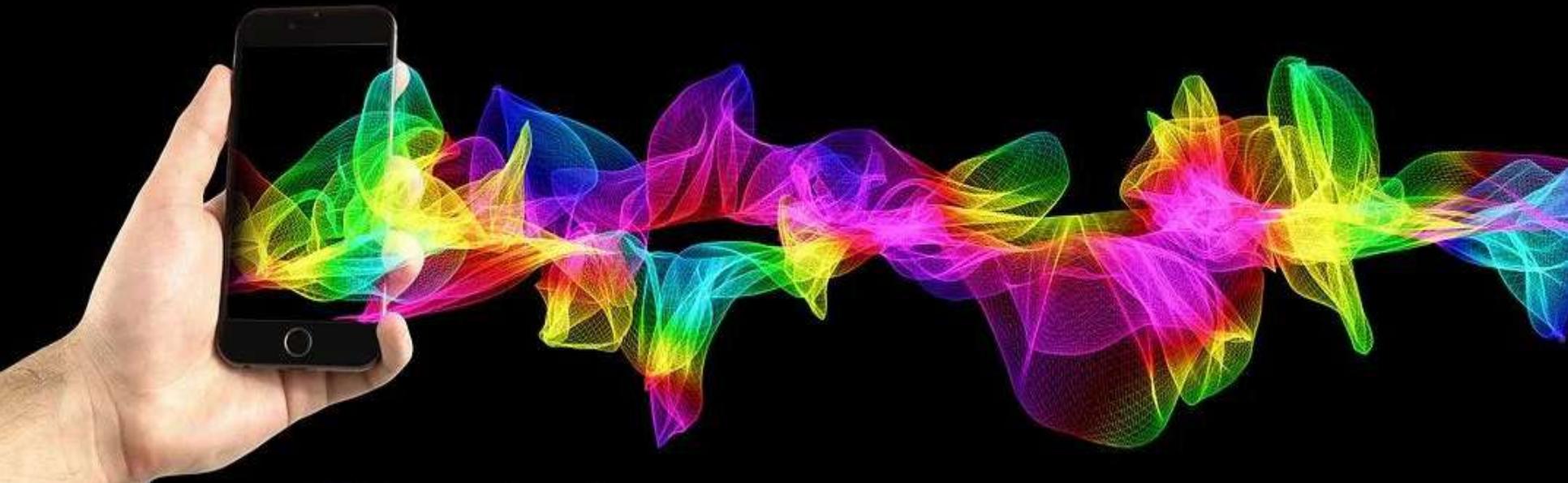


Webinaire Services éducatifs complémentaires

L'hyperconnectivité des adultes en FGA-FP



L'idée du webinaire

- Connaître le vocabulaire associé à l'hyperconnectivité, développer un langage commun chez les intervenants FGA-FP.
- Sensibiliser les adultes sur leur consommation et les impacts.
- Identifier des ressources pédagogiques et d'intervention pour faire la promotion de la saine utilisation des écrans.
- Nuancer pour valoriser une utilisation efficace de la technopédagogie.
- Collaborer avec l'organisation [LeCiel](#) et [Bien-être numérique](#) pour former des experts pouvant former les intervenants des centres FGA-FP.



Services éducatifs complémentaires en FGA-FP

- Favoriser la réussite du projet personnel et professionnel de l'adulte en formation.
- Tenir compte de la personne dans toutes ses dimensions.
- Développer des conditions qui soutiennent la persévérance et la réussite scolaire et professionnelle.
- Offrir du soutien pour l'ensemble de la population scolaire selon une approche individualisée pour répondre aux besoins diversifiés et hétérogènes de la FGA et de la FP.



Accompagnement national en FGA-FP

- Accompagner les centres de formation dans leurs actions et leurs services pour soutenir les adultes.
- Promouvoir les pratiques gagnantes supportées par la recherche.
- Concevoir et piloter des activités de formation, des communautés de pratique.
- Être en constante discussion avec le ministère de l'Éducation pour présenter les besoins des milieux et proposer des actions préventives.
- Produire et diffuser des [infolettres](#) en partageant des projets du réseau.



sec@carrefourfgafp.qc.ca



L'hyperconnectivité des adultes en FGA-FP

CHARLES BOURGEOIS

doctorant et chargé de cours en éducation à l'Université de Sherbrooke



EMMANUELLE PARENT

doctorante et chargée de cours en communication à l'Université de Montréal



ANNIE GLAUDE

psychoéducatrice au Centre Saint-Michel, CSSRS et personne-ressource pour l'Équipe-Choc des Services éducatifs complémentaires en FGA-FP



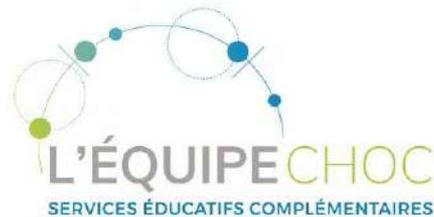
SARAH THIBEAULT

orthopédagogue au CFGA De La Jonquière et personne-ressource pour l'Équipe-choc des Services éducatifs complémentaires en FGA-FP

SERVICES ÉDUCATIFS COMPLÉMENTAIRES FGA-FP

Appuyer la mise en place d'actions de prévention, de promotion et de soutien.

Accompagner l'ensemble des centres FGA-FP dans leurs actions en faisant la promotion de pratiques gagnantes qui soutiennent l'apprentissage, les saines habitudes de vie et l'accroissement du sentiment d'appartenance des élèves vulnérables.



- Offrir des formations gratuites adaptées aux besoins, en présentiel ou en virtuel.
- Rendre disponible l'expertise de ressources expérimentées dans les trois volets des services éducatifs complémentaires.
- Organiser des rencontres de mise en commun, de réflexion et de suivi, personnalisées aux milieux.

Karine Martin, orthopédagogue
Équipe-Choc Services éducatifs complémentaires
equipechoc.sec@carrefourfgafp.ca

Karine Martin equipechoc.sec@carrefourfgafp.ca

Qui sommes-nous?

le Ciel

CENTRE POUR L'INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE EN LIGNE

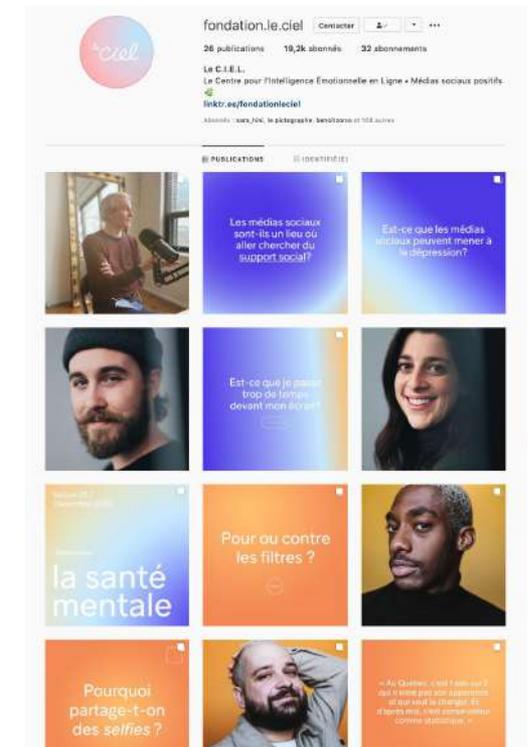
BIEN - ÊTRE
NUMÉRIQUE



ATELIERS



SENSIBILISATION



Aujourd'hui



INTRODUCTION
L'hyperconnectivité

ENJEUX DE PERFORMANCE
Impacts du numérique sur les fonctions exécutives

ENJEUX D'HYGIÈNE DE VIE
Rapports sociaux, santé mentale et bien-être

CONCLUSION
Diète équilibrée pour le bien-être numérique

I. L'hyperconnectivité

Aujourd'hui : l'hyperconnectivité



I. L'hyperconnectivité

Temps d'écran chez les jeunes...

Chaque jour, les adolescents américains (13 à 18 ans) consomment en moyenne **environ neuf heures** (8h56) de médias de divertissement, ceci exclut le d'utilisation à l'école ou pour les devoirs. Les préadolescents (8 à 12 ans) consomment eux en moyenne environ six heures (5h55) de médias de divertissement par jour.

**THE COMMON SENSE CENSUS
Media Use by Tweens and Teens**

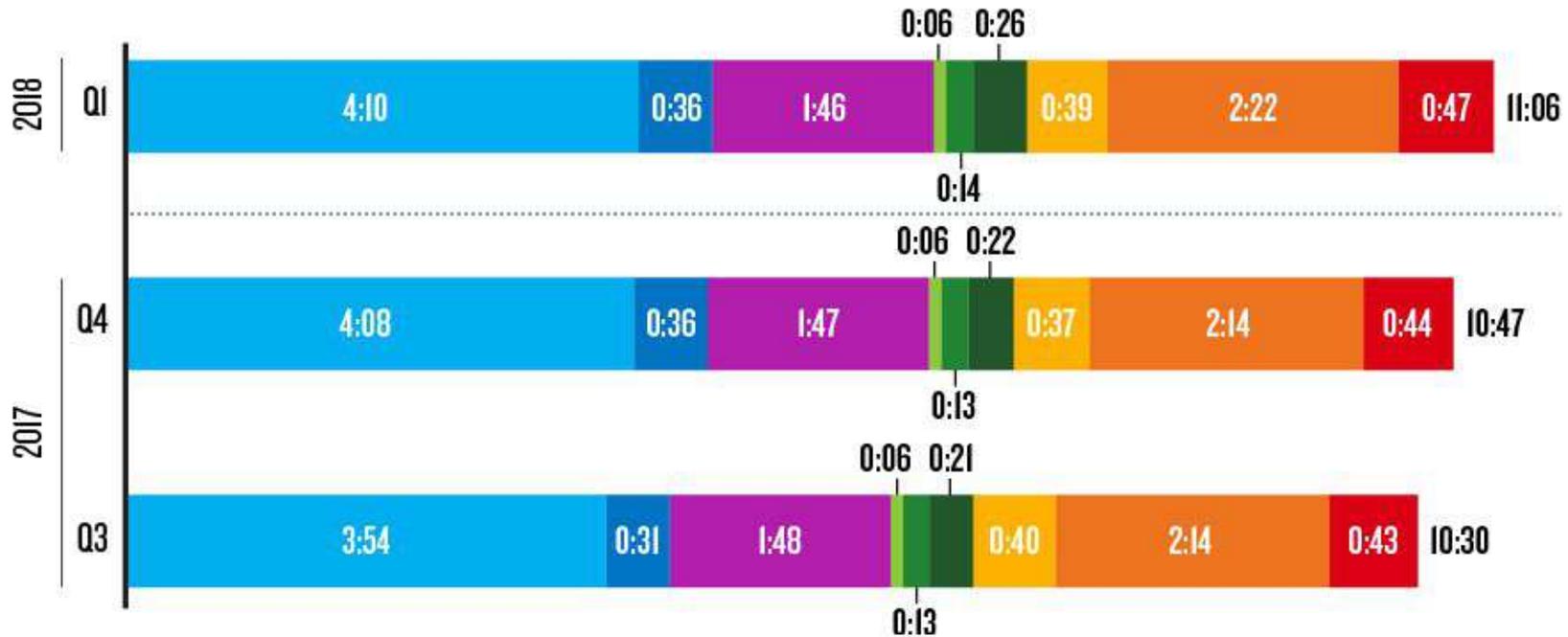
	Chez les pré-ados	Chez les ados
<i>Ensemble des médias pourcentage d'individus qui consomment quotidiennement pendant:</i>		
• Aucune	2%	3%
• 1 heure	6%	3%
• 1-2 heures	11%	5%
• 2-4 heures	25%	17%
• 4-6 heures	25%	17%
• 6-8 heures	12%	13%
• 8-10 heures	7%	10%
• Plus de 10 heures	13%	31%
Pourcentage qui consomment des médias	98%	97%
Temps moyen pour les utilisateurs	6:03	9:12
Temps moyen pour la tranche d'âge	5:55	8:56
<i>Médias d'écran pourcentage d'individus qui consomment quotidiennement pendant:</i>		
• Aucune	6%	6%
• 1 heure	13%	6%
• 1-2 heures	15%	10%
• 2-4 heures	27%	20%
• 4-6 heures	17%	18%
• 6-8 heures	9%	13%
• 8-10 heures	5%	8%
• Plus de 10 heures	6%	18%
Pourcentage qui consomment des médias	94%	94%
Temps moyen pour les utilisateurs	4:53	7:07
Temps moyen pour la tranche d'âge	4:36	6:40

