

Bee balanced



ONLINE & OFFLINE

trouve ton équilibre

www.bee-secure.lu



FR

Trouver son équilibre

Es-tu allé à un concert ou à la piscine récemment ? A quand remonte ta dernière rencontre avec des amis ? Combien de temps passes-tu sur les réseaux sociaux ?

Il existe une multitude de possibilités pour occuper ton temps libre, par exemple une balade en rollers ou une excursion en forêt ne sont pas incompatibles avec un compte Facebook et 1h de jeu en ligne...

Les nouveaux médias représentent une extraordinaire et inépuisable source d'intérêt, de connaissances et de loisirs... tant qu'ils ne deviennent pas une activité qui tourne à l'obsession. Il s'agit donc de trouver le bon dosage entre numérique et réalité.

$$1 + 1 = 0$$

1 heure d'activité sur écran
+ 1 heure d'activité sans écran

= 0 problème

Un problème mathématique ? Non, une recommandation : la vie virtuelle ne doit pas l'emporter sur la vie réelle. Est-ce si important d'être joignable sur son téléphone portable 24h/24 et 7j/7 ? Est-il vraiment indispensable de consulter aussitôt les notifications de Facebook ? Et ce nouveau jeu vidéo, faut-il en voir la fin en une seule soirée ? Les activités menées dans le cyberspace te semblent essentielles mais elles sont aussi sources de stress.

Alors pour que ta vie soit cool, à toi de trouver le bon équilibre en matière de loisirs : Dedans ? Dehors ? Seul ? A plusieurs ? Sport ? Culture ? Un peu de tout et à toi de jouer !

Mène ta vie « online », mais aussi et surtout « offline » !



Petit test d'équilibre

- Je reste souvent plus longtemps que prévu devant l'ordinateur.
- J'ai parfois mauvaise conscience quand je passe trop de temps devant l'écran.
- J'ai déjà manqué l'école/le travail pour rester devant l'écran.
- Je ne prends pas le temps de réviser ou j'ai du mal à me concentrer sur mon travail.
- Mes parents trouvent que je passe trop de temps sur l'ordinateur ou le téléphone portable.
- Le fait de chatter/jouer/surfer m'aide à oublier mes problèmes.
- J'ai remarqué que je m'intéresse moins à mon entourage direct, à mes amis et à mes loisirs. Les choses qui me rendaient heureux(se) me sont aujourd'hui égales.
- Je me sens agité(e) et agressif(ve) quand je n'ai pas accès à mon ordinateur/téléphone portable.
- Ma tablette/ mon téléphone portable restent allumés pendant la nuit – au cas où quelqu'un aurait besoin de me joindre en urgence.
- Je préfère dormir moins pour rester plus longtemps sur Internet.
- J'ai du mal à m'endormir car je pense constamment à mes activités en ligne.

Si tu as coché au moins 5 affirmations ci-dessus, tu passes trop de temps devant l'écran, ce qui nuit à ton bien-être. Le savoir est déjà une bonne chose. Il faut maintenant prendre des mesures qui t'aideront à retrouver l'équilibre.

Pour garder l'équilibre

➔ Désactive les notifications push (au moins après une certaine heure) et fixe toi des plages horaires pour consulter ta boîte mails ou ton profil en ligne.

➔ Tout est une question de dosage : pour chaque heure passée sur Internet, consacre au moins 1 heure à une activité extérieure (loisirs, sport, culture, etc.).

➔ Entretiens de vraies relations : sors avec tes amis, amusez-vous ensemble !

➔ Pense à éteindre parfois le téléphone portable, l'ordinateur et la télévision, profite de ces moments sans écran.

➔ Essaie de trouver des activités pour lesquelles tu n'as pas besoin d'aller sur Internet.

➔ Profite de tes vacances pour être offline et abandonne la quête des hotspots WiFi et cybercafés.



Si tu penses ne pas pouvoir te passer d'écrans, ou si ta vie est essentiellement consacrée aux médias électroniques ou gérée par eux adresse-toi à la **BEE SECURE Helpline** (elle garantit l'anonymat). Elle est à ton écoute en cas de problèmes et de questions.



Si tu es dépassé(e) par ta surconsommation d'écrans et que tu penses ne pas pouvoir gérer seul(e) tes problèmes, adresse-toi à « **ausgespiilt** ». Des spécialistes en matière de cyberdépendance et autres addictions sont là pour t'aider.

www.ausgespiilt.lu
Tel. 26 48 00 38



Tu trouveras d'autres astuces pour mener une vie équilibrée sur les sites Web suivants :

Activités sportives _____ www.sports.lu

Activités culturelles _____ www.culture.lu

D'autres astuces sur les activités en ligne — www.bee-secure.lu

La reproduction commerciale non modifiée et la distribution sont expressément autorisées. Consultez : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/fr/>



Éditeur : BEE SECURE
138, boulevard de la Pétrusse · L-2330 Luxembourg
B.P. 707 · L-2017 Luxembourg
Tél.: (+352) 247-86427 · Fax.: (+ 352) 46 41 86
bee-secure@snj.etat.lu · www.bee-secure.lu

