



Bien-être numérique
ou comment conserver
son équilibre :
Promouvoir un mode de
vie sain à l'ère de la
technologie

**STRATÉGIES POUR UN USAGE SAIN
DE LA
TECHNOLOGIE MODERNE**

Qu'est-ce que l'équilibre numérique?

L'équilibre numérique est la saine utilisation de l'ordinateur, tablette, téléphone intelligent, télévision et jeux vidéos dans l'objectif de réduire le temps d'écran quotidien.

Ou dit autrement....

Réseaux sociaux, textos, diffusion en continu (streaming), courriels, jeux vidéo et compagnie, les familles évoluent dans un monde hyperconnecté.

Que ce soit pour quelques minutes, quelques heures ou même une journée, se déconnecter en famille, ou même les solitaires, ça fait du bien.

Campagne Pause ton écran

- La campagne [Pause ton écran](#) veut aider les familles à retrouver un meilleur équilibre numérique en proposant des informations, des conseils et outils pour les parents, des ressources d'aide, un blogue, espace pour les jeunes et les [intervenants](#) et plus encore!
- [Pause ton écran | Les bienfaits des pauses sans écrans](#)
- [Pause ton écran | Le travail, la famille et les écrans : trouver notre équilibre](#)
- [Pause ton écran | Moins d'écrans, plus de mouvement](#)
- [Pause ton écran | Fixer des moments sans écran](#)
- [Pause ton écran | Comment encadrer l'utilisation des écrans](#)



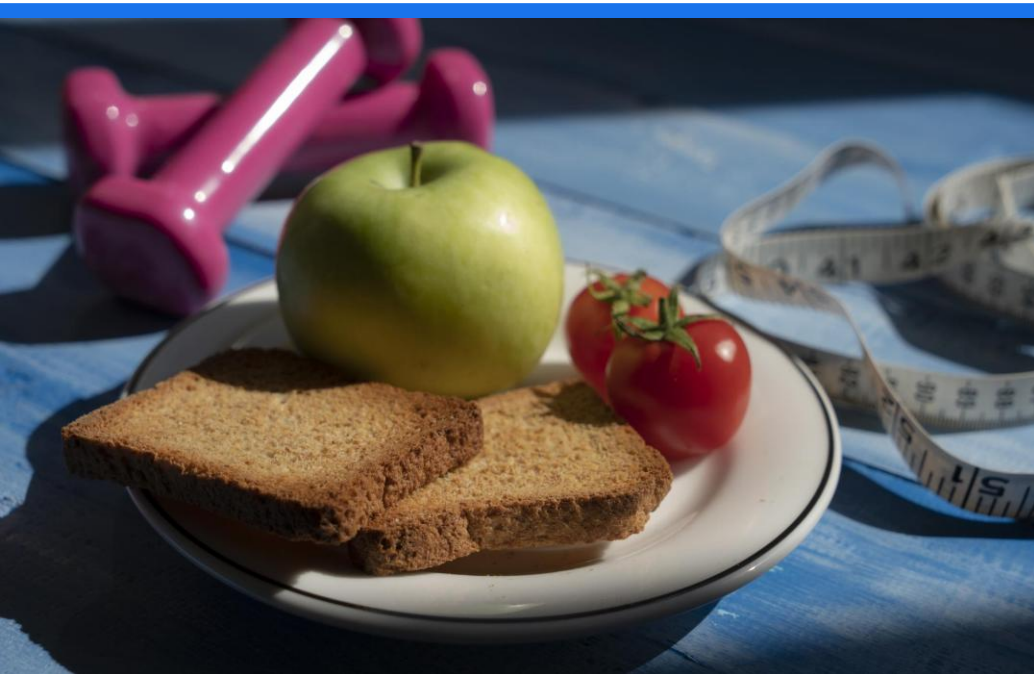


Points à couvrir

- Comprendre l'équilibre numérique
- Impacts de la technologie sur le bien-être
- Stratégies pour un usage sain de la technologie
- Promouvoir un environnement numérique sain
- Perspectives futures et tendances

Comprendre l'équilibre numérique





Définition et importance de l'équilibre numérique

Qu'est-ce que l'équilibre numérique?

