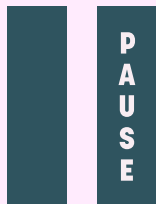




GUIDE D'ATELIERS DE PRÉVENTION

# Les écrans, les réseaux sociaux et l'anxiété

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



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant-propos et remerciements</b>	<b>3</b>
<b>À qui s'adressent ces ateliers?</b>	<b>4</b>
<b>Pourquoi aborder le sujet des écrans avec les jeunes?</b>	<b>6</b>
<b>Quoi faire et quoi éviter pour aborder ce sujet de manière préventive?</b>	<b>6</b>
<b>Conditions qui favorisent l'efficacité de ces ateliers</b>	<b>7</b>
<b>Définitions des termes utilisés dans ce guide</b>	<b>8</b>
<b>Atelier 1</b>	
<hr/>	
<b>Comment les écrans peuvent-ils influencer notre bien-être?</b>	<b>10</b>
Objectif	
Déroulement de l'atelier	
Mise en contexte pour l'intervenant(e)	<b>11</b>
Questionnaire : est-ce que les écrans influencent mon bien-être?	<b>12</b>
6 Astuces pour avoir un usage des écrans qui nous fait du bien	<b>14</b>
Message clé	<b>15</b>
<b>Atelier 2</b>	
<hr/>	
<b>Les bienfaits des pauses et les habitudes à adopter</b>	<b>17</b>
Objectif	
Déroulement de l'atelier	
Mise en contexte pour l'intervenant(e)	<b>18</b>
Pause créative – créer ton tableau de visualisation	<b>19</b>
Message clé	<b>20</b>
<b>Liens et documents utiles</b>	<b>21</b>
<b>Pour aller encore plus loin</b>	
<b>Annexe 1 : thermomètres du niveau de bien-être</b>	<b>23</b>
<b>Annexe 2 : activité brise-glace</b>	<b>25</b>

# AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS

**PAUSE** est une initiative réalisée par Capsana avec le soutien du gouvernement du Québec. Concrètement, **PAUSE** invite les ados, les jeunes adultes et leurs familles à faire le point sur leurs habitudes numériques ainsi qu'à poser des gestes simples pour les améliorer afin de profiter des avantages d'Internet sans en subir les méfaits. Appuyée par son comité d'experts, l'équipe **PAUSE** propose également des outils, tel ce guide, dans le but d'aider les professionnel(le)s de différents milieux à intervenir auprès des jeunes, tant en prévention des méfaits liés à l'utilisation d'Internet et des écrans qu'en soutien aux personnes présentant des profils plus à risque.

Cet ouvrage n'aurait pas pu se réaliser sans la précieuse collaboration de l'organisme **Perspectives Jeunesse**, dont la mission est de soutenir les jeunes vivant des difficultés, et ce, afin de favoriser la prévention du décrochage scolaire et social, la réinsertion scolaire et l'insertion socioprofessionnelle.

Un très grand merci à tous ceux et celles qui ont permis la réalisation de ce guide ainsi qu'au gouvernement du Québec pour son soutien financier.

Ce document est disponible en format PDF au  
<https://pausetonecran.com/espace-intervenants/>

## La rédaction de ce guide a été réalisée par :

- Carollane Campeau, MIT, coordonnatrice du volet jeunes adultes de **PAUSE** chez Capsana et chargée de cours à l'Université de Sherbrooke.
- Julie Mayer, coordonnatrice du volet familles de **PAUSE** chez Capsana.

## En collaboration avec :

- Catherine Robert, intervenante en prévention de l'anxiété, ainsi que toute l'équipe d'intervention en persévérance scolaire de l'organisme **Perspectives Jeunesse**.

Une réalisation de :



En partenariat avec :



# À QUI S'ADRESSENT CES ATELIERS?

Ces ateliers s'adressent plus spécifiquement aux adolescent(e)s qui présentent un profil reconnu comme étant à risque d'entraîner l'apparition d'une dépendance ou d'un trouble de santé mentale.

