

SE CONNECTER À SON ESPRIT... CRITIQUE!

HORS

PISTE

Atelier 10

RAPPEL

L'esprit critique, c'est de *ne pas* croire tout ce qu'on lit, ni tout ce qu'on voit sur les médias sociaux! . Mieux vaut demeurer alerte vis-à-vis des informations que l'on trouve et savoir évaluer leur crédibilité.



À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour **faire une utilisation responsable des médias sociaux...**

- * Fais preuve d'esprit critique;
- * Prends des pauses pour t'observer;
- * Choisis avec soin les pages et les personnes que tu « aimes » ou suis;
- * Prends le temps de réfléchir avant de publier ou de partager;
- * Limite les informations personnelles que tu divulgues et partages en ligne;
- * Fais l'expérience de ne pas te connecter pendant quelques heures ou quelques jours;
- * Applique la règle des 3 zéros : zéro écran en te levant le matin, zéro écran durant les repas, zéro écran dans la chambre à coucher;
- * Active la fonction « Temps d'écran » sur ton cellulaire pour connaître le nombre de minutes que tu l'utilises dans une journée.



Défi HORS-PISTE

Cette semaine...

- 01 Identifie ce que tu pourrais améliorer ou modifier pour rendre ton utilisation des médias sociaux plus optimale;
- 02 Essaie au moins deux stratégies pour y arriver;
- 03 Parles-en avec tes amies et amis.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo



Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. Contenu graphique via Canva et PowerPoint selon la licence en vigueur © Programme HORS-PISTE par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

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

Québec



Université de Sherbrooke



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale