

RAPPEL!

L'esprit critique, c'est de ne pas tout croire ce que l'on voit ou ce qu'on lit sur les médias sociaux.



Lorsque tu te connectes à tes médias sociaux...

Arrête-toi, dépose-toi.
Questionne-toi.
Quelles sont tes intentions?
Que viens-tu chercher ici? Comment te sens-tu?



Une fois que tu te déconnectes...

Observe ce qui se passe à l'intérieur de toi.
Comment les médias sociaux te font-ils te sentir et te comporter?
Choisis avec soin les pages que tu aimes et les personnes que tu suis.
Détermine ce qu'elles t'apportent.



RAPPEL!

Garde en tête que tu as une influence sur ton environnement virtuel. Lorsque tu te connectes aux médias sociaux, prends un moment pour t'arrêter et te déposer.



DÉFI HORS-PISTE

Interroge-toi sur ton utilisation des médias sociaux.
Trouve 2 stratégies qui peuvent t'aider à utiliser judicieusement les médias sociaux... et partage-les avec tes amies et tes amis.



Rends-toi sur



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Université de Sherbrooke

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre
Québec

Suis-nous
@horspiste_explo

