

Rupture numérique



75 minutes

Objectif

Aider les participants à reconnaître la tension mentale causée par un engagement numérique constant et les guider dans la création de moments intentionnels, sans technologie, qui favorisent la concentration, la clarté et l'équilibre émotionnel.

Matériel nécessaire

- Des sièges confortables (chaises, coussins ou tapis)
- Copies imprimées du manuel Mental Rest
- Minuterie ou horloge pour les exercices de pause
- Papier et stylos ou journaux pour la réflexion
- Exemples d'activités de pause numérique (invites imprimées ou cartes)
- En option : musique de fond apaisante ou sons de la nature pour la phase de pause
- En option : un « panier numérique » ou une boîte permettant aux participants de ranger leurs appareils pendant la session



Description de l'outil

Cet outil initie les participants au concept de pauses structurées loin des appareils numériques pour préserver leur énergie mentale et réduire la fatigue cognitive. Grâce à des exercices guidés, à la réflexion et à la discussion, ils exploreront les bienfaits de la déconnexion, apprendront à identifier les déclencheurs personnels de la surcharge numérique et élaboreront des stratégies pratiques pour intégrer des pauses numériques régulières au quotidien. À la fin de la session, les participants auront élaboré un plan personnalisé pour maintenir un repos mental dans un monde hyperconnecté.



Co-funded by
the European Union

Instructions

1 - INTRODUCTION (20 minutes)

Présenter le manuel

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

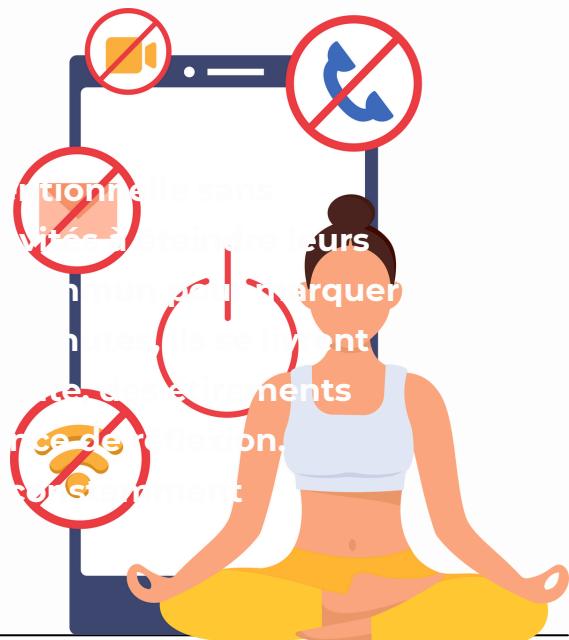
Focus sur le chapitre Repos mental

Présentez l'importance des pauses numériques en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

2 – Explorer les habitudes numériques

Les participants sont encouragés à réfléchir à leurs propres habitudes numériques. Ils se posent des questions telles que :

- Combien d'heures par jour passez-vous devant les écrans ?
 - Quelles activités vous semblent épuisantes ou enrichissantes ?
 - Y a-t-il des moments de la journée où l'utilisation du numérique



4 – Réflexion et journalisation

Après la pause, les participants sont invités à consigner dans un journal leurs ressentis. Ils notent les changements d'humeur, de concentration ou de sensations physiques, ainsi que les éventuelles difficultés ou envies de consulter leurs appareils. Cette auto-observation permet de mieux comprendre les bienfaits et les difficultés de la déconnexion.

5 – Concevoir un plan de pause numérique personnel

Les participants élaborent une stratégie réaliste pour intégrer des moments réguliers sans appareils électroniques à leur routine. Ils déterminent quand et à quelle fréquence les pauses auront lieu, les activités qu'ils pratiqueront pendant ces moments et la manière dont ils géreront les obstacles éventuels (par exemple, les exigences professionnelles, les déclencheurs d'habitudes).

6 – Partage et clôture

La séance se termine par un moment de partage en groupe pour ceux qui souhaitent échanger sur leurs expériences et leurs stratégies. L'animateur insiste sur le fait que même des pauses courtes et régulières peuvent avoir un impact profond sur le repos mental et encourage les participants à considérer la déconnexion numérique comme un élément incontournable du bien-être personnel.



Questions de réflexion

Comment vous êtes-vous senti pendant la pause numérique par rapport à avant ?

- Quels défis ou envies ont surgi lorsque vous étiez loin de votre appareil ?

• **Lorsque nous nous éloignons des écrans,
nous nous rapprochons de nous-mêmes.**

”

- Quelles activités hors ligne vous procurent le plus de sentiment de repos ou de joie ?
- Comment pourriez-vous intégrer des pauses numériques régulières dans votre routine quotidienne ?
- Pourquoi pensez-vous que le repos mental est important dans le monde numérique d'aujourd'hui ?



© 2024 par Rest 7 Project. Cette œuvre est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Site Internet du projet:
<https://rest7.eu/>

Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.