I. L'hyperconnectivité

... et chez les adultes

MOYENNE QUOTIDIENNE DE TEMPS D'INTERACTION AVEC LES MÉDIAS PAR ADULTE (18+)

Basé sur l'ensemble de la population des États-Unis



Nielsen

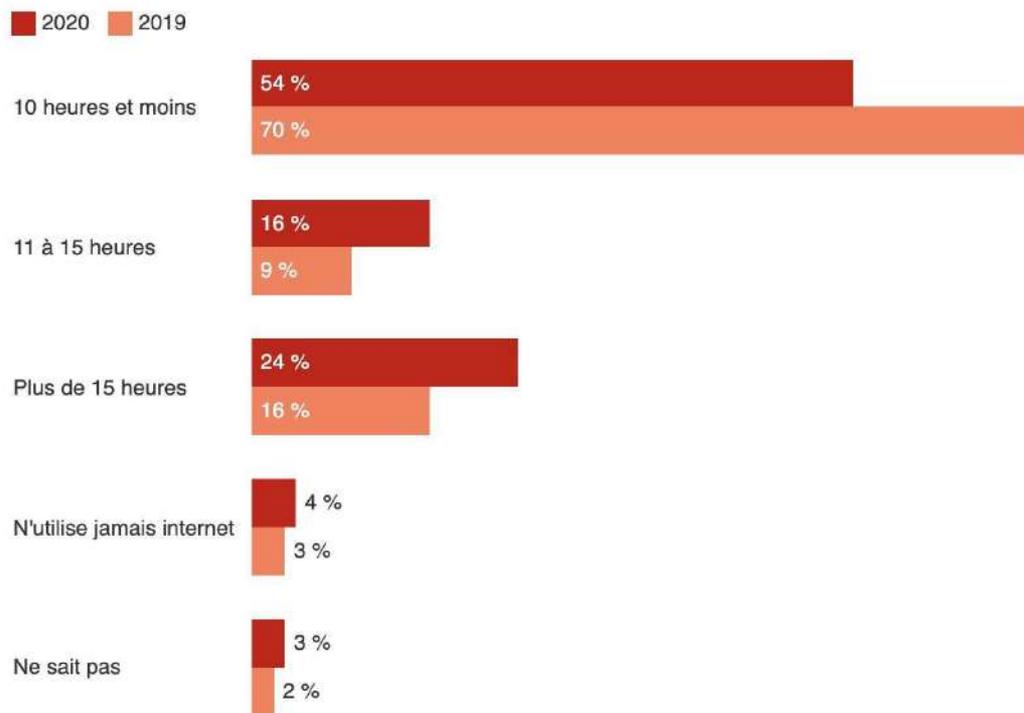
I. Hyperconnectivité

L'effet COVID-19 : Augmentation du temps

Année 2019 vs 2020 (sondage Qustodio, USA)

Nombre d'heures passées en moyenne par semaine sur internet

Chez les jeunes de âgés de 6 à 17 ans



Source: Académie de la transformation numérique, Université Laval

 RADIO-CANADA

Temps sur Youtube : de 57 à 97 min/jour

Temps sur TikTok : de 38 à 95 min/jour

I. Hyperconnectivité

Des intérêts commerciaux teintent l'environnement numérique



NETFLIX



TRISTAN HARRIS

(Ex-conseiller en
« persuasion » chez
Google)

Génération *Notifications*



L'adulte moyen regarde son cellulaire environ 152 fois par jour.

Un téléphone intelligent a entre 60 et 90 applications.

Un groupe de 35 adolescents a reçu 1 687 notifications en une heure.

I. Hyperconnectivité

Le numérique comme déterminant de la santé

NETFLIX
JUSTE
UN AUTRE
EPISODE

« Nous sommes en
concurrence avec le sommeil »

Reed Hastings, PDG, Netflix
17 avril 2017

I. Hyperconnectivité

Une source de préoccupations



Les téléphones intelligents ont-ils détruit une génération?

Plus à l'aise en ligne qu'à sortir faire la fête, les post-milléniaux sont plus en sécurité physiquement que les adolescents ne l'ont jamais été, mais ils sont au bord d'une crise de santé mentale.

Article de : [The Atlantic](#)

I. Hyperconnectivité

Le numérique comme déterminant du changement

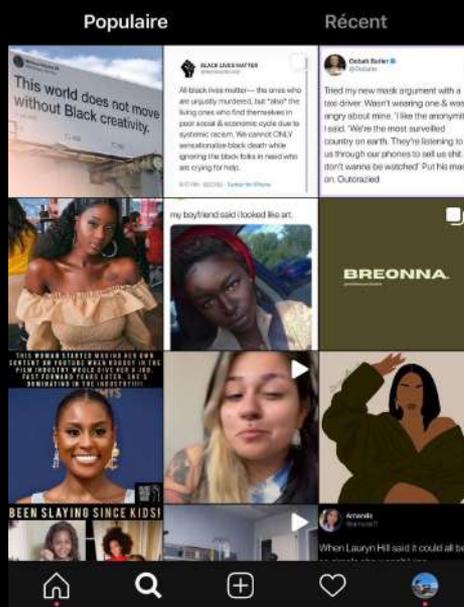
#climat



#BLM



#metoo



I. Hyperconnectivité

En plus des préjugés sur la nouveauté



L'époque de nos pères était pire que celle de nos grand-parents; nous, leurs enfants, sommes de moindre valeur qu'eux, et aussi donnerons-nous au monde une progéniture plus corrompue encore.

Traduction libre

Horace, 20 avant J.C.



- Êtes-vous conscients de votre propre temps d'écran?
- Comment ce temps se divise (usage de loisirs / usage professionnel) ?

**Il y a plus d'un an,
LA grande préoccupation était:**

L'utilisation du cellulaire en classe,
le temps d'écran de loisirs pendant les cours.

**Cette année,
LA grande préoccupation
a été:**

Le temps d'écran pédagogique

Dans les paramètres du téléphone



Bien être numérique et contrôles parentaux (Android)

Temps d'utilisation et minuteur des applications

Modes concentration

...