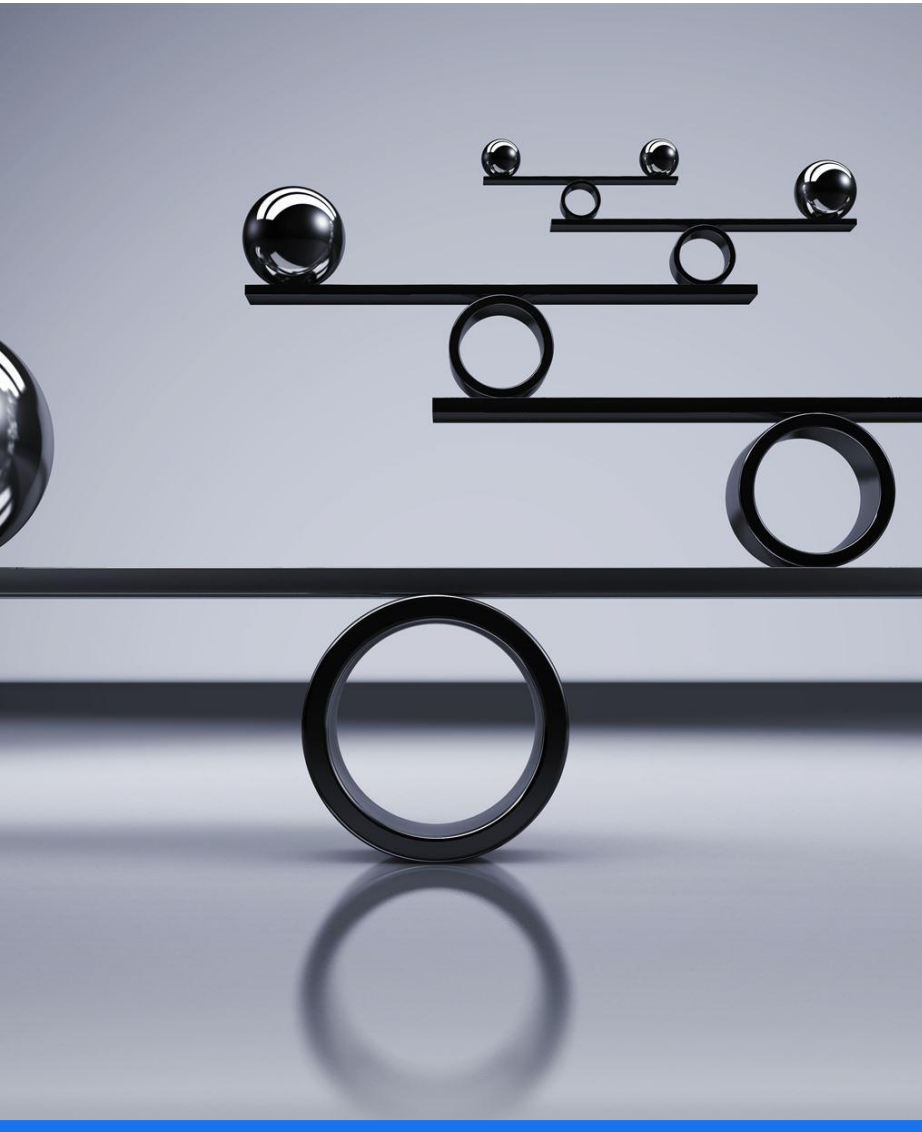
L'équilibre numérique est un état dans lequel la technologie est utilisée de manière à soutenir notre bien-être sans causer de préjudice.

Conséquences du déséquilibre

Un déséquilibre numérique peut entraîner des problèmes de santé mentale tels que le stress et l'anxiété, affectant notre qualité de vie.

Importance de l'équilibre

Maintenir un équilibre numérique est essentiel pour préserver notre santé physique et mentale tout en profitant des avantages de la technologie.



Les avantages et les inconvénients de la technologie

Avantages de la technologie

La technologie facilite l'accès à l'information et améliore la connectivité entre les individus, rendant la communication plus efficace.

Dépendance à la technologie

L'utilisation excessive de la technologie peut entraîner une dépendance, affectant la santé mentale et le bien-être des individus.

Relations interpersonnelles

La technologie peut détériorer les relations interpersonnelles, en remplaçant les interactions face à face par des communications virtuelles.

Les signes de déséquilibre numérique

Fatigue oculaire

La fatigue oculaire est un des signes les plus courants d'une utilisation excessive des écrans et peut causer des inconforts significatifs.

Irritabilité

L'irritabilité peut survenir comme un effet secondaire de la dépendance à la technologie, affectant notre humeur et nos interactions.

Isolement social

L'isolement social est un signe préoccupant qui indique que la technologie peut affecter notre capacité à interagir avec les autres.



Impacts de la technologie sur le bien-être

Effets sur la santé mentale

Problèmes d'anxiété

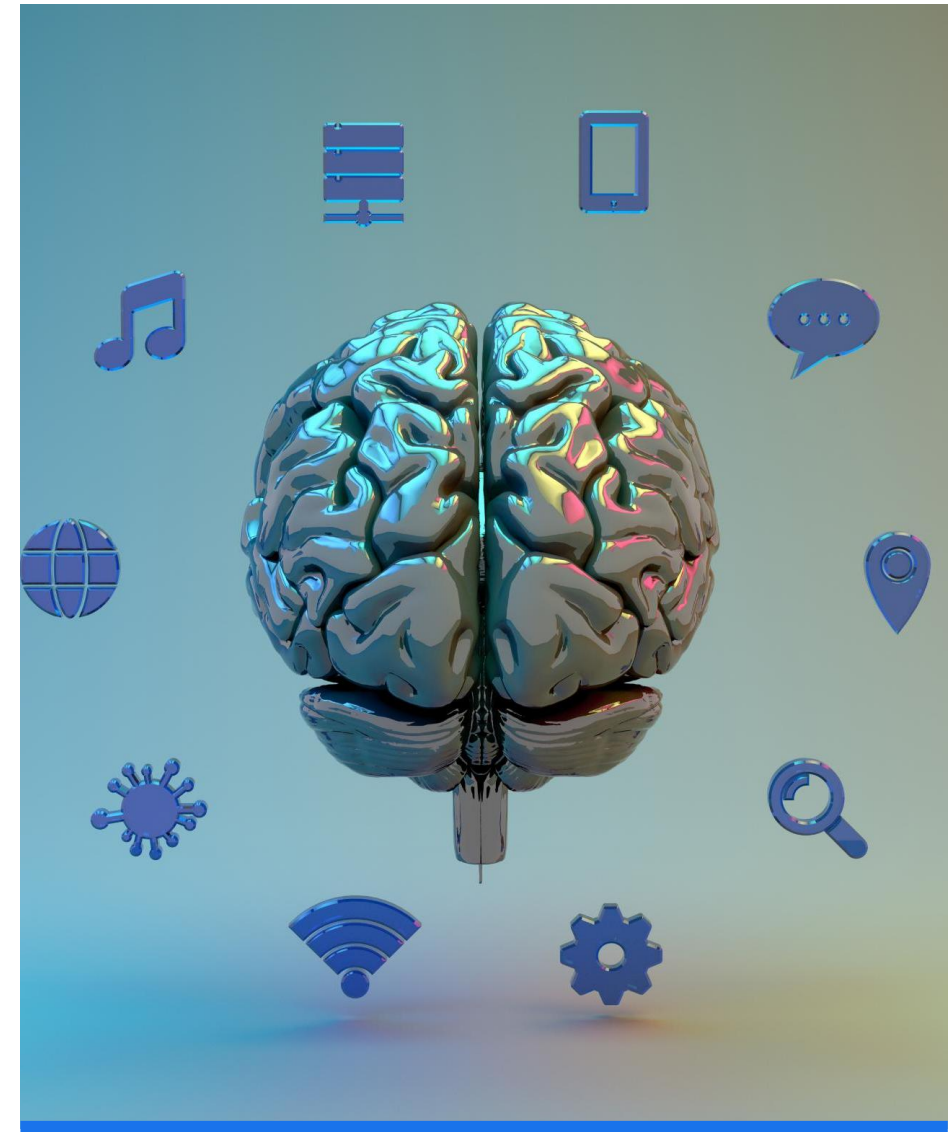
L'utilisation excessive des technologies peut provoquer des niveaux d'anxiété plus élevés chez les individus, affectant leur qualité de vie.

Dépression et technologie

La dépendance à la technologie et aux réseaux sociaux peut contribuer à des sentiments de dépression et d'isolement social.

Estime de soi et réseaux sociaux

Les réseaux sociaux peuvent nuire à notre estime de soi en favorisant des comparaisons négatives avec les autres.