## LES JEUNES :

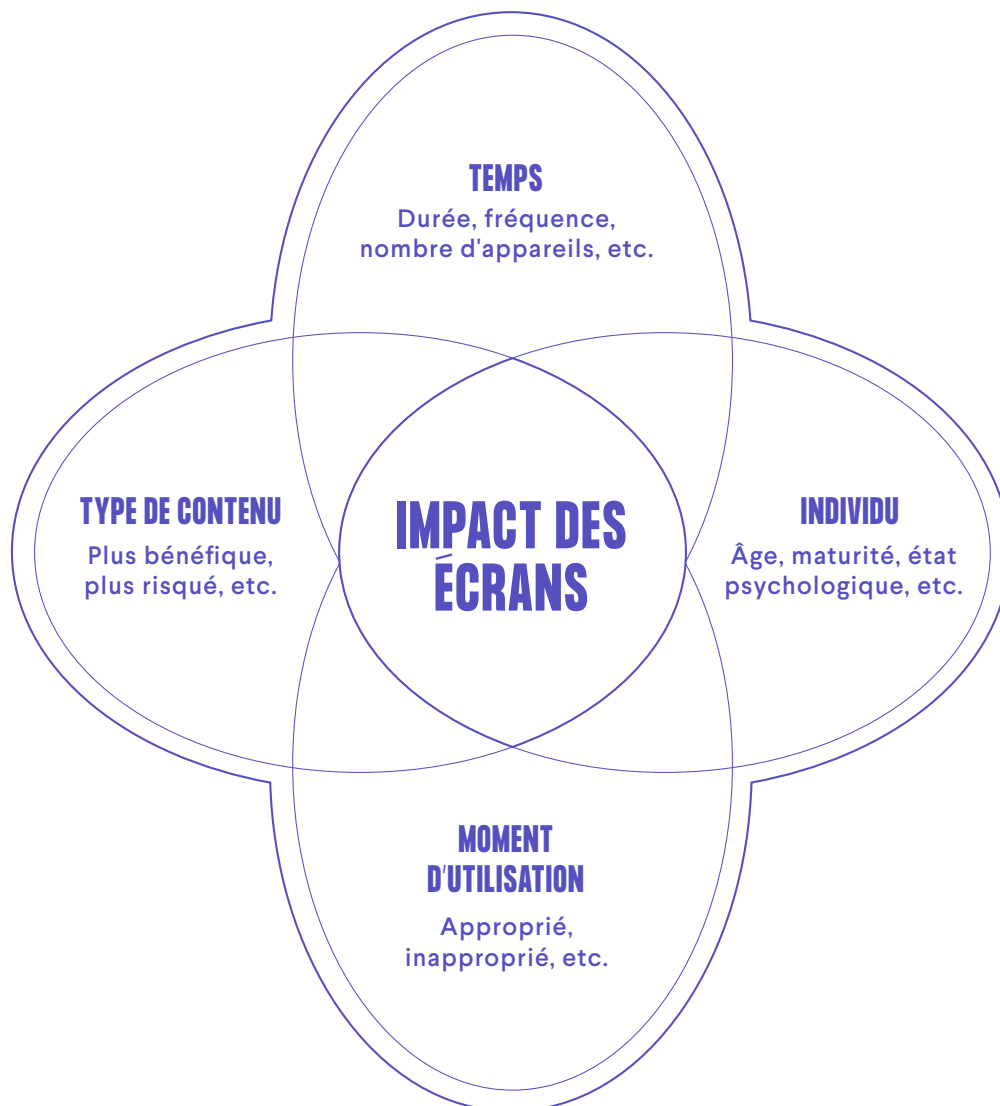
- souffrant d'un trouble de santé mentale.
- ayant une faible estime de soi.
- ayant une sensibilité à l'anxiété.
- vivant des difficultés tant personnelles, familiales, scolaires que sociales.

## POURQUOI ABORDER LE SUJET DES ÉCRANS AVEC LES JEUNES?

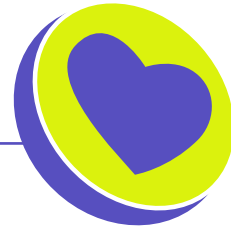
Les écrans sont faciles à utiliser, accessibles en tout temps et presque partout, mais surtout, ils offrent un puits sans fond d'applications, de plateformes et de jeux. Ils présentent de nombreux avantages, mais quand ils sont surutilisés ou mal utilisés, ils peuvent, au contraire, nuire à notre bien-être. L'impact précis qu'ils peuvent avoir peut être difficile à évaluer et dépend de nombreux facteurs, notamment la façon dont on les utilise, le rôle qu'ils jouent dans notre vie et notre capacité d'autocontrôle. Il a été démontré qu'un mauvais usage des écrans (applications, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.) peut contribuer à une baisse de l'estime de soi, puis à l'augmentation du stress, de l'anxiété et de la déprime. C'est pourquoi il est essentiel d'aider les jeunes à mieux comprendre les effets et les risques afin qu'ils adoptent des habitudes numériques qui favorisent leur bien-être.

## Il y a 4 éléments à considérer pour bien évaluer l'impact des écrans et en venir à les utiliser de façon plus équilibrée :

- Le temps que l'on passe en ligne;
- Le contenu que l'on consulte;
- Les moments au cours desquels on utilise nos écrans;
- Notre santé mentale et nos vulnérabilités dans les moments d'utilisation.



# QUOI FAIRE ET QUOI ÉVITER POUR ABORDER CE SUJET DE MANIÈRE PRÉVENTIVE?



- Adoptez une attitude ouverte, objective, positive et sans jugement.
- Validez ce que les jeunes ressentent au moment d'utiliser leurs écrans. Faites-leur sentir que c'est normal de vouloir se connecter quand on a des temps libres ou qu'on s'ennuie, et que ça peut être très difficile de mettre ses écrans de côté.
- Parlez-leur de votre propre expérience et faites-leur comprendre que la plupart des gens vivent la même chose.
- Réfléchissez ensemble au pouvoir d'attraction des écrans et aux différentes façons de garder le contrôle sur eux.
- Expliquez-leur qu'il faut apprendre à discerner le vrai du faux sur Internet.
- Encouragez-les à penser et à agir de manière préventive. L'hyperconnectivité est associée à une panoplie de méfaits qui nous affectent toutes et tous. L'important est d'en prendre conscience pour tenter d'en diminuer les effets négatifs tout en profitant des effets positifs.
- Évitez d'opposer le *monde virtuel* au *monde réel*, parlez plutôt en termes d'activités ou d'interactions *en ligne* et *hors ligne*.
- Évitez d'être alarmiste et faites attention à votre utilisation du terme *cyberdépendance*. Les risques d'Internet et des écrans sont souvent associés à la cyberdépendance, qui touche pourtant seulement une faible proportion des jeunes (un peu plus de 1% des élèves du secondaire au Québec).