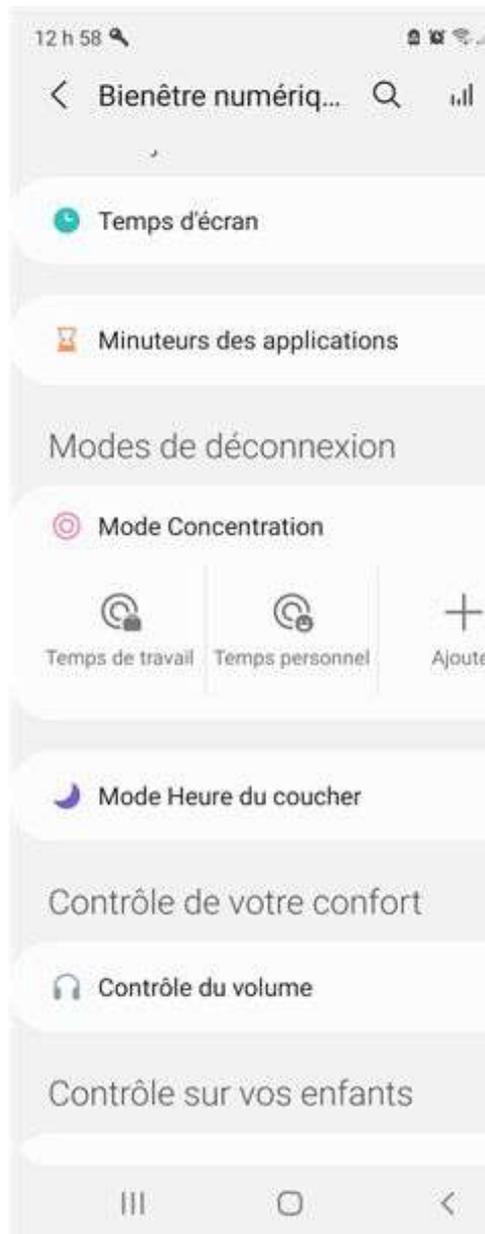
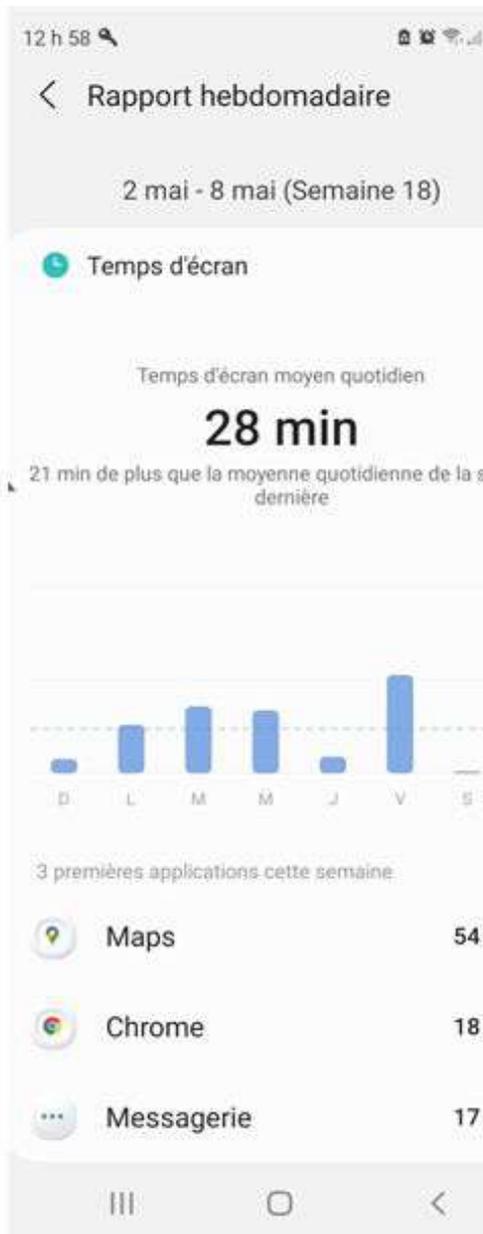
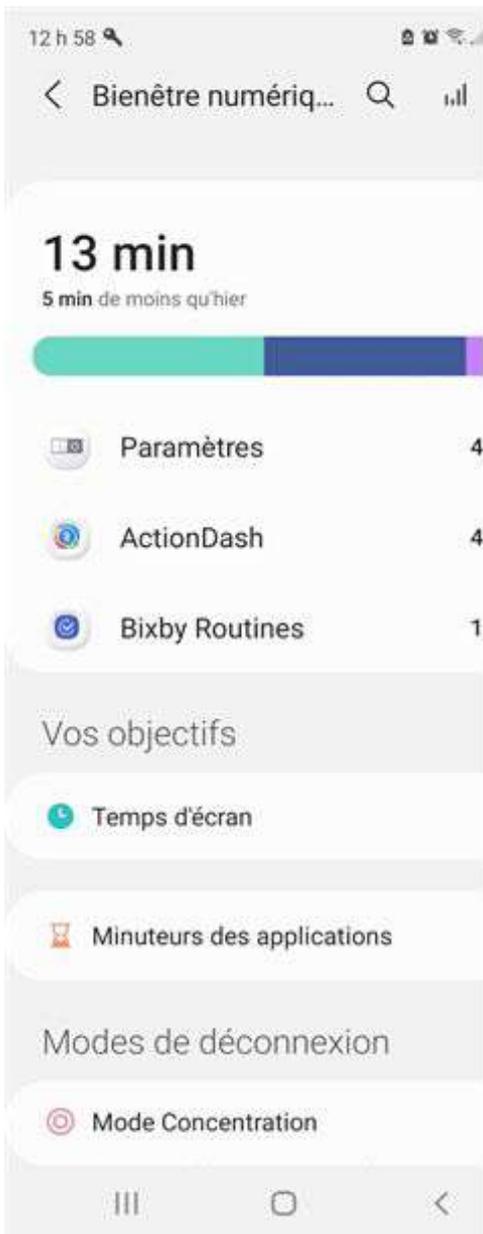


Fonctions avancées Bixby Routines

Concentration

Modes automatisés

Gérez votre bien-être numérique



Bien-être numérique

Récit

Outils pour mesurer le temps d'écran

Google Play

temps d'utilisation

Rechercher Applications Android Gratuites Tous les appareils

Applications

Utilisation du téléphone Bubble Apps Producti...	StayFree - Screen Time StayFree Apps	ActionDash : Screen Time ActionDash	Temps passé devant le téléphone IRIDIUM DUST LIMITED	Statistiques de l'application hhill tools	Your Hour - phone usage Mindify Labs	App Usage - Monitor Sam Lu	Téléphone Temps d'usage JK.Fantasy	Digitox : Bien-être numérique Dihan Turkey
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Screen Time - Limiter l'usage du téléphone AppBuck3t	Gestion du temps zafer ertas	Suivi d'utilisation mobile Qasoolienapps	SPACE - En finir avec le téléphone Mobifolio	Contrôle Parental K Parental Control Krich	AppBlock: Restez concentré MobileSoft s.r.o.	Stay Focused - Bloquer les distractions Innovapps	TimeTune - Optimiser le temps TimeTune Studio	Feuille temps - Cartes de temps aadk
★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Forest: Rester concentré Seektech	Focus To-Do: Méthode Pomodoro Pomodoro Timer & To-Do	Teen Time - Contrôle parental Parental Control App by	QuickBooks - suivi du temps Intuit Inc	S.Graph: Planificateur de temps Laboratory 27	TimeSaver: Digital + Word Games	Gestion du temps DynamicG	App Usage: Screen Time AppsNas Studio	Screen Time Simple App Ltd

Exemple d'applications

✦ FONCTIONNALITÉS PRINCIPALES :



Obtenez un aperçu quotidien de vos habitudes numériques :

- ★ **Temps d'écran** : durée d'utilisation de chaque application et calcul du total
- ★ **Historique de lancement des applications** : fréquence d'utilisation des différentes applications
- ★ **Historique des notifications** : combien de notifications vous recevez
- ★ **Historique de déverrouillage** : Fréquence de consultation ou de déverrouillage de votre appareil

Restez concentré(e) et gardez le contrôle :

- ★ **Mode concentration** : il vous permet de mettre en pause d'un seul geste les applications qui occasionnent le plus de distractions, afin que vous puissiez faire un meilleur usage de votre temps. Vous pouvez également programmer l'activation automatique du mode concentration selon un planning défini pour réduire les distractions au travail, à l'école ou à la maison.
- ★ **Limites d'utilisation des applications** : bloquez temporairement n'importe quelle application que vous utilisez trop souvent et ne perdez plus votre concentration.

Par semaine **Par jour** Par heure

24 minutes de temps d'écran



4 h, 12 min cette semaine



Comparer l'utilisation à la moyenne mondiale



Bien-être numérique 8 minutes



Appeler 6 minutes



ActionDash 3 minutes



Bixby Routines 1 minute

<< < lun., mai 10

Déverrouillages de l'app:

