

Petit cahier d'exercices de digital detox

2015 - fiche modifiée le 14 juin 2016

Cahier d'activités pour faire le bilan de vos rapports avec la technologie (smartphone, tablette, télévision, ordinateur, ...), de son impact sur votre vie.

| | |
|------------------------------------|---|
| Support | Carnet d'activités |
| Âge du public | A partir de 18 ans |
| Thèmes associés à cet outil | Compétences psychosociales, Expression de soi |
| Obtention | Acquisition En centre de prêt |
| Participants | A partir de 1 |
| Prix | 6,90 € |



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

Sur l'outil

Description selon l'éditeur

Matériel :

Petit cahier d'exercices de digital detox

Auteur : Alia Cardyn
Editions Jouvence, 2015
Collection "Petit Cahier", n° 52 - 64 pages

Concept :

La place de la technologie dans notre vie influence notre comportement, nos relations avec les autres et notre bien-être général.

Le smartphone, la tablette, la télévision, l'ordinateur et d'autres produits de la technologie ont envahi notre quotidien. Est-ce un choix ou est-ce devenu un automatisme, un réflexe voire une addiction ?

Ce petit cahier d'exercices propose, en cinq étapes, de faire le bilan de vos rapports avec la technologie, de son impact sur votre vie. Fort de ces constats, vous pouvez créer, grâce à une cure de digital detox, une relation équilibrée avec elle.

"Prenez le meilleur de la technologie sans qu'elle prenne le meilleur de vous !"

Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

Bon à savoir

Pour commander : [site de Jouvence éditions](#).

Où trouver l'outil

Chez l'éditeur :

Éditions Jouvence
BP 90107
74161 - Saint-Julien-en-Genevois Cedex
France
+33 (0)4 50 43 28 60
<http://www.editions-jouvence.com>

Dans les centres de prêt :

Centre liégeois de promotion de la santé

+32 (0)4 279.50.52 - promotion.sante@clps.be

<http://www.clps.be>

Catalogue : [http://www.clps.be/outils-pédagogiques](http://www.clps.be/outils-pedagogiques)

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - info@clps-hw.be

<http://www.clps-hw.be>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - anastasia@province.namur.be

Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Pistes d'utilisation**Description**

Support d'animation / expression

Thème : éducation aux médias, expression de soi, compétences psychosociales

Support : cahier d'activités

Les "Petits cahiers d'exercices" invitent le lecteur à la mise en pratique concrète, ludique et interactive d'un travail avec soi. En effet, comme écrit dans leur introduction "aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à cuisiner". Conçu au départ pour une utilisation individuelle (sorte de carnet de bord personnel), chacun de ces cahiers se prête bien à une utilisation en groupe, à court ou moyen terme, en instituant un temps de parole et de partage après l'une ou l'autre des activités qui sont proposées.

Ce carnet individuel est destiné aux adultes en questionnement sur leur relation à la technologie digitale (smartphone, tablette, télévision, ordinateur). Il invite le lecteur à faire le bilan sur son utilisation de ces différents supports, d'évaluer leur impact dans leur vie, et de réaliser une "digital detox" pendant 3 semaines pour pouvoir recréer une relation plus équilibrée avec la technologie.

Le cahier propose 5 étapes :

- Faire un état des lieux : impossible de changer sans avoir identifié le problème...
- Repérer ce qui serait "à gagner" avec une utilisation plus harmonieuse des technologies (lister les "boosters" qui permettront de tenir le coup dans les moments de fragilité
- Identifier ses objectifs
- Faire l'expérience de 21 jours de détox, selon les objectifs fixés
- Choisir sa nouvelle relation à la technologie

Supports : grilles d'auto-observation, exercices de réflexion personnelle, liste d'activités personnelles, ...

Comment l'utiliser

Utilisation individuelle mais peut soutenir un travail de partage et de discussion entre adultes.

Public

Adultes

Rôle de l'animateur

Posture bienveillante, écoute active, respect des limites et des résistances individuelles.

Temps d'appropriation

Rapide

A quel moment d'un projet ?

Le cahier offre un fil rouge à un groupe d'adultes qui aurait choisi de travailler cette thématique. De l'évaluation individuelle à la mise en place de nouvelles conduites, il fournit une structure à l'animateur/trice pour faire évoluer le groupe, à travers l'échange des pratiques.

En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?

Les écrans ont profondément modifié notre quotidien, impactant nos comportements, nos relations avec les autres et notre bien-être en général. Entre saturation, temps perdu, perte d'efficacité, automatisme, réflexe conditionné voire addiction, ce processus de prise de conscience de nos attitudes et comportements nous invite à reprendre du pouvoir sur leur utilisation.

Temps de préparation :



Points forts :

Thématique d'actualité.

Sujets abordés :

Education aux médias, relation à la technologie digitale (smartphone, tablette, télévision, ordinateur, ...).

Date de l'avis : 13 juin 2016

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614022/petit-cahier-d-exercices-de-digital-detox.html?export>

24-09-2023 08:36