



Guide d'activités préventives pour les élèves du secondaire

PAUSE

En collaboration avec :

Tel·jeunes

Pausetonécran.com



- 1. MISE EN CONTEXTE**
- 2. PRÉSENTATION DU 24H PAUSE**
- 3. INSCRIPTION**
- 4. MOBILISATION**
- 5. ACTIVITÉS POST- 24H PAUSE**
 - 5.1 Objectif principal
 - 5.2 Choix de quatre activités
 - 5.3 Consignes générales
 - 5.4 Activité no 1 – Questions à piger
 - 5.5 Activité no 2 – Débat
 - 5.6 Activité no 3 – Facile ou difficile?
 - 5.7 Activité no 4 – Œuvre collective
 - 5.8 Annexe

MISE EN CONTEXTE

Une pause qui fait du bien

Depuis 2019, le 24h PAUSE invite les ados et les jeunes adultes du Québec à vivre un défi de déconnexion pendant une journée. Année après année, le mouvement prend de l'ampleur : déjà plus de 55 000 jeunes ont relevé le défi de déconnexion, et plusieurs milieux postsecondaires y participent activement. Notre souhait est maintenant d'inclure davantage les écoles secondaires dans ce mouvement populationnel.

L'objectif est de permettre aux jeunes de vivre une expérience concrète pour mieux comprendre la place qu'occupent les écrans dans leur quotidien, et ainsi développer une relation plus équilibrée avec ceux-ci. Leur proposer ce type de défi permet également d'ouvrir la discussion sur les enjeux plus larges liés à l'omniprésence des écrans dans notre société.

Le concept est simple : pendant 24 heures, le dimanche 22 novembre, ils et elles choisissent de mettre de côté tous leurs écrans pour leurs activités de loisir. Avec sa campagne publicitaire *On sort tout nus*, PAUSE encourage les jeunes à oser sortir sans leurs écrans et à découvrir ce que ça change pour eux et elles.

En plus de recevoir des conseils pratiques pour les aider à se préparer au 24h PAUSE, les participants et participantes courent la chance de gagner un grand prix de 2 500 \$ afin de vivre une expérience sans écran avec des ami(e)s ou de la famille.

En faisant la promotion du 24h PAUSE auprès de vos élèves, vous leur offrez une occasion positive et non culpabilisante de réfléchir à leur relation avec les écrans ainsi qu'aux répercussions de leurs habitudes numériques sur leur bien-être. Vous leur offrez également la chance de développer leur pouvoir d'agir sur les écrans et d'explorer d'autres façons d'occuper leur temps en mode déconnexion. Et bien sûr, c'est une occasion pour vous aussi de réfléchir à votre propre relation avec les écrans!



PRÉSENTATION DU

Faire une place à la déconnexion

Une des clés de la réussite des ados et des jeunes adultes consiste en une bonne préparation. Avant le jour J, prenez un moment avec eux et elles pour passer à travers les quatre stratégies gagnantes ci-dessous. L'idée n'est pas de leur faire un

SANS ÉCRAN
24h PAUSE

discours, mais de les amener à se les approprier, à répondre aux questions selon leur propre réflexion, à haute voix ou dans leur tête.

- C'est quoi ton défi à toi? Le 24h PAUSE, c'est se prouver qu'on est capable de tenir 24 heures complètes sans écran. Avant de commencer, pense à la raison pour laquelle TOI tu le fais : pour l'essayer, pour la victoire, pour voir si tu es capable, pour reprendre le contrôle, etc.? Avoir un but en tête, ça aide à tenir bon dans les moments où tu auras envie de te reconnecter.
- Mets tes appareils hors de vue. Range ton cell, coupe les notifications, désactive les sonneries; moins tu le vois, moins tu y penses.
- Prévois ton 24h AVANT qu'il commence. Qu'est-ce que tu vas faire à la place? Avec qui vas-tu passer ce moment? Plus tu as un plan, moins tu risques de t'ennuyer (et moins tu risques d'avoir envie de retourner sur ton cell).
- Avertis ton monde. Dis à tes proches que tu ne répondras pas aussi vite qu'à l'habitude; comme ça, personne ne paniquera si tu ne réponds pas aux textos dans les 5 minutes. Et si tu as le goût, propose à d'autres jeunes de s'inscrire aussi!

INSCRIPTION

Comment s'inscrire

Pour s'inscrire, c'est très simple. Il suffit de suivre les étapes en allant sur le site de PAUSE, pausetonecran.com/24h-de-pause/inscription-jeunes/, puis de remplir tous les champs requis. Une confirmation d'inscription est ensuite envoyée.

