



powered by

navigate°

Pleine conscience : réduire le temps passé devant les écrans

01

Le maître de votre téléphone intelligent, c'est vous

Lorsque l'on est constamment connecté au monde extérieur, on est vite submergé de renseignements. Avec les courriels, les SMS, les messages Facebook, les publications Instagram et tout le reste d'Internet dans un outil qui tient dans la poche, il y a toujours quelque chose de nouveau (et probablement d'improductif) à regarder.

Activité mensuelle

Limiter le temps passé devant les écrans

Le moment est arrivé de passer des idées aux actes. Utilisez cette activité pour établir une routine d'utilisation de votre téléphone intelligent, limiter votre temps d'écran dans la journée et profiter davantage de l'instant présent!



Les téléphones intelligents, et les distractions qu'ils proposent, ne sont pas près de disparaître. Rappelez-vous toutefois que c'est vous qui contrôlez la quantité de médias numériques que vous laissez entrer dans votre vie. Avec beaucoup de volonté et un peu d'efforts, vous pouvez réduire votre dépendance vis-à-vis de votre téléphone. Voici quelques techniques pour vous y aider :

Loin des yeux, loin de l'esprit

Vous avez des délais serrés ou devez vous concentrer sur un projet? Mettez votre téléphone en mode silencieux (ou éteignez-le) et gardez-le hors de votre vue jusqu'à votre prochaine pause. Si vous avez peur de manquer quelque chose d'important, réglez une alarme pour vous avertir toutes les 30-45 minutes et ainsi consulter régulièrement vos notifications.

Configurez ou mettez en sourdine certaines notifications

Accédez aux Paramètres de votre téléphone et désactivez les notifications des applications inutiles, comme les jeux, les baladodiffusions, les applications de magasinage, etc. Vous n'avez pas besoin d'interrompre votre journée avec des notifications push que vous oublierez dès que vous les aurez lues.

Supprimez des applications et désabonnez-vous des bulletins d'information

Allez ensuite un cran plus loin et videz votre téléphone et votre boîte de réception comme vous feriez de la place dans

vospace. On s'habitue facilement à consulter certains sites et à recevoir des courriels ou des bulletins d'information sans jamais véritablement se demander pourquoi. Si quelque chose devient une corvée et que vous n'y prenez même plus plaisir, libérez-vous et supprimez l'application ou désabonnez-vous!

Établissez des règles et déconnectez-vous pour de bon

À moins que vous ne deviez être joignable pour certaines





powered by

navigate^o

Des liens significatifs

02

Cinq façons d'aller au-delà des banalités et de tisser des liens significatifs

1

Des intérêts communs pour des discussions plus intéressantes

L'un des avantages des médias sociaux, c'est de pouvoir en savoir plus sur les gens avant de les rencontrer, si cela bien sûr est approprié. Si vous savez que vous allez rencontrer quelqu'un, consultez ses profils publics pour voir si vous avez des intérêts communs à explorer. Veillez simplement à ne pas dépasser certaines limites. Si ce n'est pas une option, commencez la conversation par des généralités jusqu'à ce que vous découvriez un sujet qui vous intéresse tous les deux.



2

Ne dominez pas la conversation et ne prenez pas les gens de haut

Cela ne veut pas dire que vous devez vous taire ni que vous ne pouvez pas raconter une anecdote amusante qui vous est arrivée le weekend dernier. Cela signifie seulement que vous devez écouter activement votre interlocuteur et ne pas simplement attendre votre tour pour parler. Lorsque vous prenez la parole, essayez d'apporter quelque chose à la conversation en cours ou de poser des questions qui vous aideront à en savoir plus sur votre interlocuteur.

3

Soyez vous-même

C'est un cliché, certes, mais pour une bonne raison. N'essayez pas de faire semblant jusqu'à y arriver. Si vous avez différents centres d'intérêt que votre interlocuteur, posez des questions censées et écoutez-le pour en savoir plus. Vous ferez ainsi meilleure impression qu'en faisant semblant de tout savoir ou en vous faisant passer pour ce que vous n'êtes pas.



4

Rangez votre téléphone

Consulter votre téléphone interrompra toute conversation en cours, même si vous l'utilisez pour répondre à une question soulevée au cours de la discussion. Restez concentré(e) sur ce que disent les autres et, si vous n'avez pas la réponse à une question sans importance, comme la date de sortie du premier Histoire de jouets, ce n'est pas la fin du monde. (C'était en 1995.)



