

L'UTILISATION DES RÉSEAUX SOCIAUX

Prendre conscience du temps lié aux réseaux sociaux

Durant une journée, **noter** le temps passé sur les réseaux sociaux

Les paramètres de votre téléphone vous permettent de connaître le **temps passé sur chaque application**

Prendre conscience du temps passé à penser aux réseaux sociaux, **en dehors des temps d'utilisation**

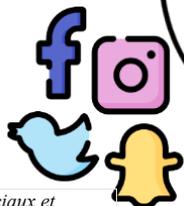


Demander de l'aide

Parler des stratégies mises en place à des proches

Mettre en places ces stratégies avec un proche

Faire appel à un-e professionnel-le comme un-e psychologue ou en parler à son médecin



Identifier l'impact des réseaux sociaux

Identifier les émotions, pensées et comportements associés à l'utilisation de réseaux sociaux

Prendre conscience que le temps passé sur les réseaux sociaux **impacte nos émotions** et notre estime de soi

Identifier les réseaux sociaux qui nous font du **bien** ou ceux qui ne nous font pas du bien

Prendre conscience des moments où l'on se **compare** aux autres sur les réseaux sociaux et l'impact que cela suscite chez nous

Observer les **conflits** en lien avec les réseaux sociaux

Modifier ces comportements

Planifier des temps sur les réseaux sociaux avec des **alarmes** et des **tâches précises** à faire

Désactiver les notifications, notamment durant les révisions

Favoriser le contact avec des personnes que nous connaissons, qui sont source de **soutien**.

Prévoir des temps **sans réseaux sociaux** et observer comment on se sent durant ces moments.

Pratiquer des **activités gratifiantes** permettant de décentrer nos pensées des réseaux sociaux.

Comprendre comment nous pouvons utiliser les réseaux sociaux pour qu'ils soient **source d'épanouissement** (en se demandant quelles informations nous souhaitons échanger ou avoir, à quel groupe nous souhaitons appartenir, comment les réseaux sociaux nous permettent de nouer des relations sincères)

