette technoférence constante crée une distance entre toi et les autres. Alors reste vigilant(e) pour que l'utilisation parfois excessive de ton cell ne se fasse pas aux dépens de tes relations, de ta concentration, de ton sommeil et de ton équilibre mental. Tu as beau être un(e) pro de la techno, il n'empêche que ton hyperconnectivité a plus d'effets négatifs que positifs sur ton bien-être. Mais rien n'est joué!

TA DEVISE NUMÉRIQUE?
**Mieux me déconnecter
pour (re)connecter.**

10 CONSEILS POUR MOINS (ET MIEUX) UTILISER TON CELL

PAUSE

01

Désactive toutes les notifications visuelles et sonores qui ne sont pas essentielles sur ton cell.

02

Tu n'utilises pas ton cell ? **Mets-le en mode silencieux et sans vibration**, avant de le poser face vers le bas pour le tenir **hors de vue... et de portée!**

03

Lorsque tu déverrouilles l'écran de ton téléphone, utilise un **mot de passe** au lieu du capteur d'empreintes digitales ou du scanner facial.

04

Avant d'aller dormir, désactive les modes sonnerie et vibration de ton cellulaire, éloigne-le de ton lit ou, mieux encore, laisse-le dans une autre pièce.

05

Réduis la luminosité de ton téléphone, active le filtre de lumière bleue puis règle-le sur l'échelle de gris (noir et blanc).

06

Supprime les applications de réseaux sociaux, de messagerie et de jeux de ton écran d'accueil (TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, Among Us, etc.). Déplace-les dans un dossier ou, encore mieux, désinstalle-les jusqu'à ce que tu te sentes en contrôle.

07

Quand c'est possible, préfère l'ordi au téléphone pour accomplir une tâche, que ce soit pour envoyer un courriel, faire une recherche ou un achat.

08

Avises tes proches et tes collègues au besoin **que tu leur répondras moins rapidement** et que s'ils souhaitent te joindre dans la minute, eh bien, qu'ils t'appellent!

09

Laisse ton téléphone à la maison lorsque tu n'en as pas besoin, par exemple quand tu vas marcher ou dîner en amoureux, faire des courses ou du vélo, etc.

10

Fais le point sur tes habitudes numériques soit en activant la fonction Temps d'écran de ton cell ou en téléchargeant une application pertinente.

Inspiré de 10 recommandations démontrées efficaces, d'après une recherche soutenue par le Fonds d'Excellence en Recherche Apogée Canada, décerné à l'initiative Cerveau en Santé, Vie en Santé de l'Université McGill.

[Pausetonécran.com](https://pausetonecran.com)



Une réalisation de:



En partenariat avec:



En collaboration avec:

