Avril 2024
Vol. 6, N°8

InfoPSY

SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement, l'InfoPSY vous offre des conseils et des informations sur divers sujets en lien avec le bien-être.

VISONS UN MODE DE VIE SAIN

DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- ❑ Vise une heure spécifique en soirée à laquelle tu cesses d'utiliser les réseaux sociaux.
- ❑ Prends conscience de tes émotions après avoir utilisé les réseaux sociaux afin de vérifier si tu en retires un effet bénéfique ou non.
- ❑ Détermine un moment à ton horaire ou tu ne consulteras pas ton téléphone.

CAMPUS D'EDMUNDSTON
Service de santé
506-737-5295
Université de Moncton
Local, A115-D
https://www.umoncton.ca/umce-saee/node/45

CAMPUS DE MONCTON
© Service de santé et psychologie
506-858-4007
Université de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie
Suivez-nous sur Instagram!

CAMPUS DE SHIPPAGAN
Service de santé
506-336-3400, poste 3459
Université de Moncton
Local, SIL 132
https://www.umoncton.ca/umcs-etudiants/sante

RESSOURCES D'URGENCE
https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/32

UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

Utilisation responsable de son cellulaire et des réseaux sociaux

PRENDS CONSCIENCE DE TES HABITUDES

Détermine combien de temps tu passes, en moyenne, sur ton téléphone et sur différentes applications mobiles.

Prends conscience des moments dans la journée et dans la semaine où tu les utilises plus (ex., le matin, avant de sortir de ton lit, le soir avant de te coucher, la fin de semaine). Tu peux accéder à ces informations à travers les paramètres de ton téléphone.

Note les applications que tu utilises le plus et les raisons pour lesquelles tu utilises ton téléphone ou certaines applications (ex., pour connecter avec tes proches, pour te distraire, parce que tu t'ennuies, etc.)

PROFITE DU MOMENT PRÉSENT

L'une des raisons pour lesquelles il est difficile de mettre son téléphone de côté est que celui-ci offre une stimulation et distraction constante. Il nous permet, entre autres, d'éviter des émotions inconfortables ou désagréables, incluant l'ennui.

Intègre des périodes dans ta journée où tu reconnectes avec le moment présent. Permets-toi d'accueillir tes émotions et profiter pleinement de l'activité que tu fais. Par exemple, tu peux pratiquer des stratégies de pleine conscience, de respiration, de détente, etc.

RÉORIENTE TES ACTIONS

Il est également important de déterminer ce que tu désires faire avec ton nouveau temps libre.

Demande-toi sur quoi tu veux passer ton temps et ton attention. Quels sont les activités, les expériences et les opportunités qui cadrent avec ce qui est important pour toi, ce qui te rapproche de tes objectifs et de la personne que tu désires être? Quelles sont des activités plaisantes que tu aimerais ajouter à ton horaire?

Voici une liste d'activités plaisantes

RENDS TON UTILISATION INTENTIONNELLE

Identifie les raisons pour lesquelles tu désires utiliser ton téléphone et tiens-toi à ces raisons pour que le temps d'usage soit intentionnel. Cela peut être, par exemple, pour connecter avec tes proches, trouver de l'inspiration, te tenir à jour dans les nouvelles, etc.

RÉDUIRE L'UTILISATION DE SON CELLULAIRE ET DES RÉSEAUX SOCIAUX

- **Établis une limite de temps**. Combien de temps désires-tu passer sur ton téléphone et sur les réseaux sociaux par jour et par semaine? Assure-toi que ton objectif soit réaliste et atteignable. Tu peux réduire progressivement ton temps d'usage pour t'aider à atteindre cet objectif.
- **Établis des règles personnelles** où tu n'utiliseras pas ton téléphone. Voici des exemples : lorsque tu manges, quand tu es avec tes amis, après 21h, etc.
- **Mets ton téléphone en mode silencieux et désactive les notifications** de toutes ou certaines applications et conserve seulement les notifications essentielles pour éviter la distraction.
- **Supprime certaines applications** de façon définitive ou pour un temps limité. Par exemple, tu peux les retirer durant la semaine et les réinstaller durant la fin de semaine ou vice-versa.
- **Établis des temps spécifiques pour vérifier certaines applications :** par exemple, tu peux limiter les périodes de connexion à 30 minutes consécutives, 3 fois par jour.
- **Réorganise tes applications** pour rendre celles que tu utilises le plus souvent moins accessibles. Retire les icônes des réseaux sociaux de l'écran d'accueil de ton cellulaire. Cela pourra diminuer la tentation de les utiliser.
- **Place ton téléphone à un endroit hors de ton champ de vision et accès physique**. Par exemple, place-le dans une autre pièce lorsque tu accomplis une tâche.

Des conseils variés sont disponibles sous la rubrique Conseils mieux-être.
Découvre également les Services de ton campus.