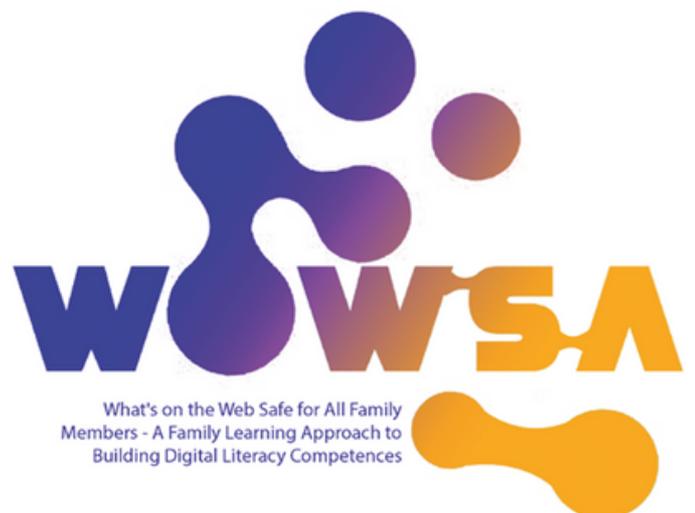




ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE DES MÉDIAS

Niveau Introductif



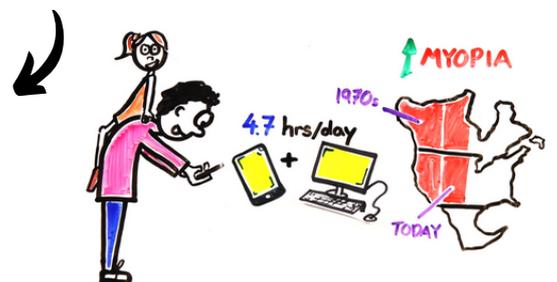


Avez-vous déjà eu l'impression d'avoir passé trop de temps sur votre téléphone ? Que faisiez-vous ?



Les écrans et les appareils sont devenus essentiels pour nous, et peuvent être d'excellents dispositifs d'apprentissage. Nous pouvons les utiliser pour nous connecter aux autres, obtenir du soutien, maîtriser de nouvelles compétences, nous détendre et nous amuser. Mais surveillez-vous votre temps passé devant l'écran et les réseaux sociaux que vous utilisez ? Cela contribue-t-il à votre bien-être ?

Le temps passé devant un écran n'est pas toujours le même. Si vous consommez des médias qui vous dépriment ou vous rendent anxieux ou déprimé, si vous passez trop de temps à faire scroller des documents sans réfléchir, vous devez évaluer votre situation et réorienter vos efforts !



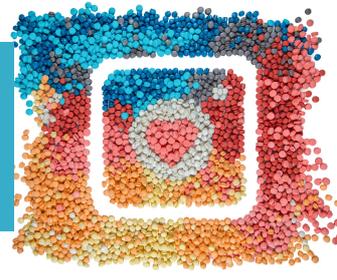
MENTAL HEALTH: Using tech to support your wellbeing

Is technology making life better or worse?

Guide to anxiety

How Is Your Phone Changing You?

L'anxiété adore les réseaux sociaux !



Nous sommes tous passés par là : scroller, scroller, scroller, et l'instant d'après, une heure entière s'est écoulée !

Voici quelques-uns des effets négatifs que les réseaux sociaux peuvent avoir sur votre bien-être :

- Perturber votre sommeil.
- Donner trop d'importance à l'apparence.
- Montrer des images fausses ou trompeuses.
- Vous pousser à vous comparer aux autres.
- Cyberintimidation, trolling, catfishing, etc.
- FOMO (peur de rater quelque chose).
- Créer une dépendance.
- Passer du temps à défiler au lieu de socialiser ou de prendre soin de vous.

Bonne nouvelle ! Il existe en fait de nombreux avantages à utiliser les réseaux sociaux (de manière saine, bien sûr !)

Saviez-vous que les réseaux sociaux peuvent être bénéfiques pour vous ?

Les réseaux sociaux peuvent vous aider à...

Développer votre identité

Développer vos objectifs/aspirations

Socialiser avec des amis

Accéder à des aides

Stratégies pour le bien-être mental :

- Suivez des pages qui soutiennent et encouragent la diversité.
- Des pages qui offrent un point de vue équilibré sur le lide (bons et mauvais jours).
- Rejoignez des groupes où vous vous sentez en sécurité et soutenu, et des causes qui vous passionnent.
- N'oubliez pas que les réseaux sociaux doivent améliorer la vie sociale avec les amis, et non la remplacer.
- Faites une pause de temps en temps.
- Gardez certaines choses juste pour vous (choisissez ce que vous publiez).

Keep your feed fit: Make socials

➔ good for your mental health

Trouvez un équilibre dans vos vies numériques

Le temps que vous passez devant votre écran peut s'accumuler sans que vous vous en rendiez compte. Que faire si votre temps d'écran est déséquilibré et que vous vous sentez anxieux ?