## CONDITIONS QUI FAVORISENT L'EFFICACITÉ DE CES ATELIERS

- Intégrez ces ateliers dans un suivi qui s'effectue sur du long terme ou même dans un programme qui comprend plusieurs rencontres avec un groupe de jeunes et qui survole une diversité de thèmes en prévention des risques ou en promotion de la santé.
- Prévoyez des petits groupes plus intimes de moins de 10 individus afin d'avoir assez de temps pour permettre des échanges enrichissants entre les jeunes. Cela fera également en sorte que les jeunes se sentent plus à l'aise de prendre parole.
- Si possible, attendez d'avoir établi un lien de confiance avec les jeunes et que les membres du groupe se connaissent davantage entre eux avant d'animer ces ateliers.
- Prenez le temps de bien lire le matériel, puis de vous familiariser avec la problématique et les solutions proposées. Si vous le jugez pertinent, vous pouvez utiliser d'autres documents ou outils afin de préparer une mise en contexte plus détaillée (par exemple les capsules vidéo *On parle de santé mentale*, réalisées par Télé-Québec, qui abordent les médias sociaux).
- Si possible, prévoyez deux intervenant(e)s disponibles pour animer ces ateliers; l'un(e) anime pendant que l'autre observe les réactions (verbales et non verbales) des jeunes et intervient pour stimuler la discussion, au besoin.
- Avant de commencer les ateliers, demandez aux jeunes de ranger leur appareil hors de vue et de les mettre en mode silencieux. Ces consignes permettent à tout le monde d'être 100 % présent et disponible, dans le but de retirer le maximum de cette expérience.

# DÉFINITIONS DES TERMES UTILISÉS DANS CE GUIDE

**CYBERDÉPENDANCE** : il n'existe pas de consensus quant à la définition de la cyberdépendance et ce terme est souvent utilisé sans nuance pour décrire une multitude de problématiques liées à une utilisation intensive d'Internet et des écrans. Toutefois, les activités en ligne, d'une manière semblable à la consommation d'alcool ou à la pratique de jeu de hasard et d'argent, engendrent la libération de la dopamine (l'hormone du plaisir) dans le cerveau d'un utilisateur. L'individu qui recherche et obtient à répétition des récompenses, que ce soit en recevant des mentions « J'aime » ou des notifications ou en jouant à certains jeux vidéo, peut en venir à s'habituer à la dopamine qu'elles secrètent. Ceci peut mener à une diminution de l'intérêt pour les activités générant peu de dopamine (par exemple jouer à un jeu de société ou écouter son professeur à l'école), et susciter un état de manque lorsque l'utilisateur en sera privé.

En somme, la cyberdépendance « est associée à une utilisation excessive d'Internet, à une perte de la notion du temps ainsi qu'au besoin d'être en ligne plus fréquemment ou plus longtemps que ce qui était initialement prévu » qui entraîne des conséquences graves dans les autres sphères de la vie (hygiène, alimentation, santé physique, performance scolaire, etc.) de l'utilisateur.<sup>1</sup>

**FOMO** (*Fear of Missing Out*) : se caractérise par la peur de passer à côté de quelque chose ce qui peut pousser une personne à aller vérifier sans cesse Internet (principalement ses réseaux sociaux).<sup>2</sup>

**HYPERCONNECTIVITÉ** : un « phénomène caractérisé par l'intégration des technologies de l'information et des communications (TIC) dans les fonctions quotidiennes des organisations et des groupes, ainsi que dans les habitudes de vie des individus. Sur le plan technique, elle résulte de l'interconnectivité des médias numériques et de leur capacité à échanger instantanément des informations. Sur le plan social, les TIC donnent lieu à l'émergence de multiples usages qui peuvent contribuer au développement et à la qualité de vie des individus ou être associés à des problèmes de santé ».<sup>3</sup>

**RÉSEAUX SOCIAUX (RS)** : englobe toutes les communautés d'internautes reliées entre elles par des liens amicaux ou autres, par exemple Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook, Twitch, Discord, etc.

---

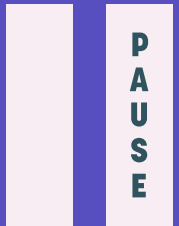
<sup>1</sup> Dufour, M., Nadeau, L., & Gagnon, S. R. (2014). Tableau clinique des personnes cyberdépendantes demandant des services dans les centres publics de réadaptation en dépendance au Québec : étude exploratoire. *Santé Mentale Au Québec*, 39(2), 149-168. <https://doi.org/10.7202/1027837ar>

<sup>2</sup> Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879-900.

<sup>3</sup> Biron, J.-F., Fournier, M., Tremblay, P.H. et Nguyen, C.T. (2019). *Les écrans et la santé de la population à Montréal*. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.



# ATELLIER 1



# ATELIER 1

**DURÉE** : de 1 h 30 à 2 hrs

## COMMENT LES ÉCRANS PEUVENT-ILS INFLUENCER NOTRE BIEN-ÊTRE?

### Objectif

Permettre aux jeunes de mieux comprendre l'influence que peut avoir leur utilisation des écrans, notamment des réseaux sociaux, sur leur bien-être et leur niveau d'anxiété.

---

### Matériel requis

Imprimez pour chaque participant un thermomètre du niveau de bien-être (**la 2<sup>e</sup> page de l'annexe 1**) et les fiches de l'atelier (**pages 12 à 15**).