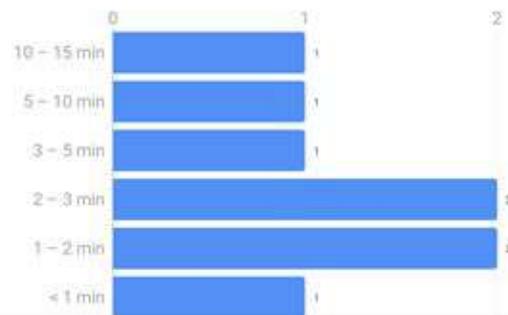
Par semaine **Par jour** Par heure

9 déverrouillages



104 déverrouillages cette semaine

Détails de la durée des sessions de l'appareil



<< < lun., mai 10



II. ENJEUX DE PERFORMANCE

Impacts sur les fonctions exécutives



II. ENJEUX DE PERFORMANCE

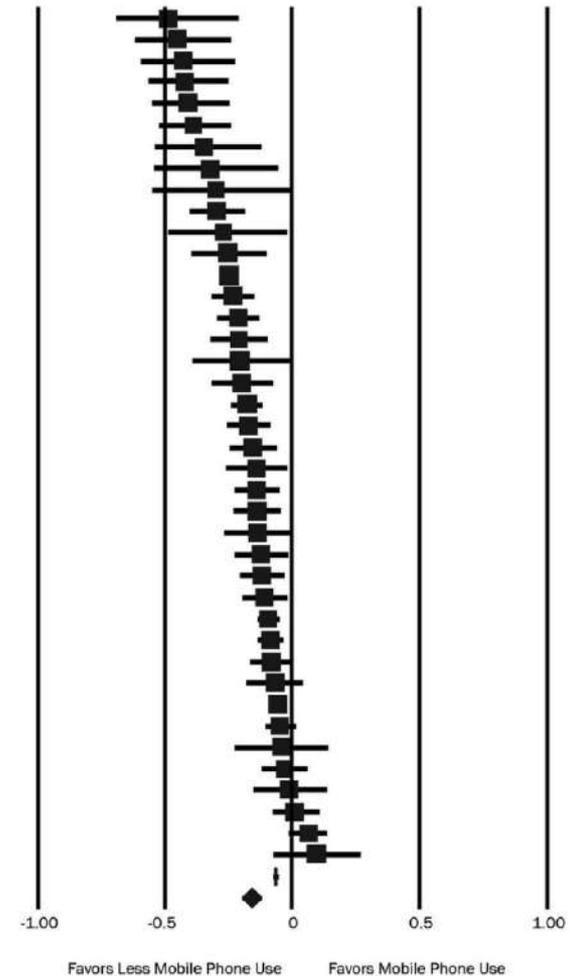
Rappel des fonctions exécutives

II. ENJEUX DE PERFORMANCE

Impacts sur les fonctions exécutives

Méta-analyse : temps d'écran et impacts sur les résultats scolaires

Elder, 2013	College Undergrad	Experiment	-0.49	-0.69	-0.22	-3.31	0.00
Pierce et al., 2008	K-12	Survey	-0.45	-0.62	-0.25	-4.04	0.00
Gingerich et al., 2014	College Undergrad	Experiment	-0.46	-0.59	-0.22	-3.90	0.00
Dietz et al., 2014	College Undergrad	Experiment	-0.42	-0.56	-0.26	-4.70	0.00
McDonald, 2013	College Undergrad	Survey	-0.41	-0.55	-0.25	-4.69	0.00
Froese et al., 2012	College Undergrad	Experiment	-0.39	-0.52	-0.24	-4.84	0.00
End et al., 2010	College Undergrad	Experiment	-0.35	-0.54	-0.12	-2.98	0.00
Kuznekoff et al., 2013	College Undergrad	Survey	-0.33	-0.55	-0.06	-2.38	0.02
Felosini, 2017	College Undergrad	Survey	-0.30	-0.55	0.00	-1.97	0.05
Hong et al., 2012	College Undergrad	Survey	-0.30	-0.41	-0.19	-5.07	0.00
Gingerich et al., 2014 (2)	College Undergrad	Experiment	-0.27	-0.49	-0.02	-2.11	0.04
Longnecker, 2017	College Undergrad	Survey	-0.25	-0.39	-0.10	-3.23	0.00
Peiro-Velert et al., 2014	College Undergrad	Survey	-0.25	-0.28	-0.22	-14.2	0.00
Lepp et al., 2015	College Undergrad	Survey	-0.23	-0.31	-0.15	-5.41	0.00
Sanchez-Martinez et al., 2009	K-12	Survey	-0.22	-0.29	-0.13	-5.14	0.00
Olufadi, 2015	College Undergrad	Survey	-0.21	-0.32	-0.10	-3.64	0.00
Tossell et al., 2015	College Undergrad	Experiment	-0.21	-0.39	-0.01	-2.01	0.05
Hawi, 2016	College Undergrad	Survey	-0.20	-0.32	-0.08	-3.18	0.00
Gupta, 2016	College Undergrad	Survey	-0.18	-0.24	-0.12	-5.67	0.00
Li et al., 2017	College Undergrad	Survey	-0.17	-0.26	-0.09	-3.96	0.00
Lin et al., 2017	College Undergrad	Survey	-0.16	-0.25	-0.06	-3.26	0.00
Samaha et al., 2016	College Undergrad	Survey	-0.14	-0.26	-0.02	-2.26	0.02
Chen et al., 2015	College Undergrad	Survey	-0.14	-0.22	-0.05	-3.16	0.00
Akgul, 2016	K-12	Survey	-0.14	-0.32	-0.05	-2.92	0.00
Dos, 2014	College Undergrad	Survey	-0.14	-0.27	0.00	-1.95	0.05
Dayapoglu et al., 2018	College Undergrad	Survey	-0.12	-0.22	-0.02	-2.28	0.02
Walsh et al., 2013	College Undergrad	Survey	-0.12	-0.21	-0.03	-2.64	0.01
Jankovic et al., 2016	College Undergrad	Survey	-0.11	-0.20	-0.02	-2.45	0.01
Gi, 2016	K-12	Survey	-0.10	-0.14	-0.05	-4.42	0.00
Junco et al., 2012	College Undergrad	Experiment	-0.09	-0.14	-0.04	-3.55	0.00
Pecor et al., 2016	K-12	Survey	-0.09	-0.16	-0.01	-2.13	0.03
Ishii, 2011	K-12	Survey	-0.07	-0.18	0.04	-1.23	0.22
Beland et al., 2016	K-12	Survey	-0.06	-0.06	-0.05	-20.61	0.00
Jacobsen et al., 2011	College Undergrad	Survey	-0.05	-0.11	0.02	-1.47	0.14
Harman, 2011	College Undergrad	Survey	-0.05	-0.22	0.14	-0.48	0.63
Jackson et al., 2011	K-12	Survey	-0.03	-0.12	0.06	-0.66	0.51
Flora et al., 2012	College Undergrad	Survey	-0.01	-0.16	0.13	-0.19	0.85
Wentworth et al., 2014	College Undergrad	Survey	0.01	-0.08	0.10	0.22	0.83
Rshid et al., 2016	College Undergrad	Survey	0.060	-0.01	0.13	1.65	0.10
Hsiao et al., 2017	College Undergrad	Survey	0.094	-0.08	0.26	1.09	0.28
Fixed			-0.068	-0.07	-0.06	-26.33	0.00
Random			-0.162	-0.20	-0.13	-9.14	0.00



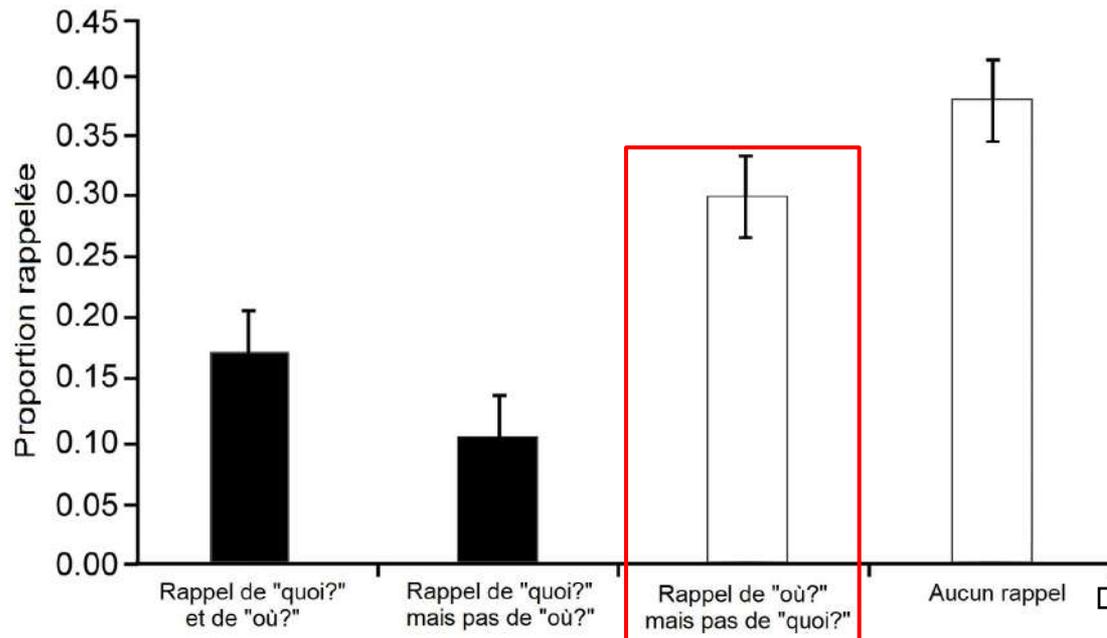
II. ENJEUX DE PERFORMANCE

Impacts sur les fonctions exécutives

Mémoire, mémorisation et numérique : le « par cœur » plus difficile?

L'effet Google sur la mémoire: les conséquences cognitives d'avoir des informations à portée de main.

Betsy Sparrow, Jenny Liu, Daniel M. Wegner



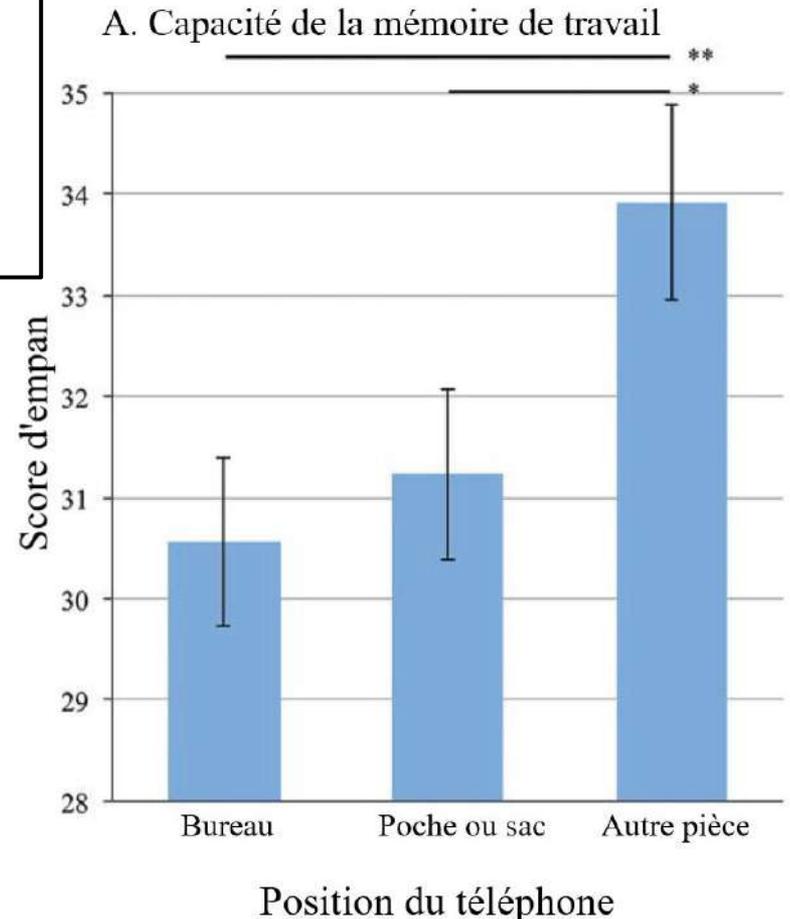
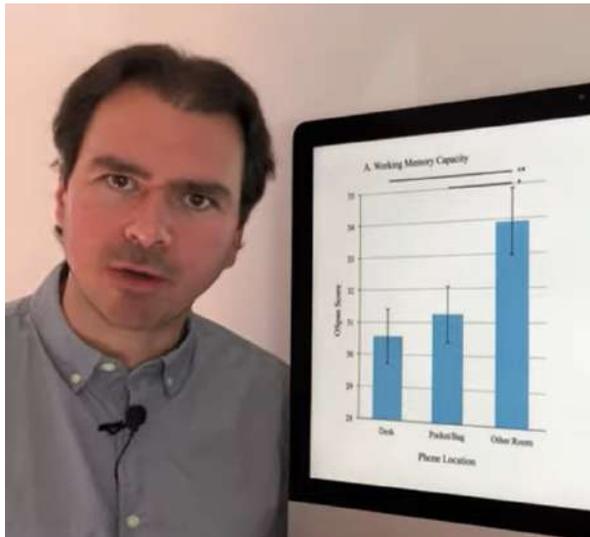
II. ENJEUX DE PERFORMANCE

Impacts sur les fonctions exécutives

Il y a une charge mentale à être connecté, facilement déconcentré

La fuite des cerveaux: La simple présence du téléphone intelligent réduit la capacité cognitive disponible.

Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy et Maarten W. Bos



II. ENJEUX DE PERFORMANCE

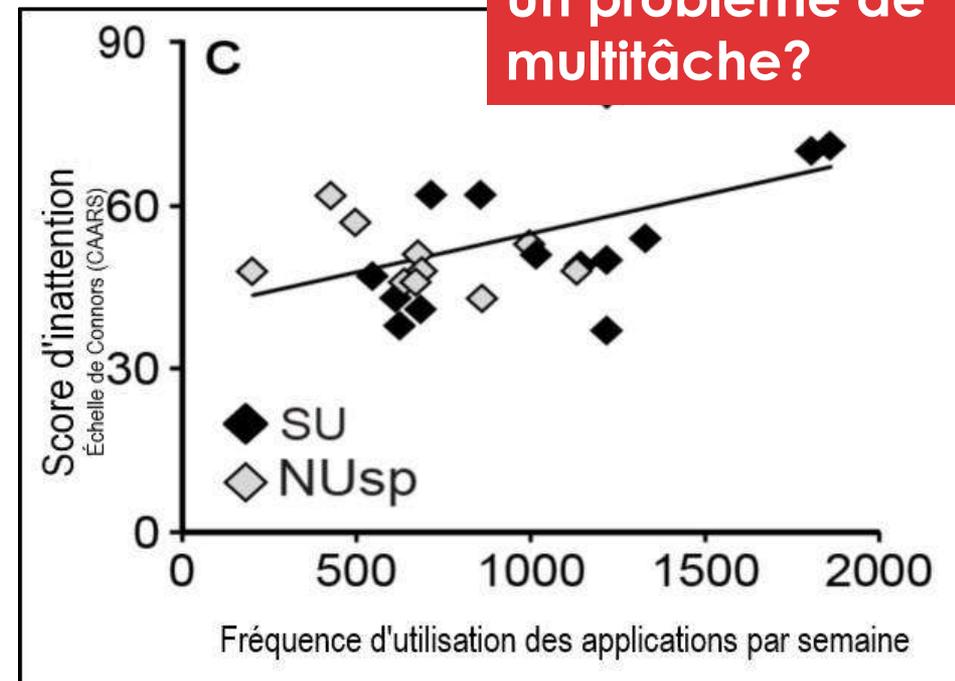
Impacts sur les fonctions exécutives

Donc... le numérique engendre-t-il un trouble de l'attention ?