Implications pour la santé physique

Problèmes de posture

Passer de longues heures devant un écran peut provoquer des problèmes de posture, entraînant des douleurs chroniques.

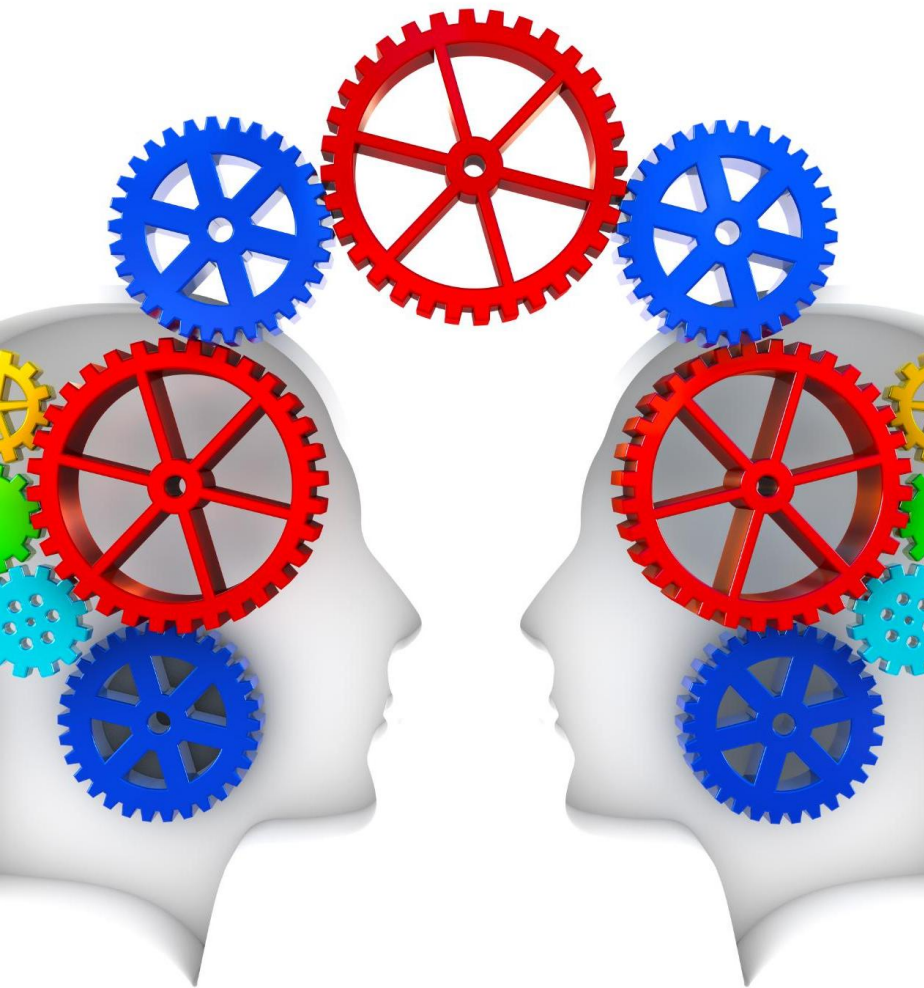
Douleurs musculaires

Une utilisation excessive de la technologie peut entraîner des douleurs musculaires à cause de la sédentarité et des mouvements répétitifs.

Diminution de l'activité physique

L'augmentation du temps d'écran réduit notre niveau d'activité physique, affectant notre santé globale.





Influence sur les relations sociales

Facilitation de la communication

La technologie a transformé la manière dont nous communiquons, rendant les interactions plus rapides et accessibles.

Diminution des interactions en personne

L'augmentation de la communication numérique peut réduire les interactions en face à face essentielles pour des relations saines.

Impact sur les relations

La balance entre communication numérique et interactions physiques est cruciale pour le développement de relations solides et durables.

Stratégies pour un usage sain de la technologie

Définir des limites et des règles d'utilisation

Importance des règles d'utilisation

Établir des règles d'utilisation aide à gérer le temps passé en ligne et à favoriser un équilibre sain entre vie réelle et numérique.

Heures spécifiques d'utilisation

Fixer des heures spécifiques pour l'utilisation des appareils peut aider à réduire l'excès de temps passé devant un écran.