---

### Déroulement de l'atelier

- 1 5 min**  
Arrivée des participant(e)s et thermomètres du niveau de bien-être
- 2 15 min**  
Activité brise-glace  
(exemple en annexe 2)
- 3 10 min**  
Mise en contexte par rapport au thème de l'activité du jour
- 4 45 min**  
Animation du questionnaire :  
**Est-ce que les écrans influencent mon bien-être?**
- 5 15 min**  
Retour sur l'activité (message clé) et thermomètres du niveau de bien-être



## Mise en contexte pour l'intervenant(e)

L'objectif est de stimuler une discussion autour des thématiques soulevées par les questions présentées ci-après afin d'aider les jeunes à mieux comprendre l'influence que peut avoir leur utilisation d'Internet et des écrans sur leur bien-être. Après chaque question, vous pouvez demander aux jeunes d'élaborer ou d'expliquer leur réponse, s'ils (elles) se sentent à l'aise de le faire. Si les jeunes ont tendance à moins participer pour certaines questions, vous pouvez vous permettre d'alimenter la discussion avec une tranche de vie, une réflexion personnelle ou en posant une question de relance. Il importe d'avoir une attitude ouverte, de porter attention au langage non verbal des jeunes et de cultiver un climat de confiance afin de leur montrer qu'ils (elles) peuvent s'exprimer sans retenue dans ce groupe, qui se veut un endroit sécuritaire et sans jugement.

- Il peut être bénéfique de préciser aux participant(e)s qu'il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse à ces questions, mais qu'elles servent plutôt à alimenter la réflexion collective sur le sujet, à avoir un regard sur soi et sur ses habitudes numériques.
- Sachez qu'il n'est pas obligatoire de passer à travers l'entièreté des questions avec vos jeunes. Toutefois, il importe de passer à travers les 6 astuces!
- Prenez le temps de lire les questions et les astuces à l'avance pour mettre l'accent sur celles que vous trouvez plus pertinentes pour votre groupe.

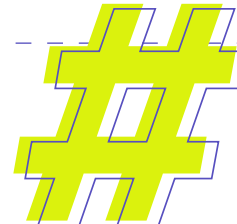
# QUESTIONNAIRE

LES ÉCRANS, LES RÉSEAUX SOCIAUX ET L'ANXIÉTÉ – ATELIER 1

## EST-CE QUE LES ÉCRANS INFLUENCENT MON BIEN-ÊTRE?

Que les médias sociaux soient bénéfiques ou non pour les utilisateur(-trice)s demeure une question complexe. La réponse dépend de nombreux facteurs, notamment la manière dont les individus les utilisent, le rôle qu'ils jouent dans leur vie ainsi que leur vulnérabilité à développer une dépendance. Toutefois, plusieurs études ont révélé une association entre une utilisation intensive des réseaux sociaux et un niveau plus élevé de stress, d'anxiété et de symptômes dépressifs. Par ailleurs, certains contenus auxquels les réseaux sociaux exposent les individus peuvent avoir un impact négatif sur leur sentiment de compétence et leur satisfaction de la vie en général. Donc, il est possible de tirer la conclusion que les individus ayant déjà certaines vulnérabilités personnelles seront plus à risque que leur utilisation mène à davantage d'impacts négatifs. L'important est d'avoir conscience de ces influences pour en arriver à un usage qui nous fait plus de bien que de tort. Voici quelques questions pour t'aider à y voir plus clair.

### LES RÉSEAUX SOCIAUX



1. Quels réseaux sociaux (RS) utilises-tu?
2. Les réseaux sociaux, tu en penses quoi?
  - a) De quelle manière leur utilisation peut influencer le bien-être d'une personne? Son niveau d'anxiété?
  - b) Personnellement, est-ce que ça t'est déjà arrivé d'avoir l'impression que ton utilisation des RS affectait ton bien-être? Ton niveau d'anxiété?
3. Penses-tu que l'utilisation des RS et des écrans peut mener une personne anxieuse à s'isoler davantage (par ex. : dans l'espoir de contrôler des symptômes anxieux, l'environnement en ligne qui semble moins confrontant, etc.)?  
À l'inverse, est-ce que l'utilisation des RS peut faire en sorte qu'une personne se sente moins seule (par ex. : la validation de ce qu'une personne ressent grâce à des groupes, à des publications à ce sujet, etc.)?
4. Quelles stratégies peuvent t'aider à garder le contrôle de ton utilisation (par exemple du temps passé sur TikTok)?

## LA COMPARAISON

5. À force de voir des photos parfaites de ses ami(e)s ou du monde, quelles émotions peuvent être déclenchées (par ex. : insatisfaction, sentiment d'être exclu(e), se sentir mieux ou moins bien que les autres, se comparer, vivre de l'envie, etc.)?
6. Quelle influence le nombre de mentions J'aime peut-il avoir sur le bien-être d'une personne? Le nombre d'abonné(e)s?
7. Pour les *gamers*, comment est-ce que le besoin de performer peut-il nuire à leur bien-être?
8. Quelles stratégies peuvent nous aider à voir plus de bon que de mauvais quand on fait défiler notre fil d'actualité (par ex. : se désabonner, masquer certaines publications, etc.)?

## LES NOTIFICATIONS ET LE FOMO (ANXIÉTÉ CAUSÉE PAR LA PEUR DE PASSER À CÔTÉ DE QUELQUE CHOSE)

9. Trouves-tu qu'on reçoit trop de notifications? Quels sentiments vis-tu lorsque tu en reçois trop?
10. Le FoMO, c'est quoi? As-tu l'impression de vivre avec cette peur de passer à côté de quelque chose sur tes RS ou ta messagerie?
11. Comment te sens-tu quand tu envoies un message à une personne et qu'elle ne répond pas tout de suite? Et si toi, tu ne peux pas répondre tout de suite?
12. Regarder des séries, défiler sur ses RS ou jouer à des jeux vidéo, est-ce que ce sont de bons moyens pour gérer son anxiété?
13. Connais-tu des trucs pour réduire le stress (ou les distractions numériques) causé par les appareils, les applications ou, plus spécifiquement, la messagerie instantanée?