**NOUVELLE OPTION : PLANIFIER
UNE ACTIVITÉ EN GROUPE!**

Il est maintenant possible pour les jeunes inscrits de planifier une activité de déconnexion à faire le jour même et d'inviter des ami(e)s, ou même leur famille, à s'y joindre! Et pas besoin que ce soit compliqué : une randonnée en sentier, une activité de tricot, un cours de danse en ligne, un repas potluck, un après-midi de jeux de société, etc.

Ce n'est pas obligatoire, mais nous vous encourageons à le proposer : la science est claire là-dessus, les chances de réussir son défi sont meilleures, et les retombées de l'expérience plus grandes, quand le défi est relevé en groupe. C'est aussi plus facile et plus l'*fun* de tenir 24 heures quand on est plusieurs à relever le défi!

De plus, c'est une belle occasion pour les ados de mettre leurs parents au défi. Si des jeunes disent que leur père ou leur mère passe beaucoup de temps sur les écrans, c'est le moment idéal de les inviter à relever le défi!

Pour planifier une activité, rien de plus simple : juste après l'inscription, le ou la jeune aura la possibilité de le faire.

MOBILISATION



Possibilité de mobiliser le milieu scolaire

Les meilleures pratiques en prévention soulignent l'importance d'harmoniser les messages préventifs et d'impliquer les milieux.

Voici deux suggestions pour faire de votre école un milieu complice des jeunes et favoriser leur participation au 24h PAUSE, tout en montrant que les activités sans écran peuvent être *cool* et *fun*.

COMITÉ DE JEUNES

Par et pour les jeunes – comité d'élèves soutenu par un enseignant ou une enseignante

Le comité pourrait:

- Inclure des élèves de chaque niveau de secondaire.
- Choisir une formule compétitive (par exemple niveaux de secondaire en compétition, concentration arts contre sport-études). Le niveau avec le plus d'élèves inscrits et inscrites remporte un prix.
- Installer une boîte à idées pour recueillir des suggestions de prix à faire gagner.
- Créer une œuvre collective avec des élèves qui aiment l'art, par exemple une murale où les jeunes peuvent écrire ou dessiner pourquoi ils et elles relèvent le 24h PAUSE ou ce qu'ils et elles en retiennent. L'œuvre pourrait être exposée dans un endroit passant.
- Installer un compteur visible qui augmente à chaque inscription.
- Voir si l'école peut prêter un grand local pour organiser des activités pendant la journée du 24h PAUSE.

PERSONNEL ENSEIGNANT

- Les adultes de l'école pourraient relever le défi avec les jeunes ou « contre les jeunes ». Les équipes enseignantes pourraient s'affronter pour obtenir le plus d'inscriptions.
- Pour aller plus loin, il est possible d'organiser une compétition amicale entre les écoles d'un même centre de services scolaire.
- Informer les parents que l'école va relever le défi.
- Désigner une personne qui pourra utiliser un cellulaire ou un appareil photo pour immortaliser la journée en vue de l'année suivante.

ACTIVITÉS POST-24H PAUSE

Objectif principal

Les activités suivantes offrent aux ados un espace privilégié pour exprimer ce qu'ils et elles ont vécu pendant ou après le **24h PAUSE** : une difficulté, une découverte surprenante, le plaisir de (re)découvrir des activités sans écran ou encore une certaine liberté de ne pas être joignable en tout temps. Chaque expérience compte et les aide à mieux comprendre leur façon de voir leur relation avec les écrans.

Ce moment de recul permet non seulement de prendre conscience des émotions ressenties durant le **24h PAUSE**, mais aussi d'identifier les habitudes qu'ils et elles souhaitent transformer à plus long terme. En partageant leurs stratégies et en s'inspirant de celles des autres, les ados repartent avec des pistes concrètes pour utiliser les écrans de manière plus consciente et tendre vers un meilleur équilibre numérique au quotidien.

Consignes générales

BONNES PRATIQUES D'ANIMATION:

- Ne pas couper la parole.
- Parler avec respect.
- Encourager la spontanéité des ados.
- Valoriser toutes les réponses, même celles qui sont drôles, inattendues ou qui suscitent une remise en question.
- Ne pas porter de jugement sur l'expérience vécue.
- Expliquer que chaque ado a peut-être expérimenté le 24h PAUSE différemment. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise expérience.