Périodes sans technologie

Créer des périodes sans technologie dans notre journée permet de se concentrer sur des activités hors ligne et de renforcer les relations personnelles.



Techniques de déconnexion et de repos numérique

Importance de la déconnexion

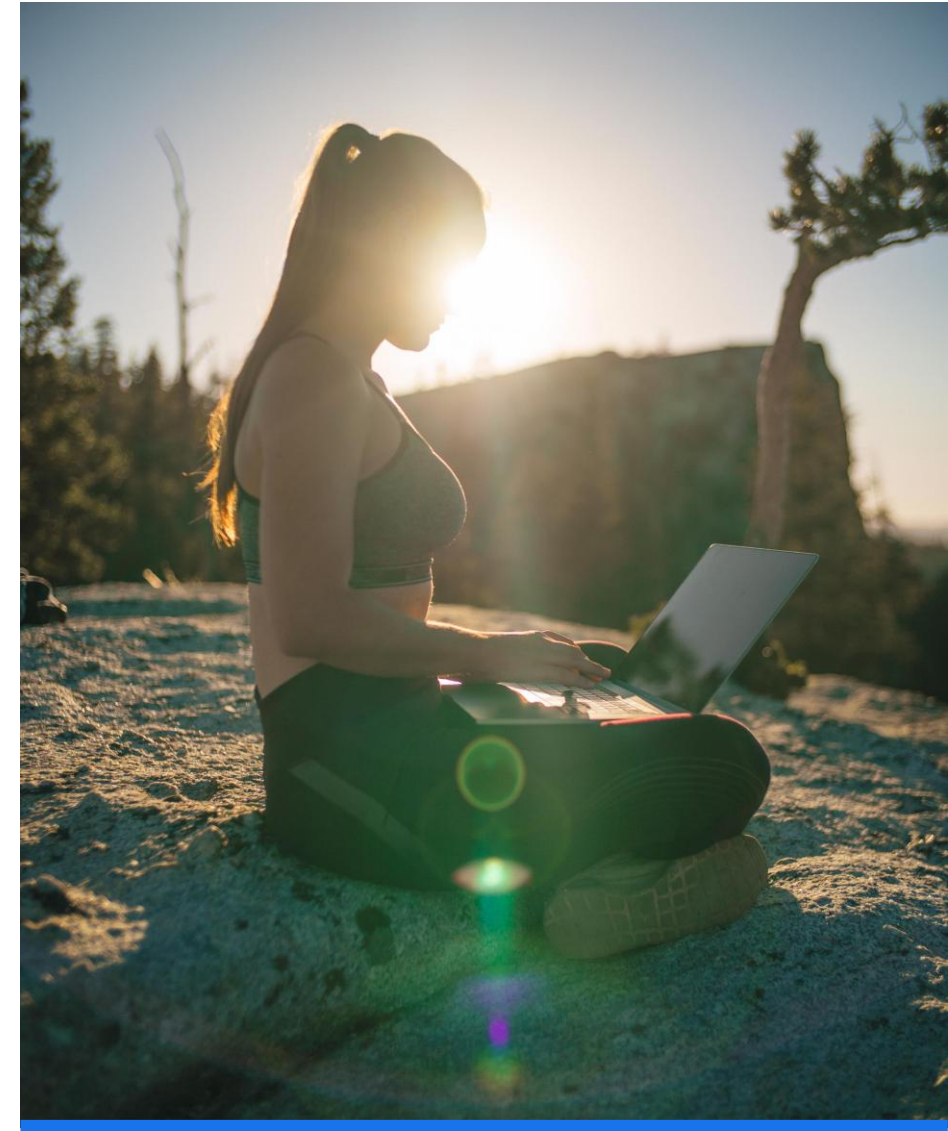
Se déconnecter des appareils numériques permet de réduire le stress et d'améliorer la concentration, favorisant ainsi un meilleur bien-être global.

Méditation

La méditation est une technique efficace pour se déconnecter et apaiser l'esprit, améliorant ainsi la santé mentale et physique.

Pauses régulières des écrans

Prendre des pauses régulières des écrans aide à réduire la fatigue oculaire et améliore la productivité, tout en préservant la santé mentale.





Utilisation d'applications et d'outils de gestion du temps d'écran

Outils de suivi du temps d'écran

Les applications de suivi du temps d'écran nous permettent de surveiller notre utilisation quotidienne des appareils numériques, favorisant une prise de conscience de notre temps passé en ligne.

