

DÉFI 3 : comment ça marche?

Lis les situations suivantes et **classe-les dans le tableau à la page suivante**.

Dans la colonne de **gauche**, écris la lettre des énoncés qui décrivent **les stratégies employées par les médias sociaux** pour maximiser ton temps d'écran.

Dans la colonne **de droite**, écris la lettre des énoncés qui décrivent des **moyens** pour **augmenter l'autonomie de la personne** face aux stratégies employées par les médias sociaux.

A

Le 10eme épisode de la série préférée de Carlos commence automatiquement. Il se dit qu'il pourrait faire autre chose, mais ... l'épisode est déjà commencé de toute façon. Autant le finir!

B

Pour être certaine de ne pas être dérangée par son téléphone, Mathilde ferme son cellulaire 20 minutes avant de se coucher. Avant d'essayer ce truc, elle se couchait beaucoup plus tard.

C

Au début de son cours, Mathis reçoit une notification, puis une autre, puis une autre. À la fin de son cours, il sait qu'il en a reçues cinq. Il s'est retenu de regarder pendant le cours, mais il n'a pensé qu'à ça.

D

Tu fais défiler ton fil d'actualité sur ton média social préféré. Tu te dis:«juste un petit cinq minutes». Cinq minutes plus tard, tu te dis:«encore un petit dix» et ça continue. Une demi-heure plus tard, tu réalises que tu vas rater l'autobus!

E

Avant, Mathilde regardait son téléphone dès qu'elle recevait une notification sur son téléphone. Elle avait souvent peur de rater quelque chose. Maintenant elle a limité ses notifications aux applications de messagerie. Elle passe maintenant beaucoup moins de temps sur son téléphone.

F

Pendant un cours en ligne, Maria aperçoit qu'elle a un message sur son téléphone. Elle se retient au début, mais la pastille rouge attire toujours son attention. C'est peut-être quelque chose d'important!

Elle le regarde et commence à discuter avec une

amie. À la fin du cours, elle se rend compte qu'elle n'a pas vraiment écouté.

Stratégies employées par les médias sociaux pour maximiser ton temps d'écran		Moyens pour augmenter ton autonomie



Pour aller plus loin: réfléchis à des moyens supplémentaires pour développer ton autonomie face aux stratégies employées par les réseaux sociaux.