5

Écoutez de manière active

Montrez à votre interlocuteur que vous l'écoutez vraiment à l'aide de signes non verbaux (hochements de tête, contacts visuels) et d'affirmations verbales (« Je vois », « Tout à fait », etc.), et en paraphrasant de temps en temps ce qu'il dit pour montrer que vous avez compris. Profitez-en pour noter mentalement les points importants (projets, problèmes de santé familiaux, passe-temps ou programmes de télévision préférés, etc.) et reprenez-les plus tard pour facilement engager une nouvelle conversation.



powered by

navigate°

Comment créer des liens dans la vie réelle

03

Sortez et socialisez

C'est une vérité toute simple : être en bonne compagnie aide les gens à se sentir mieux, peu importe l'étape de la vie à laquelle vous vous trouvez et si vous souhaitez rencontrer de nouvelles personnes ou seulement passer plus de temps avec votre conjoint et vos enfants. Passer du temps avec des personnes que vous aimez ou appréciez et qui vous le rendent vous permettra d'être plus heureux, découragera les mauvaises habitudes et vous aidera à faire face aux aléas de la vie.

Alors, comment rester en contact avec votre famille et vos amis tout en assumant vos responsabilités et en trouvant le temps de vous reposer?

Prenez l'habitude de planifier :

Avec nos vies modernes agitées, il n'est pas rare que les « on se prend un café un de ces jours » n'aboutissent jamais. Confirmer les plans pour une date spécifique à l'avance permet à toutes les personnes concernées de s'organiser plus facilement et de réduire le stress lié aux emplois du temps surchargés.

Trouvez des activités gratuites ou peu coûteuses pour que l'argent ne soit pas un problème :

N'annulez pas vos plans parce que vous ne pouvez pas vous offrir de sushis! Le temps que vous passez avec vos proches est ce qu'il y a de plus important. Trouvez donc des façons plus économiques de socialiser, par exemple en préparant un dîner simple à la maison, en allant vous promener ou randonner, ou en pratiquant toute autre activité pour vous occuper.

Programmez les activités chacun à votre tour :

Cela permet de créer une combinaison saine entre partager ce que vous aimez faire avec d'autres personnes et rester ouvert à de nouvelles expériences.



Le temps que vous passez avec vos proches est ce qu'il y a de plus important.





powered by

navigate°

Recette

04

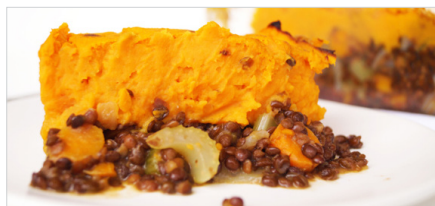
Tourte à la viande et aux patates douces

Un plat réconfort, sans les calories.

INGRÉDIENTS

Couche de patates douces/chou-fleur :

- 1 livre de patates douces, pelées et découpées
- ½ livre de fleurettes de chou-fleur, découpées
- ¼ de tasse de bouillon de poulet
- 3 cuillères à soupe de beurre
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu



Couche de bœuf haché :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive allégée
- 2 carottes, coupées en dés
- ½ oignon, coupé en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- 1½ livre de bœuf haché
- 2 cuillères à soupe de fécule de tapioca
- 1 tasse de bouillon de poulet
- ½ tasse de pois
- ½ tasse de maïs
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate

Garniture :

- ½ tasse de Parmesan râpé

Durée totale (préparation et cuisson) :

1 heure 35 minutes

Portions : 8



RENSEIGNEMENTS NUTRITIFS

(par portion)

366 calories
23 g de matières grasses
69 mg de cholestérol
1047 mg de sel
22 g de glucides
4 g de fibres
19 g de protéines

INSTRUCTIONS

1. Recouvrez d'eau les patates douces découpées et portez à ébullition. Après 15 minutes, ajoutez le chou-fleur (et plus d'eau si nécessaire). Continuez la cuisson pendant encore 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Écrasez les patates douces et le chou-fleur avec ¼ de tasse de bouillon, le beurre, 1 cuillère à café de sel et ½ cuillère à café de poivre noir. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle sur feu moyen-élevé. Ajoutez les carottes et l'oignon, puis faites sauter pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajoutez l'ail, 1 cuillère à café de sel et ½ cuillère à café de poivre noir, puis faites sauter pendant 5 minutes de plus.
5. Ajoutez le bœuf et laissez cuire jusqu'à ce qu'il brunisse et s'émiette, environ 5-10 minutes. Remuez régulièrement.
6. Saupoudrez la fécule de tapioca sur le mélange de bœuf dans la poêle et ajoutez 1 tasse de bouillon, les pois, le maïs et le concentré de tomate. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10-15 minutes.
7. Recouvrez le fond d'un plat à cuisson avec le mélange de bœuf, ajoutez ensuite le mélange de patates douces par dessus, puis le Parmesan.
8. Préchauffez votre four à 200 °C et laissez cuire pendant 25 minutes. Laissez reposer pendant 15 minutes avant de servir.