Choix de 4 activités

1. Questions à piger
2. Débat
3. Facile ou difficile?
4. Œuvre collective

Les affirmations et questions suggérées dans ces activités sont données à titre d'exemples et peuvent être modifiées. L'intervenant(e) peut choisir une ou plusieurs activités parmi les quatre proposées. Toutes vont permettre d'atteindre l'objectif principal.

CONTEXTE D'ANIMATION:

- **Lieu:** écoles secondaires
- **Clientèle:** mixte
- **Groupe d'âge:** de 12 à 17 ans
- **Durée:** 60 minutes

ACTIVITÉ

QUESTIONS À PIGER

no.1



Matériel requis:

- Cartons ou feuilles plastifiées 8 x 11 (max. 20)
- Crayon

Préparation à l'activité:

L'intervenant(e) prend les cartons et inscrit à l'avance une question sur chacun d'eux (voir les questions ci-dessous).

Comme il y a cinq questions par catégorie et quatre catégories au total, il est possible de choisir, à la discrétion de l'intervenant(e):

1. toutes les questions d'une seule catégorie;
2. une question par catégorie;
3. toutes les questions de toutes les catégories;
4. ou encore en ajouter ou en modifier.

Déroulement de l'activité:

- L'intervenant(e) invite les ados à s'asseoir et leur explique qu'il est tout à fait normal d'avoir vécu différentes émotions au cours du 24h PAUSE (par exemple de la difficulté, de la surprise, du stress, etc.).

- On invite chaque ado à piger un carton et à lire la question dans sa tête.
- Si la question ne l'inspire pas ou si l'ado ne se sent pas à l'aise d'y répondre, il ou elle peut choisir d'échanger son carton avec celui d'une autre personne ou en piger un autre.
- L'intervenant(e) invite alors un ou une autre ado à répondre à la question.
- L'intervenant(e) peut demander aux autres ados s'ils et elles ont vécu des émotions similaires et s'ils et elles utilisent des stratégies ou des trucs.
- Si aucune stratégie ou aucun truc n'est mentionné par les jeunes, l'intervenant(e) propose une piste de solution.

Une fois la question répondue et les stratégies échangées, c'est au tour d'un ou une autre ado de s'exprimer. Et ainsi de suite.



Conclusion de l'activité:

Une fois que le nombre de questions souhaité a été répondu, l'intervenant(e) clôt l'activité en distribuant les stratégies en annexe.





1^{re} catégorie: AVANT DE VIVRE LE 24H PAUSE

1. Avant de participer, ressentais-tu du stress ou te sentais-tu en confiance?
2. Qu'est-ce que tu pensais trouver le plus difficile?
3. As-tu hésité à participer?
4. Y avait-il des choses que tu avais envie de découvrir sur toi?
5. Y avait-il de nouvelles activités sans écran que tu voulais essayer?

2^e catégorie: PENDANT L'EXPÉRIENCE

1. Quelle a été la plus grande difficulté rencontrée?
2. Est-ce que les difficultés rencontrées sont celles que tu avais prévues ou étaient-elles différentes?
3. Qu'as-tu trouvé facile ou moins pire que tu pensais?
4. Qu'est-ce que tu as fait pour passer le temps sans ton cell ou ta console?
5. Comment ça s'est passé avec ta famille ou tes amis et amies?

3^e catégorie: RESSENTI

1. Quelles émotions as-tu ressenties? Calme, anxiété, irritabilité, ennui, liberté, soulagement, etc.?
2. As-tu remarqué un changement dans la façon dont tu te sens habituellement?
3. Est-ce qu'il y a eu des moments où tu as ressenti de l'ennui? Si oui, qu'as-tu fait?
4. Y a-t-il eu des moments où tu as vécu de l'anxiété? Si oui, qu'as-tu fait?
5. Si tu avais à choisir un mot pour résumer ton ressenti, ce serait lequel?

4^e catégorie: CHANGEMENT OU APRÈS LE 24H PAUSE

1. As-tu découvert une activité que tu aimerais refaire?
2. Y a-t-il une habitude d'utilisation des écrans que tu aimerais changer?
3. Aimerais-tu revivre un défi de déconnexion? Pourquoi?
4. Si un ami ou une amie demandait si ça vaut la peine d'essayer, qu'est-ce que tu lui dirais?
5. Que retiens-tu de ton expérience?



