

---

## CLÉ DE CORRECTION À L'INTENTION DU PERSONNEL ENSEIGNANT – UTILISATION PLUS SÉCURITAIRE DES MÉDIAS SOCIAUX

1. Si les médias sociaux, les téléphones intelligents et les jeux vidéo sont des drogues qui peuvent créer une dépendance, quels sont les effets de ces drogues (quelle « sensation » procurent-elles)?
  - Bonheur
  - Distraction
  - Sentiment d'être utile
  - Recevoir de l'attention
  - Camaraderie
  - Engourdissement
  - Stimulation
  - Se changer les idées
  - Préoccupation
  - Composer avec l'anxiété sociale
2. Quels signes pourraient conduire une personne à s'inquiéter de son utilisation des médias sociaux, des téléphones intelligents ou des jeux vidéo? À partir de quel moment l'utilisation de cette « drogue » devient-elle hors de contrôle?
  - Lorsque le comportement devient dangereux (p. ex., regarder un écran en conduisant).
  - Lorsque le comportement interfère avec la vie personnelle (p. ex., négliger les ami-es, la famille, les repas, le sommeil).
  - Lorsqu'on a l'impression qu'on ne pourrait pas vivre sans cette « drogue ».
3. Quels sont les symptômes du sevrage de l'utilisation des médias sociaux, des téléphones intelligents et des jeux vidéo (comment se sent-on lorsqu'on essaie de cesser ou de réduire une utilisation qui est hors de contrôle)?
  - Forte envie d'utiliser la « drogue » de nouveau
  - Bougeotte
  - Apathie
  - Ennui
  - Sentiment d'être perdu-e
  - Sentiment de vide
  - Nervosité
  - Ne pas savoir quoi faire avec soi-même
  - Solitude
  - Malaise
  - Somnolence
  - Fatigue



4. Comment réduisez-vous les méfaits associés à l'utilisation des médias sociaux, des téléphones intelligents et des jeux vidéo?

- S'accorder des pauses (p. ex., ne pas utiliser d'écran une heure par jour)
- Limiter votre utilisation (p. ex., à un maximum de deux heures par jour)
- Fixer des limites (p. ex., pas d'écran pendant les classes ou avant d'aller au lit)
- Supprimer des comptes et des applis de votre téléphone
- Aller marcher sans apporter votre téléphone ou console
- Télécharger et utiliser des applis qui désactivent temporairement les applis de médias sociaux
- Conduire sans écran