SOCIÉTÉ

Le temps d'écran associé aux problèmes d'inattention chez les jeunes enfants

[Québec Science](#)



□ Tamana et al. 2019. PLOS ONE 14(4) : e0213995.

□ Hadar et al. 2018. PNAS 106(37): 15583-15587.

II. ENJEUX DE PERFORMANCE

Impacts sur les fonctions exécutives

L'expérience du « gorille invisible » : pourquoi le multitâche est un mythe



□ Simons & Chabris 1999. Perception 28(9): 1059-74.

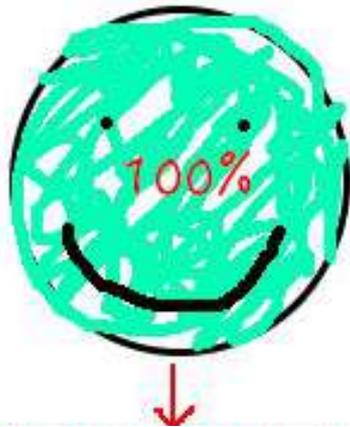
II. ENJEUX DE PERFORMANCE

Impacts sur les fonctions exécutives

Notre cerveau préfère nettement l'attention profonde

LE MYTHE DU MULTI-TÂCHE

**ATTENTION
SOUTENUE**



(Cerveau content)

**ATTENTION
PARTAGÉE**



**(Cerveau pris entre
deux tâches)**

II. ENJEUX DE PERFORMANCE

Impacts sur les fonctions exécutives

Atteindre l'équilibre : travailler les deux types d'attention

Attention soutenue



Attention partagée



FGA-FP :

sachant maintenant que ...

Faits appuyés par la recherche	Pistes d'intervention
Le «multitâche» et l'attention ne font pas bon ménage	Évitez les nombreux allers-retours, par exemple réseaux sociaux / travail
Le temps d'attention est réduit en enseignement à distance	Valorisez les pauses préventives
L'«Effet Google», les réponses au bout des doigts, modifie le processus d'apprentissage	<p>Misez sur le pourquoi plutôt que sur la réponse afin de favoriser la compréhension et donc la mémorisation</p> <p>Valorisez des outils que les adultes pourront utiliser en apprentissage ou en évaluation.</p>

FGA-FP :

sachant maintenant que ...

Faits appuyés par la recherche	Pistes d'intervention
La présence du téléphone dans la pièce influence la mémoire de travail et la performance.	<p>Parlez du fonctionnement du cerveau, écoutez des reportages</p> <p>Offrez des défis de déconnexion</p> <p>Offrez du temps pour installer des applications de paramétrage des notifications</p> <p>Faites noter le numéro du centre dans le cellulaire des adultes</p>
En dépit du numérique, ne pas oublier tout le reste qui a un impact sur les fonctions exécutives...et que celles-ci nous permettent de réaliser des apprentissages!	

L'oeil, la distraction et l'ordinateur

Distract au 23 secondes
15 secondes pour
refocaliser

Comment enlever les
publicités dans les sites
Internet ?



Nuancer les différents types d'interface



Pause de 10 minutes

Pause ton écran. Profites-en.





III. HYGIÈNE DE VIE ET NUMÉRIQUE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

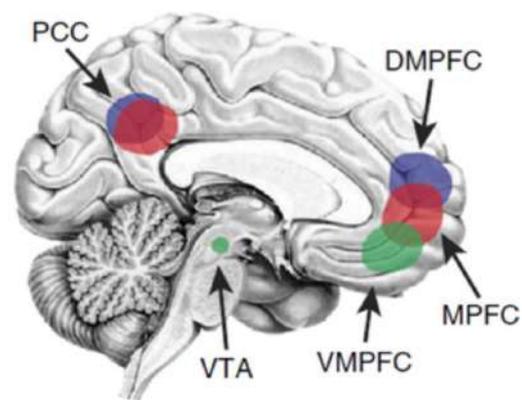
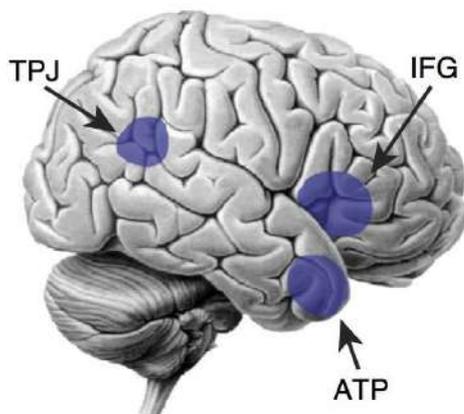
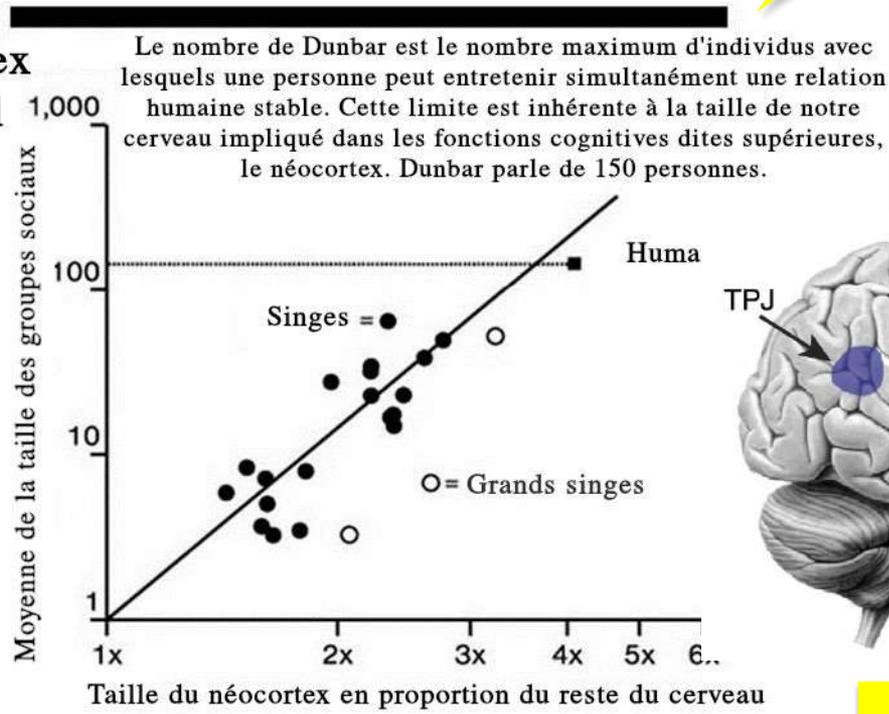
III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

Notre cerveau « social »

La taille du cerveau suit la taille des sociétés primitives.

Le cortex social



Aires cérébrales spécialisées dans l'intelligence sociale

- Dunbar 1992. Behav Brain Sci 16: 681-735.
- Meshi et al. 2015. Trends Cogn Neurosci 19(12): 771-782.

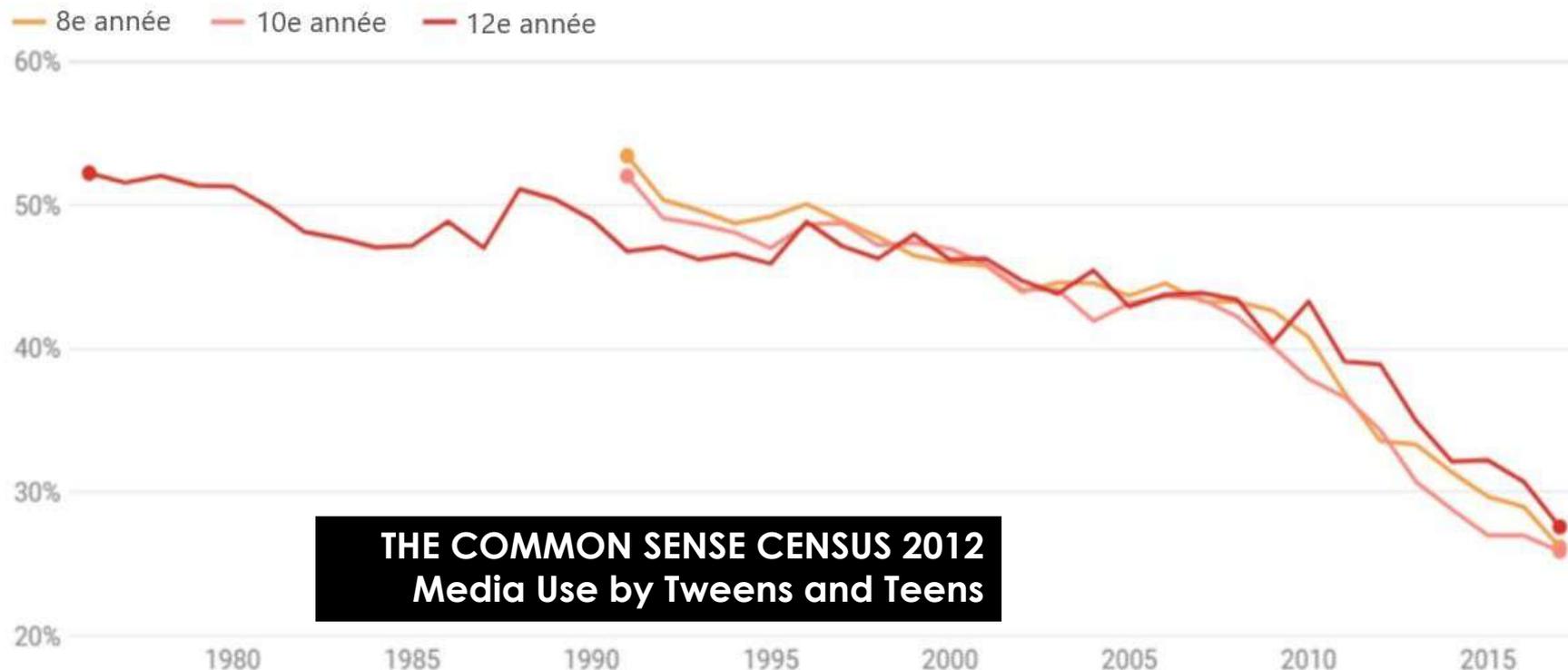
III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