Définir des limites d'utilisation

Ces outils permettent de définir des limites d'utilisation pour chaque application, aidant à équilibrer notre vie numérique et personnelle.

Usage conscient de la technologie

En intégrant ces applications dans notre routine, nous pouvons adopter un usage plus conscient de la technologie, réduisant le stress et améliorant notre bien-être.

Promouvoir un
environnement
numérique sain



Créer des espaces sans technologie

Importance des zones sans technologie

Établir des espaces sans technologie aide à réduire les distractions et à favoriser des interactions authentiques entre les individus.

Promouvoir la concentration

Les zones sans technologie permettent aux gens de se concentrer sur leurs tâches sans les perturbations causées par les appareils électroniques.

Reconnecter avec soi-même

Ces espaces offrent une opportunité de faire une pause, de méditer et de se reconnecter avec soi-même loin des écrans.



Encourager des activités hors ligne

Importance du sport

Pratiquer des sports en dehors de l'écran favorise la santé physique et aide à réduire le stress.

Lecture bénéfique

La lecture permet d'améliorer la concentration et la créativité tout en offrant une évasion mentale.

Loisirs créatifs

Les activités créatives, comme l'artisanat, stimulent l'imagination et apportent un sentiment de satisfaction.

Rôle des entreprises et des institutions éducatives

Promotion de l'équilibre numérique

Les entreprises peuvent élaborer des politiques pour encourager un usage responsable des technologies numériques chez leurs employés et clients.

Sensibilisation à l'importance numérique

Les institutions éducatives peuvent organiser des programmes pour éduquer les étudiants sur l'usage sain des plateformes numériques.

Collaboration entre secteurs

La coopération entre entreprises et institutions éducatives est essentielle pour créer un environnement numérique positif et sûr.



Perspectives futures et tendances





Technologies émergentes et bien-être

Impact de la réalité virtuelle

La réalité virtuelle offre des expériences immersives qui peuvent améliorer la santé mentale et le bien-être en réduisant le stress.

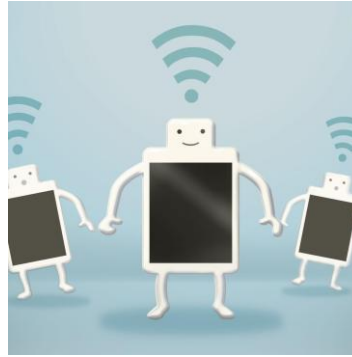
Rôle de l'intelligence artificielle

L'intelligence artificielle a le potentiel d'optimiser les soins de santé et de personnaliser les expériences pour améliorer le bien-être.

Importance de l'information

Rester informé sur les technologies émergentes est crucial pour évaluer leurs effets sur le bien-être individuel et sociétal.

Initiatives globales pour l'équilibre numérique



Campagnes de sensibilisation

Des campagnes de sensibilisation sont mises en place pour éduquer le public sur l'importance d'un usage responsable de la technologie.



