

MEDIA LITERACY COMPETENCES
FOR YOUTH WORKERS

LA DÉSINTOXICATION NUMÉRIQUE DES JEUNES

MODULE 6





Titre :	LA DÉSINTOXICATION NUMÉRIQUE DES JEUNES
Mots clés :	désintoxication numérique, gestion des médias, consommation réfléchie, vigilance, dépendance numérique, conscience de soi
Préparé par .	Association WalkTogether Bulgarie
Langue :	Anglais
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> ● Favoriser la conscience de soi et la vigilance en matière de consommation numérique. ● Promouvoir une approche équilibrée de l'utilisation des technologies et des activités hors ligne. ● Développer des stratégies pour gérer les distractions numériques, améliorer la pensée critique, les compétences de communication, la créativité et le bien-être mental.
Résultats de l'apprentissage :	<p>A la fin de ce module, les participants seront capables de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comprendre les effets des distractions numériques sur leur vie quotidienne et leurs relations. ● Identifier les possibilités de faire des choix réfléchis en matière de consommation de médias numériques. ● Développer des stratégies pour minimiser les distractions liées aux médias numériques et promouvoir une consommation réfléchie.
Index du contenu :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction à la désintoxication numérique 2. Dépendances numériques et conséquences 3. Outils de détection des dépendances numériques 4. Comprendre la consommation réfléchie des médias



	<p>5. Stratégies pour une désintoxication numérique réussie</p> <p>6. Conclusion</p>
<p>Développement du contenu :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1. Introduction à la désintoxication numérique <p>Dans notre monde moderne, où les gadgets numériques sont omniprésents, l'idée d'une "désintoxication numérique" est devenue importante. Une désintoxication numérique consiste à s'éloigner volontairement des appareils numériques et des activités en ligne pendant un certain temps. L'objectif est de se rafraîchir l'esprit, de se concentrer sur son bien-être mental et de reprendre le contrôle de l'utilisation des appareils numériques. Cette présentation détaillée de la désintoxication numérique explorera les raisons de son importance, ses liens avec les dépendances numériques, les outils permettant d'identifier ces dépendances, des idées pour utiliser les médias numériques de manière plus réfléchie, des moyens efficaces pour réussir une désintoxication numérique et, pour finir, les bonnes choses qui peuvent se produire lorsque nous choisissons un mode de vie de désintoxication numérique.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2. Les dépendances numériques et leurs conséquences <p>La présence constante de smartphones, de médias sociaux et d'une multitude d'informations</p>



	<p>a conduit à différents types de dépendances numériques. Celles-ci peuvent se manifester par des habitudes telles que le fait de toujours faire défiler les médias sociaux, de jouer trop souvent à des jeux en ligne ou d'avoir l'impression de devoir vérifier nos courriels en permanence. Les conséquences de la dépendance numérique sont graves : baisse de la productivité, troubles du sommeil, problèmes relationnels, stress accru et même atteinte à la santé mentale. Il est important de reconnaître les petits signes de la dépendance numérique afin de pouvoir y remédier et d'avoir une relation plus saine avec la technologie.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3. Outils de détection des dépendances numériques <p>Pour découvrir les dépendances numériques, il faut parfois s'interroger sur soi-même et sur l'usage que l'on fait de la technologie. Mais il existe de nombreux outils et choses qui peuvent nous aider à voir combien de temps nous passons sur des objets numériques. Par exemple, il existe des applications pour nos téléphones qui permettent de savoir combien de fois nous les utilisons et quelles sont les applications que nous utilisons le plus. Les sites de médias sociaux nous donnent souvent des informations sur le temps que nous y passons chaque jour. En outre, il existe des questionnaires et des tests en ligne qui peuvent nous aider à déterminer si nous sommes trop</p>
--	---

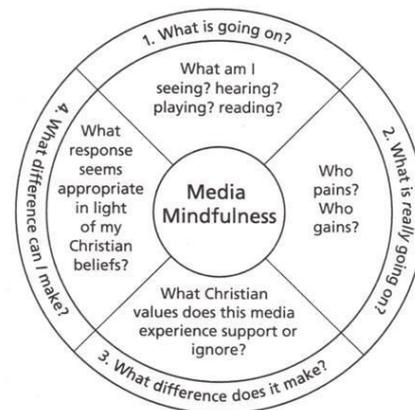


dépendants des objets numériques. L'identification de ces dépendances est la première étape d'une désintoxication numérique réussie.