Diminution du temps passé en face à face

Adolescents qui se retrouvent presque tous les jours avec leurs amis

Le pourcentage a diminué au fil des ans, avec un déclin s'accélégrant après 2010



THE COMMON SENSE CENSUS 2012
Media Use by Tweens and Teens

Sondage « Monitoring The Future », 2019

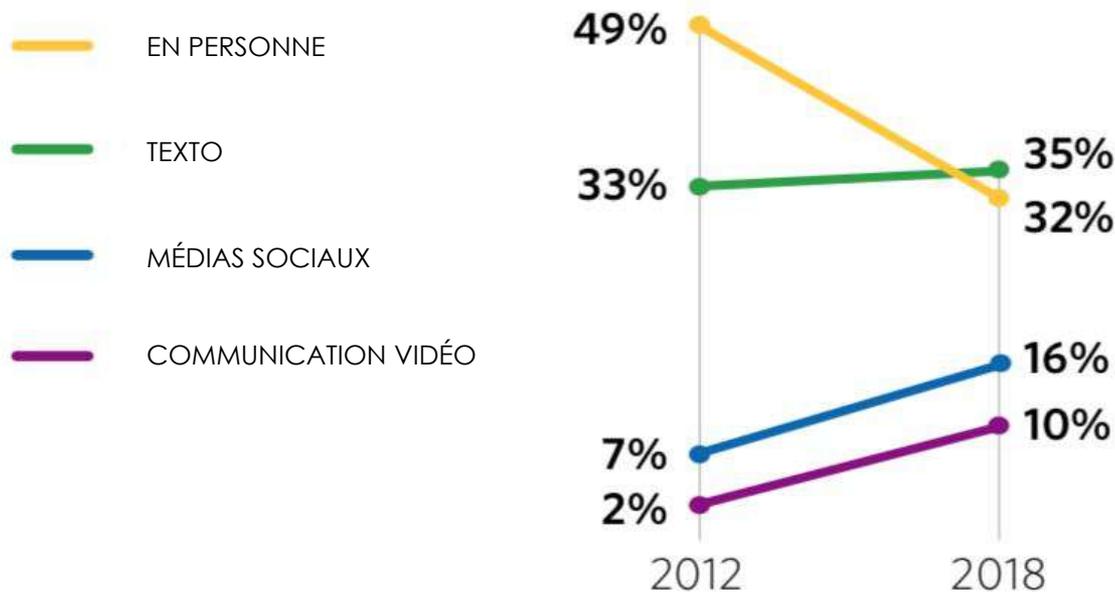
III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

Diminution du temps passé en face à face

Les ados ne valorisent pas la communication face-à-face avec leurs ami-es autant qu'avant

La manière favorite de communiquer des ados, 2012 vs. 2018



III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

Les rencontres en visio: difficiles à digérer... pour le cerveau.



III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

Les rencontres en visio: difficiles à digérer... pour le cerveau.

Problèmes

- Nombreux stimuli en simultané
- Exposition à son propre visage
- Interruption de connexion
- Effondrement du contexte

Solutions

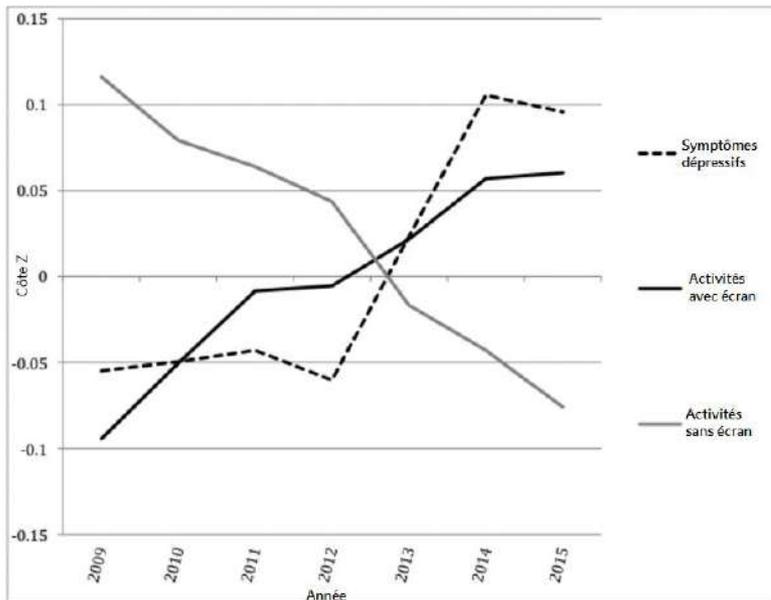
- Fermer la caméra
- Diminuer à 40 minutes (l'essentiel) le temps des rencontres
- Prévoir des pauses

III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

Temps d'écran et dépression

Lien entre l'augmentation du temps passé devant les nouveaux médias d'écran et l'augmentation des symptômes dépressifs, les conséquences liées au suicide et le taux de suicide chez les adolescents des États-Unis après 2010

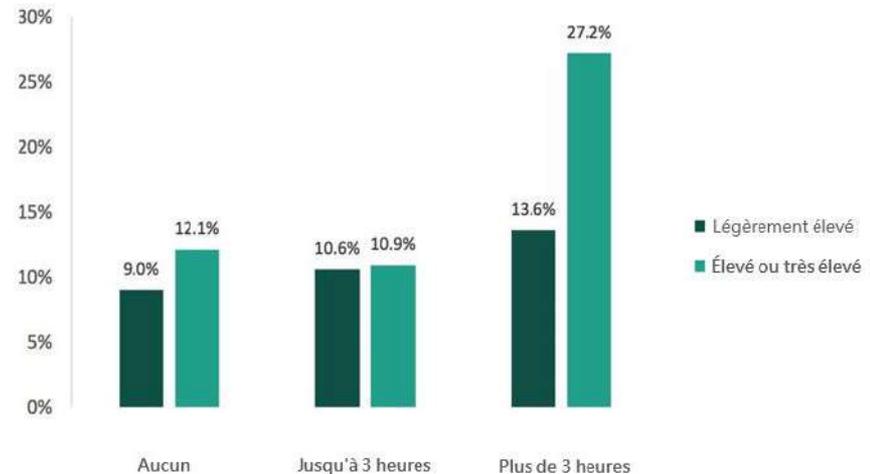


TRENDS IN SCREEN ACTIVITIES, NON-SCREEN ACTIVITIES, AND DEPRESSIVE SYMPTOMS, 8TH AND 10TH GRADERS, MONITORING THE FUTURE (MTF), 2009-2015. IMAGE: JEAN M. TWENGE

Médias sociaux et problèmes de santé mentale

En plus de l'impact sur le bien-être et la satisfaction de vie de vie des jeunes, il semble également y avoir un lien avec les problèmes de santé mentale. En 2015, le Bureau des Statistiques Nationales a constaté qu'il existe une «association claire» entre le temps passé sur les réseaux sociaux et les problèmes de santé mentale. Alors que 12 pourcent des enfants qui n'ont pas passé de temps sur les sites Web de réseautage social présentent des symptômes de maladie mentale, le chiffre passe à 27 pourcent pour ceux qui sont sur les sites pendant trois heures ou plus par jour. Une fille sur 10 se situait dans la catégorie supérieure pour le temps passé sur les sites Web, contre seulement un garçon sur 20.

Fig 3.3: Niveau de difficulté totales (sur la base du questionnaire sur les points forts et les difficultés) selon le temps passé sur les sites Web de réseautage social, 2011 à 2012



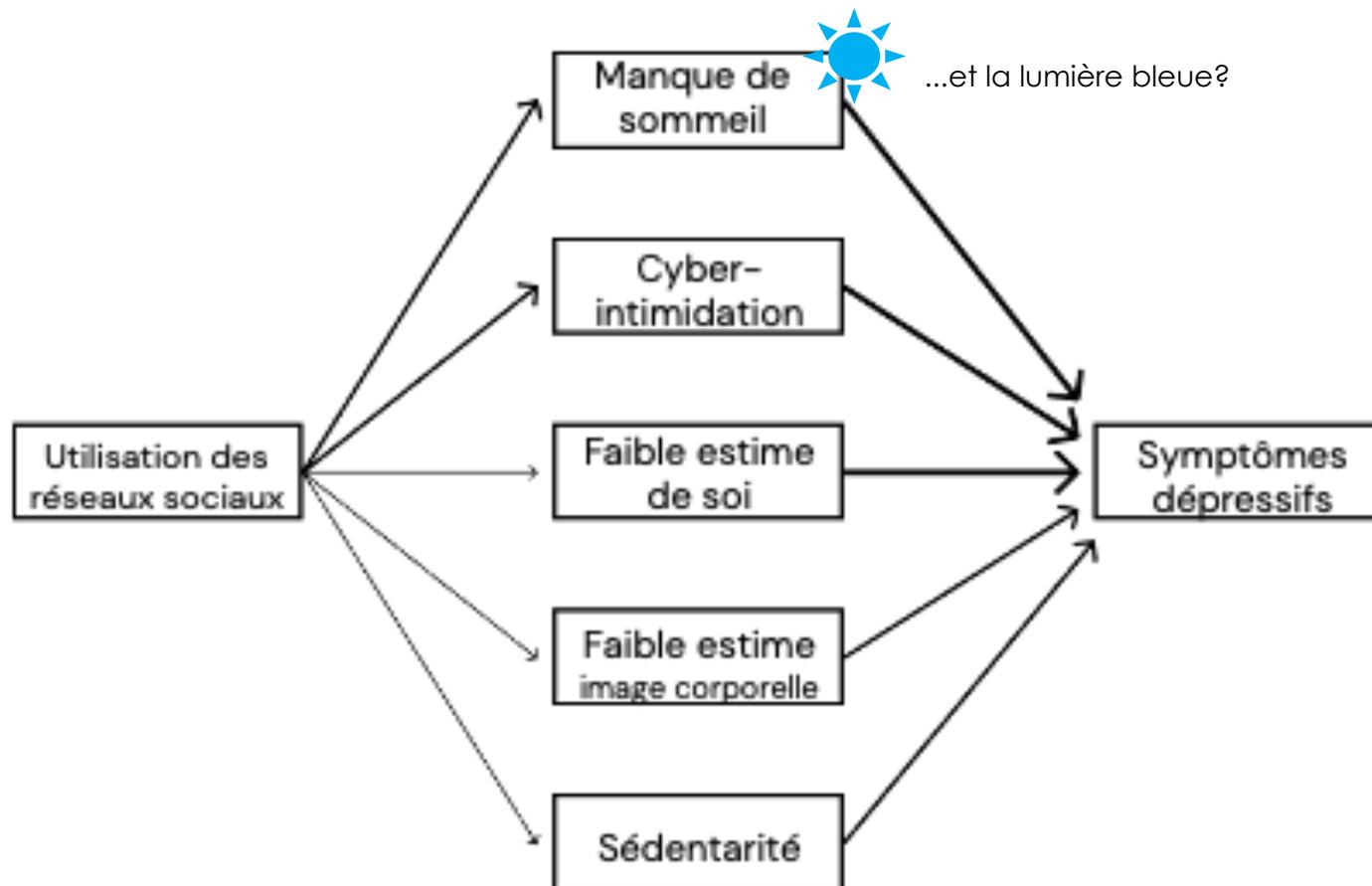
Source: Understanding Society, the UK Household Longitudinal Study, Office of National Statistics, 2011-12

- Frith 2017. Social media and children's mental health (report).
- Twenge et al. 2017. Clin Psych Science 6(1): 3-17.