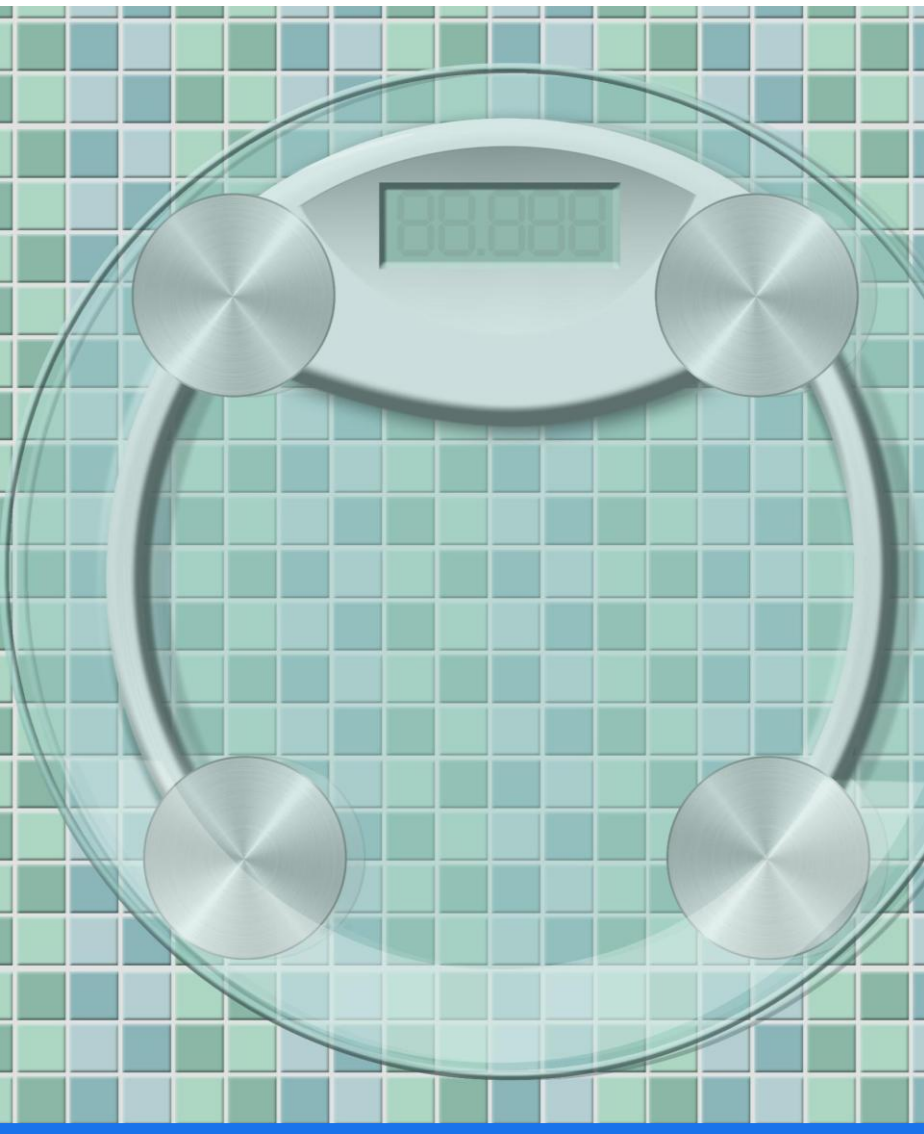
Politiques gouvernementales

Les gouvernements développent des politiques qui encouragent des pratiques numériques équilibrées et éthiques au sein de la société.



Éducation numérique

Des programmes éducatifs sont créés pour enseigner aux jeunes l'importance d'un équilibre numérique dans leur vie quotidienne.



L'avenir de l'équilibre numérique

Adaptation aux changements technologiques

Nous devons apprendre à nous adapter aux innovations technologiques tout en veillant à notre bien-être personnel et collectif.

Collaboration nécessaire

La création d'un avenir numérique sain nécessite la collaboration entre les individus, les entreprises et les gouvernements.

Préservation du bien-être

Il est essentiel de préserver notre bien-être mental et physique dans un monde de plus en plus numérisé.

Conclusion

Importance de l'équilibre numérique

L'équilibre numérique est crucial pour maintenir notre santé mentale et physique dans un monde hyperconnecté.

Stratégies pour un usage sain

Adoptez des stratégies comme la gestion du temps d'écran pour favoriser un environnement numérique positif.

Environnement numérique sain

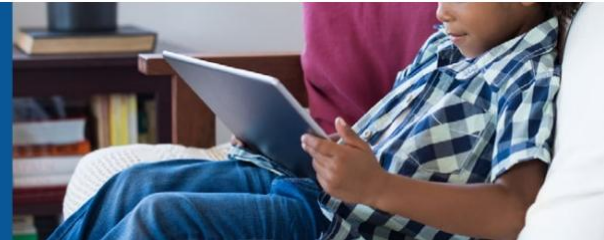
Promouvoir un environnement numérique sain aide à naviguer dans le monde numérique de manière équilibrée et efficace.

Références:

Québec 

Centre intégré universitaire de santé et de
services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Équilibre numérique



<https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/habitudes-de-vie/equilibre-numerique/>

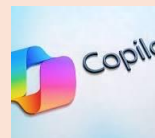
RECHERCHE ET MISE EN PAGE PAR:

MICHEL CLOUTIER

CIVBDL

RENCONTRE ZOOM DU 20250305

"C'EST ENSEMBLE QU'ON AVANCE"



*Remerciements
à l'agent conversationnel Copilot
De Microsoft
pour sa collaboration
professionnelle*