## L'EXCÈS ET L'ÉQUILIBRE

14. Comment est-ce l'utilisation des écrans et des RS pourrait en venir à nuire aux autres sphères de la vie (activité physique, sommeil, obligations scolaires, relations, etc.)?
15. Comment faire pour avoir une utilisation plus équilibrée ou plus consciente des écrans? Connais-tu des trucs pouvant t'aider à avoir un usage qui te fait plus de bien que de tort?

# 6 ASTUCES POUR AVOIR UN USAGE DES ÉCRANS QUI NOUS FAIT DU BIEN

Cultiver les bienfaits des écrans sans en subir les méfaits n'est pas toujours chose facile. Il faut apprendre à utiliser nos écrans de façon plus consciente et non simplement par automatisme. Il est également essentiel de réfléchir à comment on se sent avant, pendant et après nos utilisations afin de privilégier des contenus qui nous influencent de manière positive. Voici quelques stratégies utiles :

**#1**

**Désactive toutes tes notifications visuelles et sonores qui ne sont pas essentielles.** On reçoit environ 80 notifications par jour, ce qui équivaut à 1 toutes les 12 minutes de vie éveillée! L'objectif est de garder le contrôle en décidant quand tu veux aller en ligne plutôt que de répondre (souvent instantanément) à des notifications et à des rappels.

**#2**

**Si tu as de la difficulté à contrôler ton utilisation des RS ou de certaines applications, retire-les de ton écran d'accueil et déplace-les dans un dossier.** Si tu as besoin d'aller plus loin, tu peux même les désinstaller. Il te faudra dorénavant y accéder par ton moteur de recherche.

**#3**

**Quand tu n'utilises pas ton cell, range-le dans un endroit qui est préférablement hors de ta vue.** Pourquoi? 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. La crainte de passer à côté de quelque chose sur ton écran peut te déconcentrer très facilement.

**#4**

**Fais le ménage de tes abonnements et désabonne-toi des comptes qui ne t'intéressent plus ou ne rejoignent plus tes valeurs.** Il y a également l'option *masquer* si tu ne veux pas te désabonner. Cette option permet de masquer les publications d'un compte une fois (sur IG et FB) et même pendant 30 jours (FB seulement) en gardant celui-ci dans la liste de tes abonnements. Sur TikTok, tu peux maintenir ton doigt sur une publication que tu ne souhaites pas voir et choisir l'option *pas intéressé*.

**#5**

**Prends l'habitude de te questionner. Après avoir fixé un écran quelques heures, comment te sens-tu?** Ressens-tu de la satisfaction, de l'anxiété, te sens-tu détendu(e), vaguement déprimé(e)? Vise des connexions qui te font du bien.

**#6**

**Prends des pauses régulièrement (minutes, heures, jours) des RS et également des écrans.** C'est en prenant un pas de recul que tu peux prendre conscience de la place qu'ils occupent dans ta vie et de l'influence qu'ils peuvent avoir sur ton état émotionnel. Les pauses peuvent prendre plusieurs formes, être de nature sportive, créative ou même méditative. Bref, assure-toi de te déconnecter de temps en temps pour mieux te (re)connecter.

## MESSAGE CLÉ



**Avoir une utilisation plus consciente d'Internet et des écrans, c'est-à-dire observer et comprendre de quelles façons ils peuvent nous influencer, est la clé pour favoriser un usage qui nous fait du bien.**

Une réalisation de :



En partenariat avec :



# ATELIER 2

PAUSE





# ATELIER 2

**DURÉE** : de 1 h 30 à 2 hrs

## LES BIENFAITS DES PAUSES ET LES HABITUDES À ADOPTER

### Objectif

Permettre aux jeunes de faire l'expérience d'une pause créative sans écrans et de réfléchir aux moyens qu'ils peuvent prendre pour avoir un usage plus bénéfique des écrans.

### Matériel requis

- Imprimez pour chaque participant un thermomètre du niveau de bien-être (**la 2<sup>e</sup> page de l'annexe 1**) et une fiche de l'atelier (**pages 19 et 20**).
- Un support qui deviendra le tableau de visualisation pour chaque jeune (par exemple un grand carton, un panneau, un album de type scrapbooking, etc.)
- Une variété d'articles de bricolage (par exemple ciseaux, marqueurs de couleur, colle, peinture, autocollants, papillons adhésifs (*post-it*), paillettes, etc.)
- Une variété d'images à découper (par exemple des images imprimées, d'autres provenant de magazines, de journaux, etc.). **Vous pouvez même demander aux jeunes d'apporter du matériel.**

### Déroulement de l'atelier

- 1 5 min**  
Arrivée des participant(e)s et thermomètres du niveau de bien-être
- 2 10 min**  
Retour sur l'atelier précédent et rappel des 6 astuces
- 3 10 min**  
Mise en contexte par rapport au thème de l'activité du jour
- 4 45 min**  
Animation de la Pause créative  
**Créer ton tableau de visualisation**  
a) 35 min : création du tableau de visualisation  
b) 10 min : présentation des créations sur une base volontaire
- 5 15 min**  
Retour sur l'activité (message clé) et thermomètres du niveau de bien-être



## Mise en contexte pour l'intervenant(e)

L'objectif est de mettre en action la 6<sup>e</sup> astuce et de faire vivre un moment créatif sans écran aux jeunes. Les pauses de nature créative offrent l'occasion de se recentrer, de se reconnecter avec qui on est et de s'ancrer dans le moment présent. Si les RS sont souvent accusés d'augmenter l'anxiété, les activités créatives produisent le résultat inverse! Selon certaines études, porter son attention dans la création artistique induit un état semblable à la méditation, ce qui permet de réduire l'anxiété. La création artistique peut également nous permettre d'entrer en contact plus facilement avec nos émotions, de les extérioriser et de les transformer en énergie créatrice.