ACTIVITÉ

DÉBAT

no.2



Matériel requis:

- Ruban adhésif
- Ciseaux
- Crayon feutre
- Tableau à feuilles avec feutres ou tableau avec des craies



Préparation à l'activité:

- L'intervenant(e) installe trois bandes de ruban adhésif sur le sol, sur lesquelles il ou elle écrit *En désaccord*, *Neutre*, et *En accord*.
- Il ou elle fait 3 colonnes au tableau: une colonne *Arguments en désaccord*, une colonne *Arguments en accord* et une colonne *Stratégies*.

Déroulement de l'activité:

- L'intervenant(e) invite les ados à s'asseoir et leur explique qu'il est tout à fait normal d'avoir vécu différentes émotions au cours du **24h PAUSE** (par exemple de la difficulté, de la surprise, du stress, etc.).
- L'intervenant(e) lit une des affirmations (voir liste ci-dessous) et demande aux ados de réfléchir afin de voir s'ils et elles sont en désaccord, n'ont pas vraiment d'opinion (neutre ou je ne sais pas) ou sont en accord.

Une fois leur réflexion faite, ils et elles vont s'installer derrière le ruban correspondant à leur opinion.

- L'intervenant(e) demande aux ados qui sont en désaccord pourquoi ils et elles le sont et inscrit l'information dans la colonne appropriée.
- Même chose avec ceux et celles qui ont mentionné être en accord.
- L'intervenant(e) interroge ceux et celles qui ont mentionné être neutres afin de voir si, finalement, ils ou elles penchent d'un côté ou de l'autre et pourquoi.
- Une fois que tout le monde a parlé, l'intervenant(e) invite les ados à se rasseoir, puis les invite à nommer des stratégies afin qu'ils et elles aient un meilleur équilibre numérique ainsi qu'un usage plus conscient. L'intervenant(e) les inscrit au fur et à mesure dans la colonne appropriée.
- Évidemment, il ou elle peut aussi les aider en nommant quelques-unes.
- L'intervenant(e) peut choisir de lire autant d'affirmations que souhaité.



Conclusion de l'activité:

L'intervenant(e) clôt l'activité en distribuant les stratégies en annexe.

AFFIRMATIONS



1. J'ai réalisé que j'utilisais les écrans de façon raisonnable.
2. J'avais plus de temps pour moi, car je n'étais pas sur les écrans.
3. C'était facile pour moi de trouver des activités à faire sans écran.
4. J'ai trouvé que je vivais moins de stress que d'habitude.
5. J'ai eu plus de moments en face à face avec mes amis et amies.
6. J'ai aimé le fait de ne pas pouvoir être joignable tout le temps.
7. J'ai réalisé que j'utilisais les écrans par automatisme.
8. J'ai besoin des écrans pour relaxer.
9. J'ai réalisé que j'utilisais les écrans pour me désennuyer.
10. J'ai trouvé ça difficile de ne pas pouvoir communiquer avec mes amis et amies par texto.
11. Je me suis rendu compte que j'avais arrêté de faire des activités que j'aime.
12. Je me suis rendu compte que certains contextes (soir, attente, pluie, etc.) m'incitaient à utiliser les écrans.
13. Si je réduisais mon temps d'écran chaque semaine, j'aurais plus de temps pour autre chose qui compte pour moi.
14. Certaines applications et certains contenus m'attirent plus que d'autres.

ACTIVITÉ

FACILE OU DIFFICILE

no.3



Matériel requis:

- Grand carton
- Feutre
- Post-it et crayons (1 paquet et 1 crayon par jeune)

Préparation à l'activité:

- Sur le grand carton, l'intervenant(e) fait quatre colonnes titrées comme suit : *Très ou assez difficile*, *Très ou assez facile*, *Ce que j'ai appris sur moi*, *Mon conseil*.

Déroulement de l'activité:

- L'intervenant(e) invite les ados à s'asseoir et leur explique qu'il est tout à fait normal d'avoir vécu différentes émotions au cours du **24h PAUSE** (par exemple de la difficulté, de la surprise, du stress, etc.).
- L'intervenant(e) donne à chaque ado un paquet de post-it et un crayon.
- Il ou elle les invite à écrire sur ceux-ci un mot ou une phrase qui reflète 1) ce qui s'est avéré

difficile, 2) ce qui s'est avéré facile, 3) ce qu'ils et elles ont appris sur soi et 4) un conseil qu'ils et elles souhaitent donner aux autres à la suite du **24h PAUSE**.