III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

Les réseaux sociaux et la dépression : une association complexe



III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

La cyberdépendance : un cas particulier



C'est un **diagnostic**, et il faut au moins:

1. un dysfonctionnement important au quotidien
2. que ça persiste malgré la volonté d'arrêter

Pour éviter une dépendance à une activité, les scientifiques conseillent surtout... **la diversité** !



III. HYGIÈNE DE VIE

Rapports sociaux, santé mentale, bien-être

L'impact des réseaux sociaux dépend surtout de facteurs individuels

L'impact sur le bien-être varie selon :

- Le type d'utilisation (actif/passif)
- Le type de contenu consommé
- La rétroaction de son réseau
- La déconnexion et le stress



FGA-FP Stratégies d'intervention

- Adopter une approche non culpabilisante.
- Amener l'élève à une *prise de conscience* par des questions réflexives.
- Rechercher un **équilibre** dans toutes les sphères de vie.
- Le numérique comme "complémentaire" et non en "remplacement".
- Éviter la rumination (Algorithme à double tranchant).

Questions tirées de : IAT - Internet addiction Test (Young, 1998; Trad.française et adaptation par Khazaal et al. 2008).

Les intervenants en parlent



Les Après-cours FGA

[Anglophone community](#)





IV. En mode solution Pour le bien-être numérique

IV. EN MODE SOLUTION

Pour le bien-être numérique

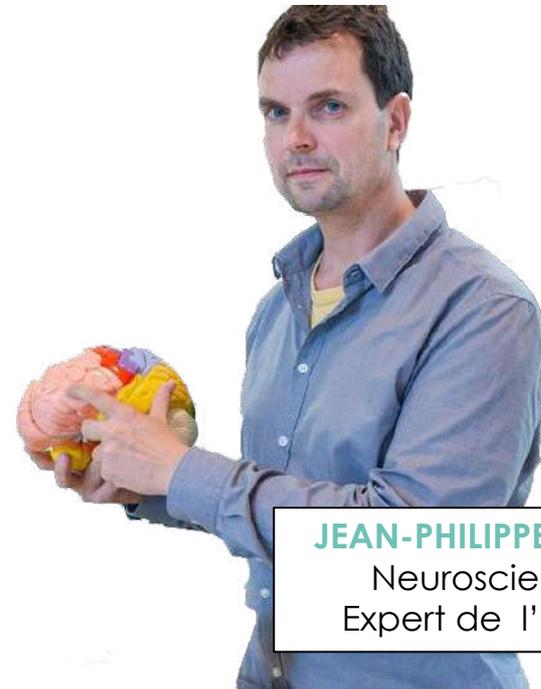
Attention à la surcharge cognitive

SURCHARGE COGNITIVE ET FATIGUE MENTALE : DOMMAGES COLLATÉRAUX DE LA COVID-19?

La densité colossale d'information circulant autour de la COVID-19, déjà peu rassurante dans l'ensemble, est singulièrement difficile à absorber et à digérer. Sans doute l'avons-nous tous vécu et constaté.



« La sensation de malaise vient surtout de la difficulté à coordonner dans le temps plusieurs tâches qui, prises individuellement, ne sont pas forcément compliquées. »



JEAN-PHILIPPE LACHAUX
Neuroscientifique
Expert de l'attention

IV. UNE DIÈTE ÉQUILIBRÉE

Pour le bien-être numérique

La mouvance émergente du minimalisme numérique



1. Prendre conscience du « REVERSE FOMO ».

2. Identifier ses valeurs et principes.

3. Prioriser des activités « analogues ».

IV. EN MODE SOLUTION

Pour le bien-être numérique

L'importance du repos cognitif et de la « lenteur »

Selon une nouvelle étude menée par des chercheurs de Harvard au Massachusetts General Hospital, il a été démontré que huit semaines de méditation suffisent à modifier la matière grise du cerveau ce qui peut être, au moins en partie, la raison pour laquelle ceux qui la pratiquent connaissent des améliorations significatives de la mémoire, du sentiment d'empathie et du stress.

MATTHIEU RICARD

Moine bouddhiste et généticien

Traducteur francophone du Dalaï Lama, il se prépare à un test d'électroencéphalographie où on analysera ses ondes cérébrales pendant la méditation

Photo: Jeff Miller



IV. EN MODE SOLUTION

Pour le bien-être numérique

Le contact avec la nature : une « fascination douce »



□ Basu, Duval & Kaplan 2017. Environment and Behavior Vol 51: 1-27.

IV. EN MODE SOLUTION

Pour le bien-être numérique

Réduire son temps d'écran – recommandations testées en labo

(Olson et al., 2021, *in press*)

3 meilleures pratiques

1. NOTIFICATIONS **RÉDUIRE**

2. LORS DU SOMMEIL
HORS DE PORTÉE

3. AU QUOTIDIEN
**MODE SILENCIEUX
FACE VERS LE BAS
ET HORS DE VUE**



IV. EN MODE SOLUTION

Pour le bien-être numérique

Le contact avec la nature : une « fascination douce »

1. Réduire ses alertes, choisir ses « interruptions » consciemment.
2. Moduler sa proximité avec le téléphone selon les moments.
3. Modérer l'utilisation multitâche (ou scinder en tâches solo).
4. Nourrir l'attention profonde.
5. Pratiquer le « repos cognitif ».
6. Prendre des pauses nature.



IV. EN MODE SOLUTION

Pour le bien-être numérique

Recommandations : impacts sur l'hygiène de vie

TECHNOLOGIE

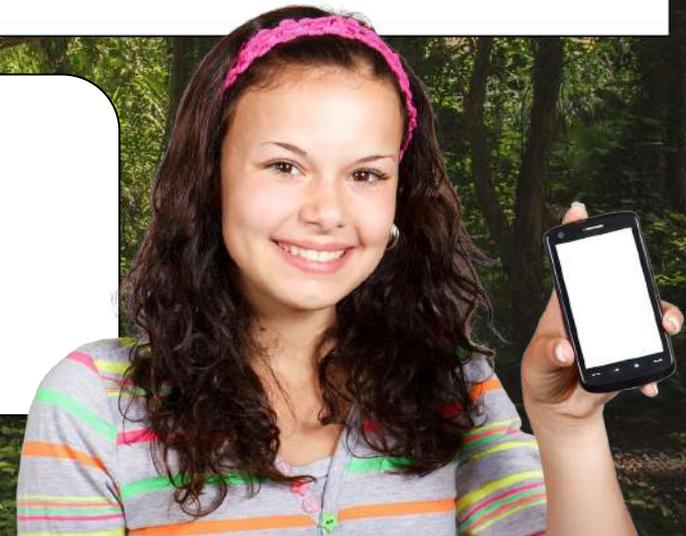
Savoir quand la technologie favorise (et ne favorise pas) des relations positives

Jenna Clark
13 Novembre 2018



Et se souvenir de prioriser :

- ✓ les échanges riches en présence
- ✓ une utilisation saine des réseaux sociaux
- ✓ un bon sommeil



IV. EN MODE SOLUTION

Pour le bien-être numérique

Des applications pour une utilisation intelligente des smartphones

BLOQUER LES APPLICATIONS CHRONOPHAGES



INTRODUIRE LA MÉDITATION AU QUOTIDIEN



Petit BamBou



« CULTIVER » LA DÉCONNEXION

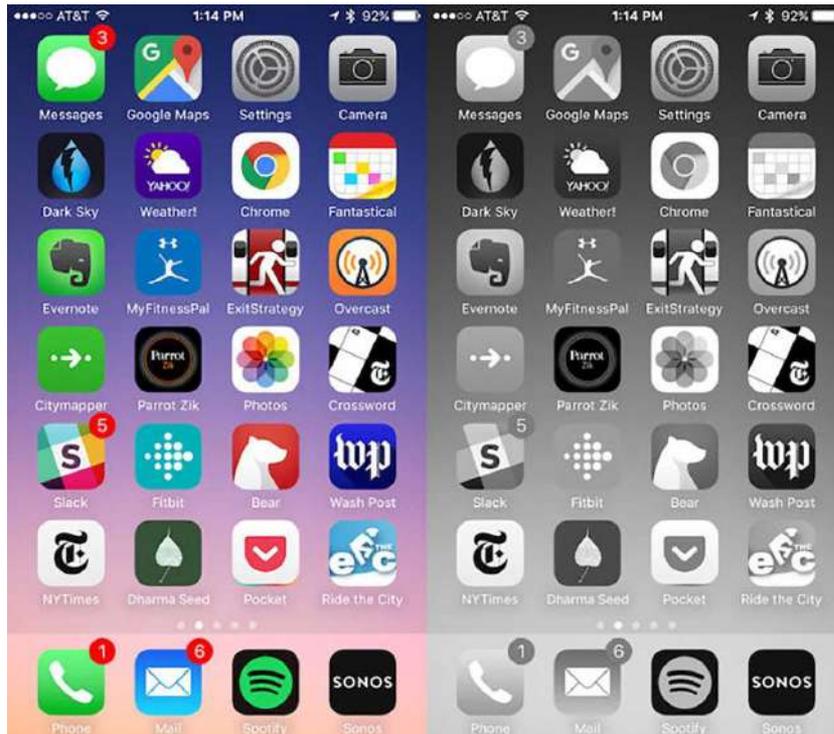


IV. EN MODE SOLUTION

Pour le bien-être numérique

Des applications pour une utilisation intelligente des smartphones

FONCTIONNALITÉ POPULAIRE : TEINTES DE GRIS



OUTIL DE MESURE : TEMPS-ÉCRAN



Conclusion

Avoir une approche d'ouverture, propice aux dialogues

Maintenir ses connaissances à jour

Travailler de concert avec des organismes communautaire pour la promotion et la prévention.