Sortez préalablement tout le matériel nécessaire à l'activité et invitez chaque jeune à créer son propre tableau. Ensuite, vous pouvez faire un retour sur l'expérience de chacun.

## PAUSE CRÉATIVE

LES ÉCRANS, LES RÉSEAUX SOCIAUX ET L'ANXIÉTÉ – ATELIER 2

# CRÉER TON TABLEAU DE VISUALISATION

Un tableau de visualisation (ou *vision board*) est une représentation imagée des objectifs, des rêves ou encore des désirs que nous avons. Cette activité permet de prendre un temps d'arrêt pour poser un regard honnête sur soi, pour remettre les choses en perspective et pour se fixer des objectifs.

### Création

Commence par identifier différents thèmes qui seront utilisés pour la création de ton tableau de visualisation. Voici quelques exemples :

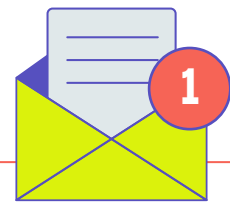
- Mes ami(e)s
- Ma famille
- Mes études
- Mes loisirs
- Ma santé physique (par exemple le sommeil)
- Ma santé mentale (par exemple l'anxiété)
- Mon bien-être en général
- Mes habitudes numériques

Avant de commencer, il peut être utile de prendre un peu de temps pour y réfléchir et écrire sur une feuille de papier les habitudes que tu aimerais changer, un objectif à atteindre ou un souhait en fonction de chacun des thèmes énumérés. Pour chacun, tu dois y associer une représentation visuelle à ajouter sur ton tableau de visualisation. Tu peux également découper des mots, en écrire, écrire des citations, des phrases. Tu peux aussi dessiner, y mettre des autocollants et utiliser ton imagination pour faire ce qui te plaît.

## Présentation

À la fin de l'atelier, si tu le souhaites, tu peux expliquer ton tableau de visualisation aux autres membres du groupe. Toutefois, ce n'est pas obligatoire; ce tableau t'appartient. Tu peux le prendre en photo afin d'en avoir une version numérique et l'accrocher à l'emplacement de ton choix pour l'avoir régulièrement dans ton champ de vision. C'est tout simplement une façon imagée de garder en tête les choses que l'on aimerait voir se réaliser.

## MESSAGE CLÉ



**Les pauses sans écran ont pour principal bienfait de nous apprendre à réintégrer la techno en utilisant nos appareils et nos applications de façon plus consciente et non par réflexe. De cette manière, la techno reste à notre service... et non l'inverse!**

Une réalisation de :



En partenariat avec :





## LIENS ET DOCUMENTS UTILES

- **PAUSE**  
[www.pausetonecran.com](http://www.pausetonecran.com)
- **Perspectives Jeunesse**  
[www.perspectivesjeunesse.org](http://www.perspectivesjeunesse.org)
- **Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique**  
[www.habilomedias.ca](http://www.habilomedias.ca)
- **Mouvement Santé mentale Québec**  
[www.mouvementsmq.ca](http://www.mouvementsmq.ca)
- **Tel-jeunes**  
[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

## POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN

- Faites un retour avec les jeunes sur leurs habitudes numériques et leurs objectifs personnels quelques semaines plus tard.
- Est-ce qu'ils (elles) ont fait d'autres expériences de moments sans écran?
- Est-ce qu'ils (elles) ont adopté de nouvelles habitudes numériques? Eu l'impression d'avoir une utilisation plus consciente des écrans?
- Est-ce qu'ils (elles) ont l'impression que leur création d'un tableau de visualisation a eu un effet positif sur leur vie? Sur leur vision du futur?



# ANNEXES

PAUSE

## ANNEXE 1

# THERMOMÈTRES DU NIVEAU DE BIEN-ÊTRE

**1** À la page suivante, vous trouverez les thermomètres du niveau de bien-être. Découpez et remettez un thermomètre à chaque participant(e) au début des deux ateliers. Nous vous suggérons également de remplir votre propre thermomètre afin d'initier la conversation à la fin des ateliers et de favoriser la participation.

**2** Les jeunes indiquent leur niveau de bien-être au moment de leur arrivée ainsi qu'au moment de quitter les ateliers. De cette façon, ils (elles) pourront prendre conscience que leur niveau d'anxiété peut fluctuer selon les événements et les stressés. Si les jeunes sont à l'aise, chacun(e) peut partager au groupe le niveau de bien-être identifié au début ainsi qu'à la fin des ateliers.