powered by

navigate°

Activité

Limiter le temps passé devant les écrans

Réduire votre dose quotidienne de téléphone intelligent ne fera pas que réduire votre niveau de stress et vous aider à vous concentrer sur l'instant présent, cela vous aidera également à dormir! Selon la National Sleep Foundation, la lumière bleue émise par les écrans des téléphones cellulaires, des ordinateurs, des tablettes et des téléviseurs peut limiter la production de mélatonine, l'hormone qui contrôle vos cycles de sommeil.

Effectuez cette activité pour définir des règles d'usage de votre téléphone, récolter les bénéfices d'un sommeil plus récupérateur et ainsi améliorer votre bien-être.

Étape 1 : Établissez un programme d'écran

Arrêtez d'utiliser des écrans au moins 60 à 120 minutes avant de vous mettre au lit, et pas seulement votre téléphone. Les écrans des ordinateurs portables et des téléviseurs peuvent eux aussi nuire à la qualité de votre sommeil. Comme cela peut constituer un changement drastique dans votre quotidien, dressez une liste de tâches productives ou d'activités relaxantes pour remplacer les écrans : jouer aux cartes ou à des jeux de société, aller vous promener, passer du temps avec vos enfants ou votre animal de compagnie, tenir un journal intime, vous consacrer à des activités artistiques ou artisanales, tout ce qui vous fait envie.

- J'éviterai d'utiliser des écrans ou limiterai leur utilisation _____ minutes chaque jour avant d'aller me coucher.
- Idées pour occuper mon temps libre :

Étape 2 : Désinstallez des applications et désabonnez-vous

Comme mentionné dans votre bulletin d'information, on s'habitue facilement à consulter certains sites et à recevoir des courriels ou des bulletins d'information sans jamais véritablement se demander pourquoi. Prenez une heure ou deux pour **supprimer les applications que vous n'utilisez plus**, ou ne souhaitez plus utiliser, et pour **vous désabonner des courriels et des bulletins d'information que vous ne lisez pas ou dont vous n'avez pas besoin**.

Une vie numérique offre des avantages évidents, ne serait-ce que pour partager des souvenirs, des photos et des histoires avec des amis qui sont souvent occupés et/ou habitent loin de chez vous. Cette activité n'a pas pour but de vous priver de ces avantages. Il s'agit plutôt de vous aider à limiter l'usage inutile des téléphones intelligents, pour que vous puissiez mieux utiliser votre temps libre et profiter davantage de votre temps en ligne lorsque vous serez devant un écran.



powered by

navigate°

Suivi de l'activité par l'employeur

Je soussigné(e), _____, déclare avoir terminé l'Activité Bien-être 2019 Limiter le
Nom (en caractères d'imprimerie) ici
temps passé devant les écrans :

☐ **Première étape** : J'ai arrêté d'utiliser des écrans de téléphone intelligent et d'ordinateur portable 60 à 120 minutes tous les jours avant d'aller me coucher pendant au moins deux à quatre semaines.

☐ **Deuxième étape** : J'ai supprimé les applications superflues et je me suis désabonné(e) des courriels/bulletins d'information inutiles afin de réduire le nombre de fois où je consulte mon téléphone chaque jour.

Signé,

Date



Le maître de votre téléphone intelligent, c'est vous

Les téléphones intelligents, et les distractions qu'ils proposent, ne sont pas près de disparaître. Rappelez-vous toutefois que c'est vous qui contrôlez la quantité de médias numériques que vous laissez entrer dans votre vie et que vous pouvez facilement réduire votre dépendance. Quelques conseils pour bien démarrer :

- Gardez votre téléphone hors de votre vue et évitez d'y penser quand vous n'en avez pas besoin.
- Configurez ou mettez en sourdine les notifications superflues.
- Supprimez les anciennes applications et désabonnez-vous des bulletins d'information que vous ne lisez pas.
- Établissez un programme personnel et déconnectez-vous chaque jour.

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

LIMITER LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

Utilisez cette activité pour établir une routine d'utilisation de votre téléphone intelligent, limiter votre temps d'écran dans la journée et profiter davantage de l'instant présent!