- Faites d'abord d'autres activités avant de vous détendre en ligne. Par exemple, faites de l'exercice, faites vos devoirs et vos corvées, promenez le chien et passez du temps avec votre famille avant d'allumer votre appareil.



- Prévoyez des "temps sans écran" dans votre journée. Prévoyez des moments de "débranchement". Faites-en sorte que vous ne prenez pas vos repas devant un écran.



- Veillez à avoir des passe-temps et des intérêts hors ligne que vous appréciez régulièrement, comme voir des amis ou faire du sport.



- Déterminez combien de temps vous dormez. Le sommeil doit être une priorité, car il est important pour notre santé physique et mentale.

Autres ressources

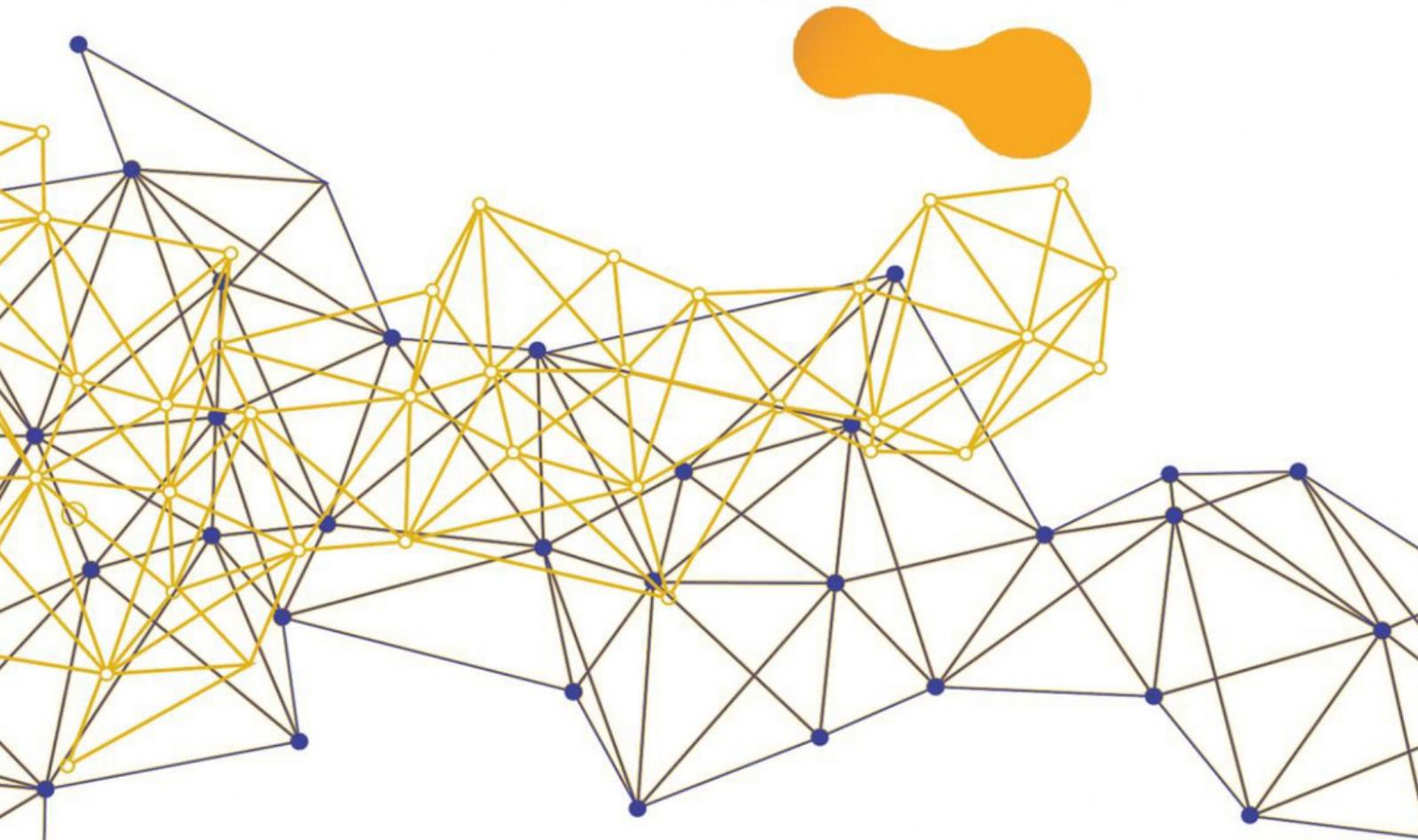
[6 Reasons to Take a Smartphone Vacation!](#)

[Screen Time: How Much Is Too Much?](#)

[Digital Life: Balance - Buried Alive](#)



WOWSA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2020-1-AT01-KA204-077958