- 4. Comprendre l'utilisation réfléchie des médias numériques

MeDia MINDFULNESS

The following is a simple strategy for media awareness, called media mindfulness. Note that the strategy involves four questions that appear quite simple—but whose answers are sometimes (like life) complex.



Faire attention à la manière dont nous utilisons les médias numériques signifie réfléchir à ce que nous faisons et pourquoi nous le faisons. Il s'agit de se poser des questions telles que : "Pourquoi est-ce que j'utilise cet appareil ou cette application en ce moment ? Pourquoi est-ce que j'utilise cet appareil ou cette application en ce moment ? Est-ce que je fais quelque chose d'important ou est-ce que je regarde simplement des choses sans réfléchir ? Lorsque nous comprenons pourquoi nous faisons ce que nous faisons avec la technologie, nous pouvons



	<p>mieux choisir la manière dont nous l'utilisons.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'utilisation réfléchie des médias numériques repose sur quelques idées importantes : <ul style="list-style-type: none"> - Planification:** Élaborer des plans clairs sur la manière dont nous utilisons les outils numériques et réfléchir à leur adéquation avec nos objectifs et nos valeurs. - Trouver un équilibre entre le temps passé devant un écran et d'autres activités afin de ne pas passer tout son temps devant un écran. - La qualité compte:** Privilégier un contenu de qualité et des liens significatifs plutôt que de se contenter de regarder les choses sans réfléchir. ● 5. Stratégies pour une désintoxication numérique réussie <p>Entreprendre une désintoxication numérique nécessite une planification minutieuse et un engagement fort. Il existe plusieurs façons d'y parvenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fixez des objectifs clairs:** Décidez exactement ce que vous attendez de votre désintoxication, comme utiliser moins d'écrans, passer moins de temps sur les médias sociaux ou faire plus de choses hors ligne. - Créez des limites:** Fixez des moments de la journée ou des
--	---



	<p>endroits où vous n'utiliserez pas votre téléphone ou d'autres écrans afin de réduire les distractions.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obtenez de l'aide:** Partagez vos plans de désintoxication avec des amis ou des membres de votre famille qui peuvent vous aider à rester sur la bonne voie. - Remplacez les activités numériques par des activités non numériques, comme la lecture, l'exercice ou le temps passé avec vos proches. - Restez attentif:** Pratiquez des exercices de pleine conscience, comme la méditation, pour être plus conscient de votre envie de consulter vos appareils et la réduire. - Vérifiez les progrès accomplis :** Suivez vos progrès et soyez prêt à modifier votre plan de désintoxication si nécessaire pour vous assurer qu'il fonctionne. <ul style="list-style-type: none"> ● 6. Conclusion <p>À une époque où la technologie est devenue inextricable de nos vies, faire des pauses périodiques par le biais d'une désintoxication numérique peut s'avérer très bénéfique. C'est l'occasion de rééquilibrer notre relation avec la technologie, d'améliorer notre bien-être mental et de redécouvrir la gratification des expériences hors ligne. En discernant les signes de l'addiction numérique, en utilisant des outils d'auto-évaluation et en adoptant les principes d'une consommation</p>
--	---



réfléchi des médias, les individus peuvent retrouver la souveraineté sur leur vie numérique. Adopter le concept de désintoxication numérique ne consiste pas à rejeter la technologie, mais à l'utiliser plus consciemment pour enrichir notre qualité de vie globale. Le chemin vers une existence plus équilibrée et plus épanouissante commence par le choix conscient de se débrancher et de se reconnecter au monde au-delà de l'écran.

- Proposition d'activité : "Heure de désintoxication numérique"



- Objectif : L'objectif de cette courte activité est de faire une pause d'une heure pour se concentrer sur les appareils numériques et les distractions en ligne, en favorisant la pleine conscience et en réduisant le temps passé devant un écran.