Offrir, à votre centre, un lieu sécuritaire

Conclusion

La loi de l'effet

Individu

Effet

Substance

Contexte

Nous avons tous un rôle à jouer

Des ressources pour soutenir et intervenir

Pour soutenir

- [Action Toxicomanie](#)
- [Pause ton écran](#)
- [La Maison Jean Lapointe](#)
- [L'Arc-en-ciel, prévention des dépendances](#)
- [Liberté de choisir](#)
- [Satellite, organisme en prévention des dépendances](#)

Pour intervenir

- [MSSS: Répertoire des ressources en dépendances par région](#)
- [CISSS de votre région](#)
- [Centre de réadaptation en dépendance de Montréal – Institut universitaire sur les dépendances, volet cyberdépendance](#)
- [Maison l'Alcôve](#)
- [Centre CASA](#)
- [Clinique Nouveau Départ](#)

FGA-FP

Le Récit du développement de la personne et le Récit de l'éthique et culture religieuse ont conçu plusieurs situations d'apprentissage

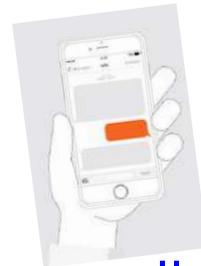
Le dilemme social



L'effet J'aime



Mon temps mon choix



À un clic de la fausse nouvelle



FGA-FP

À vous de jouer

Comprendre les algorithmes

Mon identité numérique

Traçage numérique

L'ambivalence des médias sociaux



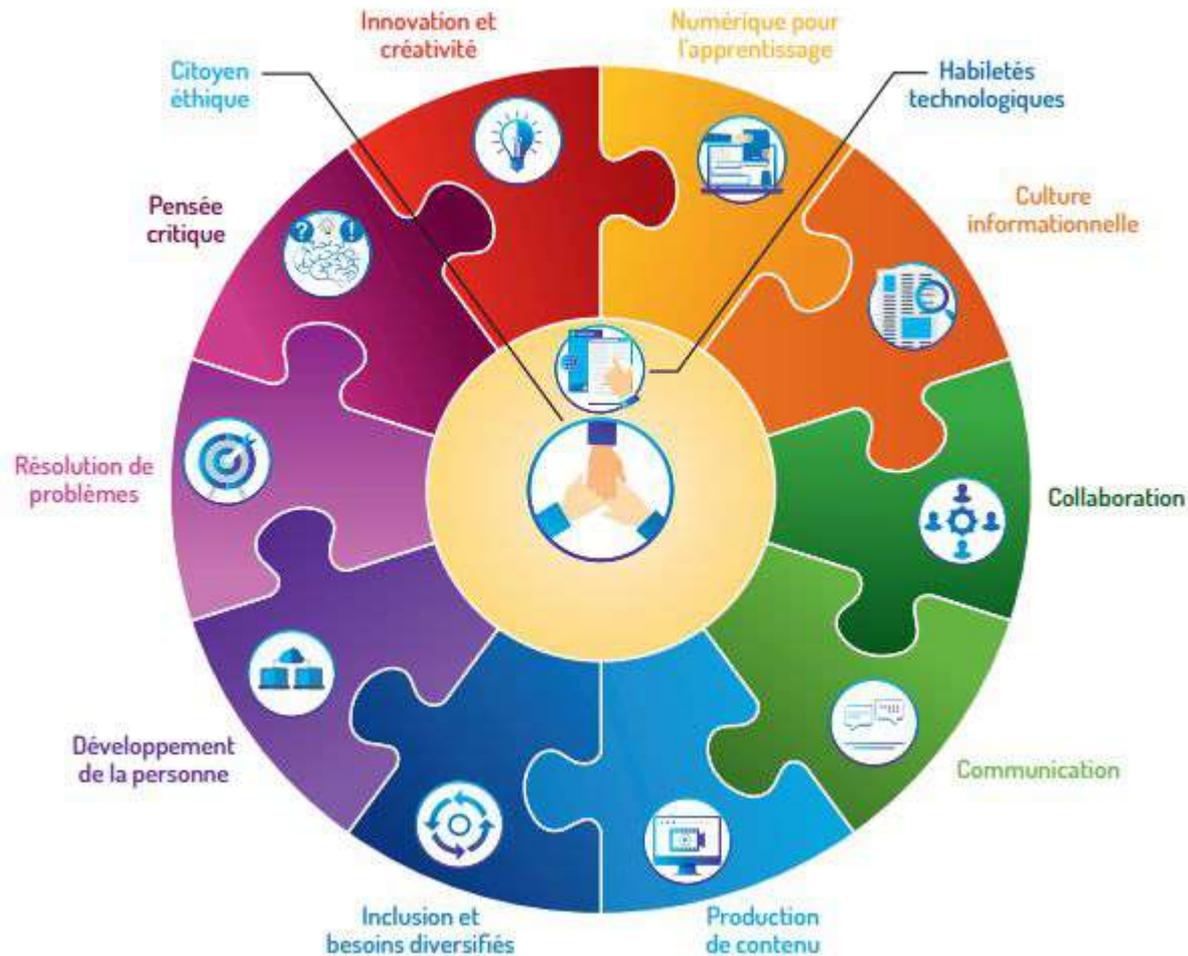
FGA

Des cours conçus pour la FGA offerts à tous

[Citoyenneté à l'ère du numérique](#)
(Stéphane Labrie, CSS de l'Estuaire)



FGA-FP : Le développement des compétences numériques





CONCILIER BIEN-ÊTRE ET ENVIRONNEMENT NUMÉRIQUE

... peut-on avoir l'heure juste ?

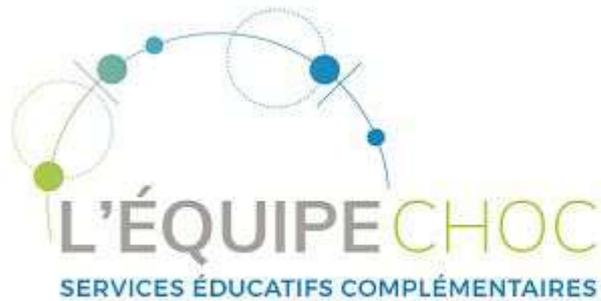
Un atelier d'autodéfense numérique

1. Les jeunes sont **TRÈS conscients** et à l'avant-garde.
2. Certaines **fausses idées** gagneraient à être clarifiées.
3. Les ateliers donnent l'opportunité de susciter un **engagement collectif**.



Nous écrire ateliers@leciel.ca





Formulaire d'appréciation

Images

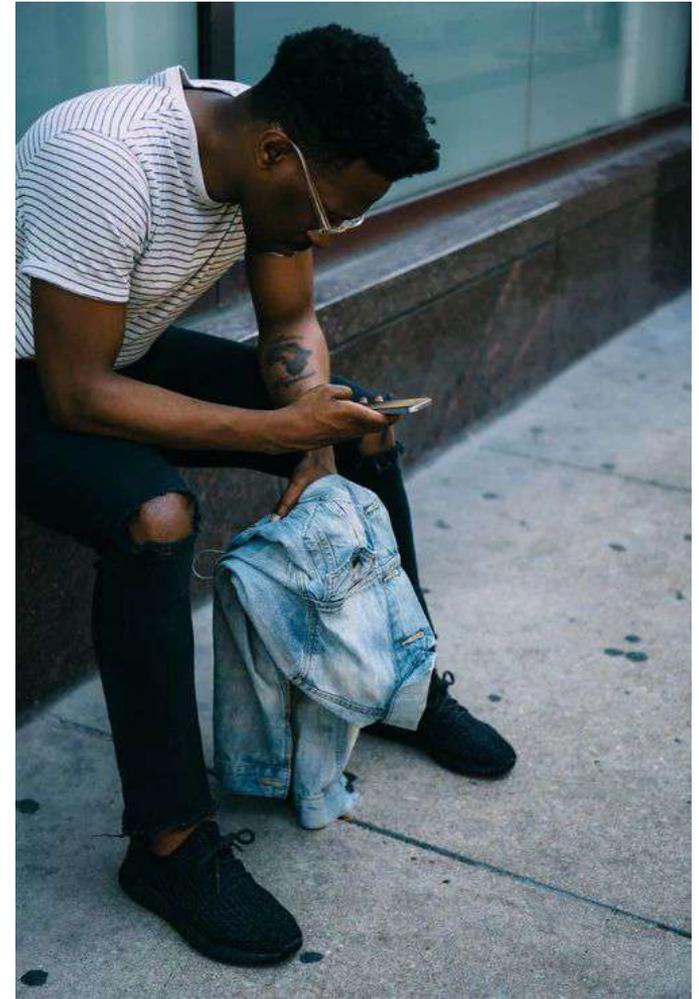
[Pixabay](#)

[Pexels](#)

[Unsplash](#)

[Pixnio](#)

[Wikimedia Commons](#)



Remerciements

CHARLES BOURGEOIS

doctorant et chargé de cours en éducation à l'Université de Sherbrooke



EMMANUELLE PARENT

doctorante et chargée de cours en communication à l'Université de Montréal



ANNIE GLAUDE

psychoéducatrice au Centre Saint-Michel, CSSRS et personne-ressource pour l'Équipe-Choc des Services éducatifs complémentaires en FGA-FP



SARAH THIBEAULT

orthopédagogue au CFGA De La Jonquière et personne-ressource pour l'Équipe-choc des Services éducatifs complémentaires en FGA-FP

Remerciements

Patrick Beaupré, [conseiller pédagogique Récit FGA / Région de Montréal](#)

Jean-Simon Gardner, [conseiller pédagogique Récit FGA / Région de la Capitale-Nationale](#)

Karyne Lachance, [conseillère pédagogique Récit FGA / Région de la Montérégie](#)

Karine Martin, [orthopédagogue de l'équipe-choc des services éducatifs complémentaires](#)

Richard Painchaud, [agent de développement des Après-cours FGA](#)

Avi Spector, [conseiller pédagogique Récit FGA / secteur anglophone](#)





**Cell père.
Cell fils.**