

VAINCRE LA DISTRACTION

Il est facile de développer des habitudes technologiques malsaines sans s'en rendre compte. Le flux constant d'informations et de divertissements peut nous submerger et nous donner l'impression de perdre le contrôle. Mais comme pour la santé physique, il est possible de prendre de bonnes habitudes numériques en faisant un petit effort.

Voici quelques conseils pour développer une relation plus saine avec la technologie.

- **Rends ton téléphone moins attrayant :**
Modifie régulièrement les paramètres de ton téléphone pour le rendre un peu moins invitant à déverrouiller, ce qui t'obligera à l'utiliser de manière plus consciencieuse.
- **Établis une routine technologique :** Tout comme tu as des habitudes de vie quotidienne, établis une routine pour ton utilisation de la technologie. Décide du moment que tu t'autorises à utiliser ton téléphone et à quelles fins. Aussi, fixe également des périodes sans technologie pour permettre à ton cerveau de faire une pause.
- **Fixe une intention claire :** Avant de déverrouiller ton téléphone, prends le temps de formuler ce que tu as l'intention de faire, d'établir à quel moment tu sauras que tu as terminé et de définir ce que tu feras après. Cette simple pratique peut t'aider à éviter de faire défiler des pages et des pages sans réfléchir.
- **Gère les tentations :** Dans les environnements où les enjeux sont forts, comme les salles de classe et les milieux de travail, envisage d'éliminer complètement la tentation d'utiliser ton téléphone jusqu'à ce que tu aies acquis de meilleures habitudes numériques.

- **Commence modestement et sois patient :**
Commence par mettre en pratique ces conseils dans des situations à faible enjeu. Il faut du temps et des efforts pour prendre de nouvelles habitudes, alors ne te décourage pas si tu ne vois pas de résultats immédiatement.

Tu peux essayer les exercices suivants pour acquérir de meilleures habitudes en matière de technologie.

UNE CHOSE À LA FOIS

- Choisis une activité que tu fais sur ton téléphone et qui a une **finalité naturelle**, comme consulter la météo.
- Déverrouille ton téléphone.
- Ferme toutes les applications qui sont ouvertes.
- Ne fais que l'activité que tu as prévu de faire. Arrête-toi lorsque tu as atteint le point final que tu as déterminé (p. ex. lorsque tu connais le temps qu'il fera ce jour-là).
- Verrouille ton téléphone.

ESSAIS D'APPLICATIONS

- Choisis une activité que tu fais sur ton téléphone qui n'a **pas** de finalité naturelle, comme jouer à un jeu, faire défiler ton fil d'actualités dans les médias sociaux ou regarder des vidéos.

- Détermine combien de temps tu souhaites consacrer à cette activité (p. ex. cinq minutes pour regarder des vidéos).
- **Règle une minuterie** pour cette durée.
- Fais l'activité jusqu'à ce que la minuterie s'arrête, puis **ferme l'application** et range ton téléphone.

MARATHON DES PIÈCES DE MONNAIE

- Estime le nombre de fois que tu consultes ton téléphone par heure.
- Remplis une poche de pièces d'un cent ou d'autres petits objets ou pièces.
- Choisis une heure de la journée où tu as l'habitude d'utiliser ton téléphone au moins une fois, ou règle une minuterie sur une heure.
- Chaque fois que tu déverrouilles ton téléphone, déplace l'une des pièces de monnaie dans une autre poche.
- À la fin de l'heure, compte les pièces d'un cent dans la deuxième poche pour savoir combien de fois tu as déverrouillé ton téléphone.

Si tu n'as pas de monnaie ou d'autres petits objets à utiliser (ou que tu n'as pas de poches), utilise la variante suivante.

- Place ton téléphone face cachée devant toi.
- Chaque fois que tu déverrouilles ton téléphone, repose-le un peu plus loin lorsque tu as terminé.
- À quelle distance se trouve ton téléphone après une heure?

SPRINTS DE NOTIFICATIONS

- Choisis **la fréquence à laquelle** tu vérifieras tes notifications (p. ex. une fois par heure ou toutes les demi-heures).
- Ne vérifie **aucune** notification en dehors de cette période (à l'exception de celles qui sont manifestement urgentes).
- Le moment venu, vérifie toutes tes notifications, réponds à celles qui nécessitent une réponse le plus rapidement possible, et range ensuite ton téléphone.

N'oublie pas que la création d'une culture numérique positive commence par chacun d'entre nous. En adoptant des habitudes saines en matière de technologie, nous pouvons utiliser la technologie d'une manière qui profite à notre bien-être et contribue à un monde en ligne plus consciencieux et plus respectueux.