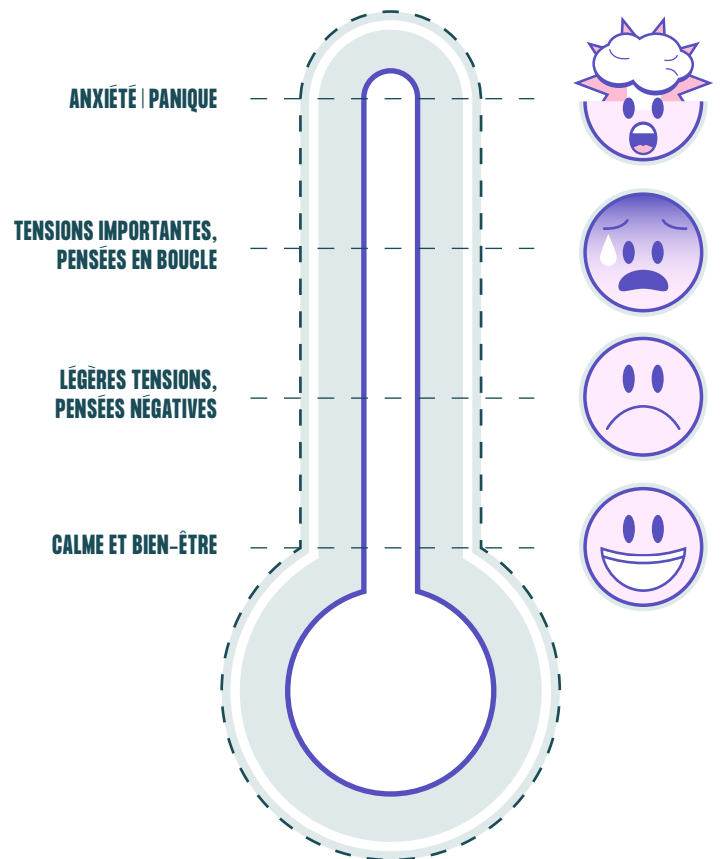
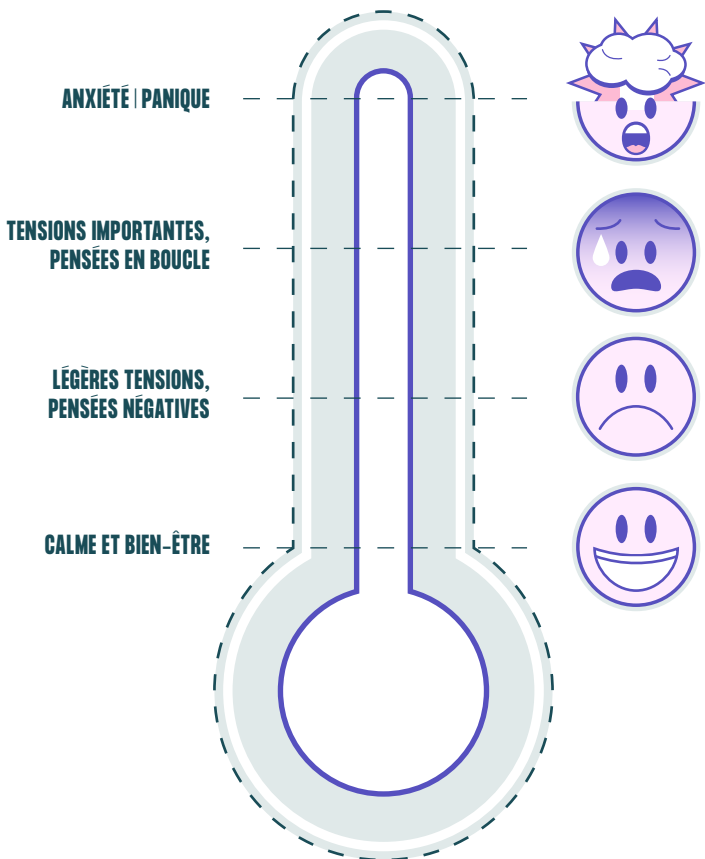
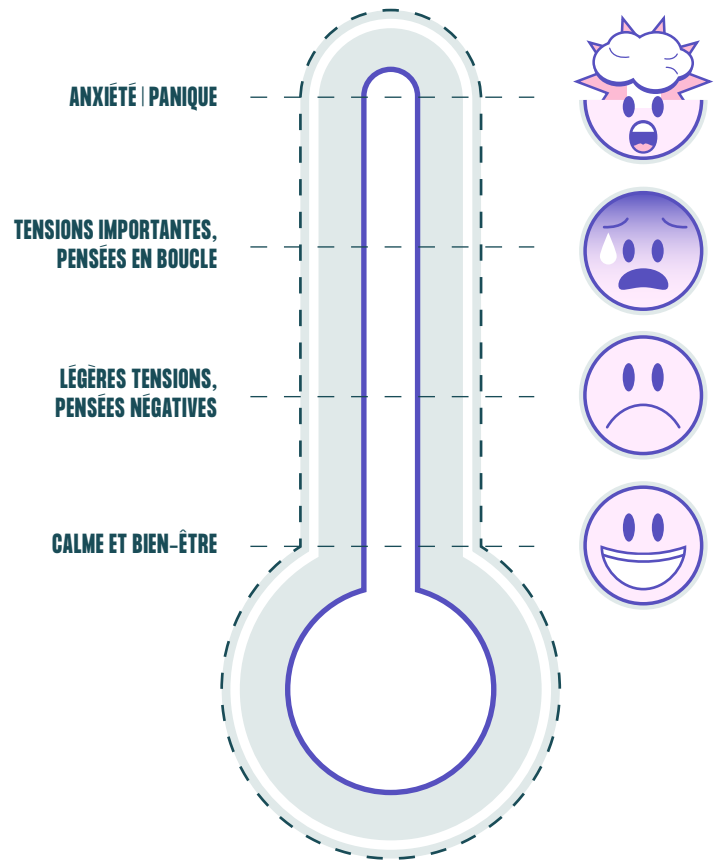
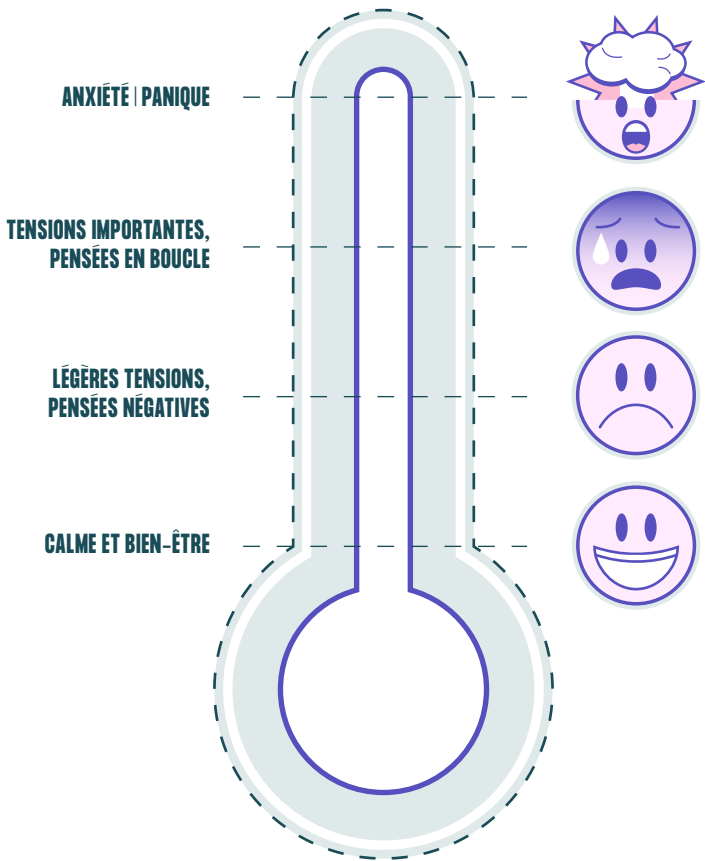
### TÉMOIGNAGE D'UNE INTERVENANTE