- Les jeunes peuvent écrire plus d'un mot ou plus d'une phrase par catégorie.
- Au fur et à mesure que les ados écrivent un mot ou une phrase, ils et elles vont coller le ou les post-it dans la colonne appropriée.
- Une fois que tout le monde a participé, l'intervenant(e) lit quelques contributions à voix haute, regroupe celles qui se ressemblent et invite les jeunes à réagir (« Qui d'autre a vécu ça? », « Est-ce que quelqu'un veut ajouter quelque chose? »).
- Le résultat peut ensuite être photographié et envoyé à l'équipe PAUSE.



Conclusion de l'activité:

L'intervenant(e) clôt l'activité en distribuant les stratégies en annexe.



ACTIVITÉ

ŒUVRE COLLECTIVE

no.4



Matériel requis:

- Grande toile
- Crayons feutres
- Peinture
- Vieux journaux ou magazines
- Ciseaux



Préparation à l'activité:

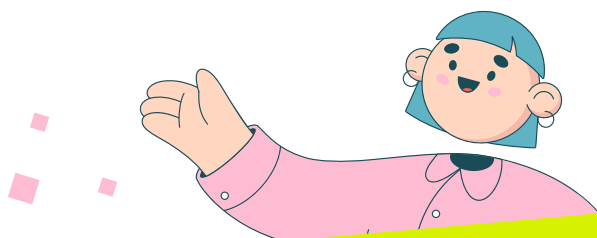
- L'intervenant(e) invite les ados à s'asseoir et leur explique qu'il est tout à fait normal d'avoir vécu différentes émotions au cours du **24h PAUSE** (par exemple de la difficulté, de la surprise, du stress, etc.).
- Il ou elle dispose la toile à plat sur une grande table afin que les jeunes puissent circuler autour pour créer debout ou s'asseoir pour se concentrer sur un espace précis, puis installe à proximité le reste du matériel.
- Il ou elle invite les jeunes à utiliser le matériel disponible pour créer une fresque collective qui représente leur expérience de déconnexion.
- Chacun et chacune illustre un moment marquant à l'aide de dessins, de mots, de collages ou de symboles.
- L'intervenant(e) circule pour encourager la créativité et rappeler que toutes les formes d'expression sont bienvenues.
- Une fois l'œuvre terminée, le groupe se rassemble pour observer le résultat et partager ce qu'ils et elles y voient ou reconnaissent de leur expérience commune.
- La toile peut ensuite être affichée dans l'école comme trace visuelle et valorisation de leur participation. Une photo de l'œuvre peut également être transmise à l'équipe **PAUSE**.

POURSUIVEZ VOS ACTIONS DE PRÉVENTION AVEC PAUSE

Vous souhaitez réaliser d'autres activités de prévention en lien avec l'utilisation des écrans? **L'Espace professionnel** de PAUSE met à votre disposition plusieurs outils, guides d'activités clés en main et ressources pour soutenir une utilisation consciente et équilibrée des écrans auprès des jeunes, des enfants et de leurs familles.

À propos de Tel-jeunes

Depuis sa création en 1991, Tel-jeunes accompagne les ados du Québec au quotidien, dans leurs découvertes, leurs premières expériences, leurs questionnements et leurs difficultés. Son équipe est là pour les petits doutes comme pour les grandes angoisses. Tel-jeunes est reconnu comme un allié de confiance par les ados du Québec.



Tel·jeunes
Pour en savoir plus :
<https://www.teljeunes.com/>

ANNEXE

STRATÉGIES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DES ÉCRANS

Modifier ses habitudes liées aux écrans

1. **Identifier des moments sans écran:** attendre 1 heure au réveil, fermer 1 heure avant de se coucher, pas pendant les repas (à la maison ou au resto), etc.
2. **Identifier des lieux sans écran:** pas dans la chambre à coucher, pas dans la salle de bain, etc.
3. **Se concentrer sur un seul écran à la fois:** cellulaire OU tablette OU télé OU ordi ... cela aide à la détente et permet de profiter davantage de l'activité en ligne.
4. **Fermer ses écrans quand ils ne sont pas utilisés,** y compris la télévision, pour éviter qu'ils deviennent une source de distraction visuelle et sonore. Cela peut paraître anodin, mais se replonger dans une tâche qui a été interrompue par une notification peut prendre quelques minutes.
5. **Immobiliser son cellulaire,** que ce soit en le laissant dans une autre pièce à la maison ou en l'oubliant volontairement en sortant de la maison.
6. **Faire une pause de déconnexion:** régler son téléphone en mode avion, mettre une alarme pour la durée de pause souhaitée (15 min, 30 min, 45 min, etc.).
7. **Oser éteindre!** Penser à l'option de carrément fermer le cellulaire pendant quelques minutes, quelques heures ou même une journée.
8. **Opter pour des options papier:** par exemple, utiliser un agenda papier ou encore des livres imprimés pour la lecture (lorsque possible). Cela réduit les moments où l'on consulte un écran.
9. **Noter ses expériences après un moment de déconnexion:** noter comment on se sent après un certain temps sans écran. Cette pratique de réflexion peut aider à prendre conscience des bénéfices de la déconnexion et à ajuster ses habitudes.