- Instructions :

Fixez un minuteur : choisissez une heure précise à laquelle vous



	<p>pouvez vous consacrer à cette activité sans être interrompu. Réglez un minuteur pour une heure.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rangez vos appareils : Avant de commencer, placez votre smartphone, votre tablette, votre ordinateur portable et tout autre appareil numérique dans une autre pièce ou dans un endroit où vous ne pouvez pas les atteindre facilement. Aucun écran ne doit se trouver à proximité. ● Prévenez vos contacts : Si nécessaire, informez vos contacts (amis, famille ou collègues) que vous ne serez pas disponible pour la communication numérique pendant cette heure. ● Choisissez une activité hors ligne : Choisissez une activité hors ligne que vous aimez ou que vous avez envie d'essayer. Il peut s'agir de la lecture d'un livre, d'une promenade, de la pratique d'un hobby ou simplement de la méditation. ● S'engager en toute conscience : Passez une heure à vous engager à fond dans l'activité hors ligne de votre choix. Prêtez attention aux détails, aux sensations et aux expériences sans vous laisser distraire par les écrans. ● Réfléchir : À la fin de l'heure, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez ressenti en vous déconnectant. Qu'avez-vous remarqué dans vos pensées, vos sentiments et votre
--	---



	<p>environnement pendant cette période ?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Reconnexion numérique : Une fois l'heure écoulée, vous pouvez vous réintroduire progressivement dans vos appareils numériques. Prenez le temps de réfléchir à la manière dont vous pouvez appliquer ce principe de pleine conscience à vos interactions numériques. ● Cette courte heure de désintoxication numérique vous permet de vous éloigner brièvement des écrans, en encourageant la pleine conscience et en faisant une pause dans les stimuli numériques constants. C'est un moyen modeste mais efficace d'intégrer des moments de désintoxication numérique dans votre routine quotidienne.
<p>Glossaire :</p>	<p>Désintoxication numérique - Processus consistant à se débrancher de la consommation, des activités et des appareils technologiques habituels, afin de cultiver un comportement plus attentif.</p> <p>Heure de désintoxication numérique - Une pause ciblée des appareils numériques et des distractions en ligne visant à promouvoir la pleine conscience et à réduire le temps passé devant un écran.</p> <p>Addictions numériques - Habitudes liées à l'utilisation excessive d'appareils et de plates-formes numériques, entraînant des conséquences négatives.</p> <p>Éducation aux médias - Capacité à accéder aux médias, à les analyser, à les évaluer et à les créer.</p>



	<p>Consommation des médias - Processus d'absorption des médias par la vue, le son et/ou le texte.</p> <p>Addiction aux médias - Incapacité à résister ou à modérer le temps passé à des activités en ligne, ce qui a des effets négatifs sur la santé physique, sociale et émotionnelle.</p> <p>Stratégies pour une désintoxication numérique réussie - Approches efficaces pour réussir une désintoxication numérique, y compris la définition d'objectifs clairs, la création de limites, la recherche de soutien, le remplacement des activités numériques, la pratique de la pleine conscience et le suivi des progrès.</p>
<p>Bibliographie :</p>	<p>Robbins, R. (2016) "Digital Detoxing : How to Unplug and Reclaim Your Life". TEDx Talks.</p> <p>Fleur, A. (2016). "La désintoxication numérique : Débrancher pour se reconnecter". Harvard Health Publishing.</p> <p>Wilson, A. (2015). "5 étapes pour briser votre dépendance aux médias". Entrepreneur Media.</p> <p>Westhues, A. (2017) "Digital Detox : Qu'est-ce que c'est et comment le faire ?" Time Magazine.</p> <p>Shlain, L. (2015) "Screen/Life Balance : How To Achieve Digital Detox". Common Sense Media.</p> <p>Harris, T. (2018). "Time Well Spent : Comment empêcher les médias sociaux de ruiner votre vie". Penguin Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). "iGen : Pourquoi les enfants super-connectés d'aujourd'hui grandissent moins rebelles, plus tolérants,</p>



	<p>moins heureux - et complètement impréparés pour l'âge adulte." Atria Books.</p> <p>Rosen, L. D. (2016). "L'esprit distrait : Ancient Brains in a High-Tech World". MIT Press.</p> <p>Newport, C. (2016). "Deep Work : Rules for Focused Success in a Distracted World". Grand Central Publishing.</p> <p>Eyal, N. (2014). "Hooked : Comment construire des produits qui créent des habitudes". Portfolio.</p> <p>Alter, A. (2017). "Irresistible : L'essor des technologies addictives et le business qui nous maintient accrochés." Penguin Press.</p> <p>Newport, C. (2019). "Le minimalisme numérique : Choisir une vie concentrée dans un monde bruyant ". Portfolio.</p> <p>Harris, T. (2016). "Comment la technologie détourne l'esprit des gens - d'un magicien et de l'éthicien du design de Google". [Article en ligne]. https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3</p>
<p>Ressources (vidéos, lien de référence)</p>	