



Fiche-conseil pour aider les jeunes

Composer avec le stress numérique.

Il y a trois façons principales de composer avec le stress numérique. Tout d'abord, vous devez gérer votre temps. Si vous organisez mieux votre temps, vos activités en ligne ne vous empêcheront pas d'accomplir vos tâches. Ensuite, vous devez changer vos habitudes et vos comportements afin que votre vie numérique soit moins stressante. Finalement, il est important de réserver du temps à la relaxation et à la réflexion afin d'éviter de vivre un stress chronique.



Gérer votre temps

- Vous ne pouvez pas tout faire. Pensez à ce qui compte le plus pour vous (l'école? le travail? la famille? les loisirs?) et assurez-vous d'en faire votre priorité.
- Faites une liste des tâches que vous devez accomplir et utilisez un planificateur pour suivre votre progression. Établissez l'ordre des tâches en mettant les plus importantes en haut de la liste.
- Mettez vos appareils numériques à votre service en utilisant un calendrier qui vous préviendra des choses à faire.
- Prévoyez les moments durant lesquels vous regarderez vos médias sociaux. Faites-le à des moments précis (p. ex. dans l'autobus, durant vos déplacements ou quand vous avez terminé une tâche) plutôt que quand vous en avez envie. Si c'est difficile pour vous de ne pas regarder vos médias sociaux pendant une longue période, commencez par les consulter à de courts intervalles, puis allongez-les chaque jour.



Changer vos habitudes et vos comportements

- Ne vous comparez pas aux personnes que vous voyez en ligne – même si ce sont vos amis. Gardez en tête que les gens mettent seulement les bonnes nouvelles et les meilleures photos en ligne (et beaucoup d'entre eux les modifient et utilisent des filtres pour se montrer sous leur meilleur jour).
- Vivez le moment présent. Quand vous faites quelque chose d'amusant, profitez-en. Ne vous souciez pas de prendre des photos ni de ce que les autres en penseront.
- Acceptez que vous ne puissiez pas être présent partout, même virtuellement. Essayez d'être au courant de tout vous stressera davantage. Rappelez-vous que c'est acceptable de ne pas répondre immédiatement aux messages et notifications.
- Ne vous sentez pas personnellement visé. Vos amis ne publient sûrement pas des photos pour vous rendre jaloux. Ils essaient probablement de montrer que leur vie va bien et qu'ils sont beaux.
- Soyez honnête. Vous pensez peut-être que les gens s'attendent à ce que vous partagiez seulement des choses positives, mais les recherches montrent que les personnes qui se présentent d'une manière honnête sur les médias sociaux sont plus heureuses et reçoivent plus de soutien émotionnel.



Réserver du temps à la relaxation et à la réflexion

- Quand vous n'utilisez pas vos appareils électroniques, éteignez vos notifications. Vous ne pouvez pas relaxer quand votre téléphone est toujours en train de vibrer ou de sonner ni quand vous attendez des notifications.
- Quand vous êtes avec un groupe d'amis dans un même endroit, mettez tous vos téléphones (ou autres appareils numériques) dans une pile. Le dernier à prendre son appareil gagne!
- Déconnectez-vous de tous vos réseaux sociaux et éteignez complètement votre téléphone lorsque vous allez vous coucher. Gardez votre téléphone à l'extérieur de votre chambre et utilisez un réveille-matin traditionnel. Non seulement vous serez plus reposé, mais vous éviterez la textosomnie et n'enverrez pas de textos embarrassants!
- Consacrez du temps à autre chose que l'école, le travail et les écrans. Les recherches ont montré que dix minutes de « monotâche » comme aller marcher, faire de l'exercice ou passer du temps avec un ami sans aucune distraction peuvent grandement aider à diminuer le stress.
- Prenez parfois des vacances des médias sociaux et des appareils numériques. Si cela vous semble trop difficile, commencez par une journée par mois ou même par une période plus courte, comme l'heure avant d'aller vous coucher, et essayez d'atteindre une journée ou plus par semaine.