Tirer profit de son entourage

1. **Expliquer pourquoi:** quand on prend son téléphone en présence d'autres personnes, expliquer pourquoi on le fait. Mais aussi, est-ce qu'on le fait par automatisme ou parce que c'est important? Quel message cela envoie aux autres?
2. **Sonder son entourage:** demander à sa famille ou à ses amis et amies ce qu'ils et elles pensent de notre utilisation des écrans. Est-ce qu'on est vraiment disponible quand on est avec eux et elles?
3. **Faire des défis sans écran entre amis et amies:** par exemple au café, mettre tous les cellulaires en mode face down et faire payer la facture à la première personne qui prend son téléphone.
4. **Donner 100 % de son attention:** que ce soit quand on parle à quelqu'un, quand on partage un repas, on doit être pleinement présent ou présente en éteignant son cellulaire.
5. **Être là où l'on souhaite vraiment être!** Plutôt que de se connecter par automatisme pour jouer en ligne ou aller sur les réseaux sociaux, on peut se poser la question: Est-ce vraiment ce dont j'ai envie? Cela permet de pratiquer la pleine présence.

Porter attention à son humeur

1. **Se poser des questions avant** de consulter son cellulaire, sa tablette ou son ordi. Est-ce dans un but précis? Est-ce par ennui ou pour calmer une anxiété? Est-ce vraiment important? Est-ce que ça peut attendre?
2. **Se poser des questions après** avoir utilisé son cellulaire, sa tablette ou son ordi. Qu'est-ce qu'on ressent? A-t-on une sensation de satisfaction, de détente ou plutôt d'anxiété, de déprime?
3. **Viser des connexions qui font du bien**, que ce soit par le choix des applications, des sites Web, des influenceurs ou influenceuses que l'on suit, des réseaux sociaux, etc.
4. **Éviter de retoucher** ses photos et d'appliquer des filtres sur son visage, car cette habitude peut amener à se comparer avec une version modifiée de soi-même, cela pouvant entraîner une insatisfaction par rapport à sa réelle image.



Configurer ses écrans à son avantage

1. **Prioriser ses notifications:** par exemple, conserver ses notifications et alertes uniquement pour son agenda ainsi que pour des appels et textos afin que les autres puissent nous rejoindre en cas d'urgence. Éliminer toutes les autres notifications visuelles ou sonores.
2. **Désactiver la lecture automatique** sur ses comptes Netflix et YouTube par exemple, afin que le visionnement s'arrête après un seul épisode ou une seule vidéo.
3. **Évaluer le temps que l'on passe sur son cellulaire chaque jour** à l'aide de l'application intégrée du téléphone ou d'une autre application, puis se fixer un objectif par jour pour un usage plus équilibré et conscient.
4. **Éviter le à volonté:** régler les paramètres de certains réseaux sociaux pour qu'ils s'arrêtent après une durée de visionnement prédéfinie (ex.: YouTube après 15 minutes de visionnement).

Se donner des moments sans écran

1. **Profiter des files d'attente:** pendant que l'on attend en file à dépanneur ou à l'arrêt d'autobus, on essaie de résister et on ne sort pas son cellulaire. On profite plutôt du moment pour respirer, relaxer, observer, écouter et laisser son imagination nous divertir un peu...
2. **Profiter de son plaisir:** une bonne recette? Un moment comique? Un arc-en-ciel hallucinant? Résister à la tentation de sortir son cellulaire et de le partager, puis profiter pleinement du moment présent.
3. **Traîner dans son sac un livre ou un magazine** pour s'offrir une solution de rechange.
4. **Planifier des activités sans écran:** sortir prendre l'air, passer du temps avec un ami ou une amie, ou s'accorder un moment sans technologie.