**« Je vivais du stress au début de l'atelier, car j'animais devant un nouveau groupe. Finalement, l'atelier tire à sa fin et je me sens bien, je suis fière de mon animation et tout s'est bien déroulé. La prochaine fois que je vivrai du stress pour un événement semblable, je me rappellerai le déroulement de notre atelier et cela aura clairement un impact positif sur mon niveau de bien-être. »**

Généralement, le niveau de stress est moins élevé à la fin des ateliers. Mettez l'accent sur les bienfaits de faire face à ses craintes ainsi que du sentiment de bien-être et d'accomplissement qui peut habiter les jeunes après avoir participé aux ateliers et vaincu leurs peurs, leur stress ou leur anxiété.

Adapté des ateliers *Mieux vivre avec soi* de Perspectives Jeunesse.





## ANNEXE 2

**DURÉE** : de 5 à 10 minutes

# ACTIVITÉ BRISE-GLACE

L'activité brise-glace est une brève activité permettant aux participant(e)s de faire plus ample connaissance, de créer des liens et ainsi de favoriser la cohésion du groupe. Elle ouvre aussi la voie à l'apprentissage en mettant les participant(e)s à l'aise et en facilitant les interactions. Voici un exemple, mais gardez en tête que vous pouvez utiliser l'activité brise-glace de votre choix.

---

### Matériel requis



1 Une feuille de papier pour chaque jeune



2 Un crayon pour chaque jeune

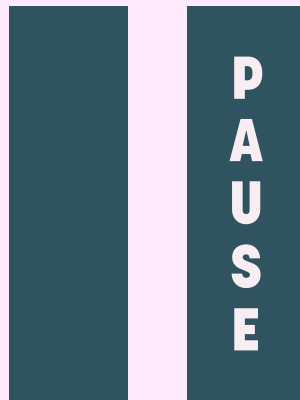
---

### Déroulement de l'activité

1. Chaque jeune dessine un très grand cercle sur sa feuille de papier et inscrit son nom. On peut aussi faire quelque chose de plus élaboré, comme dessiner des ovales qui symbolisent une fleur, un papillon, un arbre avec ses feuilles.
2. Tous les jeunes passent leur feuille à leur voisin(e) de droite.
3. Sur cette nouvelle feuille, chaque jeune doit inscrire une qualité qui est présente chez cette personne (dont le nom est inscrit sur la feuille). Si une personne ne connaît pas très bien une autre personne, ce n'est pas grave, elle suit son intuition.
4. Les jeunes se passent les feuilles et inscrivent une qualité par personne. L'essentiel est de toujours inscrire une nouvelle qualité qui n'a pas déjà été écrite par quelqu'un d'autre. Vous êtes bien sûr responsable de faire en sorte que cette activité se déroule dans le respect.
5. Cette partie prend fin une fois que tout le monde a écrit quelque chose pour chaque personne. Ensuite, les jeunes peuvent lire les qualités qui leur ont été données.
6. À votre discrétion, les jeunes peuvent les lire en silence ou à haute voix devant les autres.

### Rétroaction

Vous pouvez prendre le temps de souligner le fait que chaque être humain possède une multitude de qualités.



**Pour un usage  
des écrans qui fait  
du bien.**