

DÉFI

SEMAINE COLORÉE

Trouve ton ÉQUILIBRE et développe ton bien-être !

Relève le DÉFI :
2 HEURES D'ÉCRAN
MAXIMUM PAR JOUR!

Nom : _____

 École ou organisme : _____

 Téléphone : _____

Colore de couleurs **différentes** les cases ci-dessous.
 Elles représentent 15 minutes pour ton temps passé à pratiquer :



Activités sans écran
 (en différentes couleurs)
 bouger, lire, colorier,
 jouer à un jeu de société,
 jouer de la musique,
 faire un casse-tête,
 cuisiner, etc.



Écrans de loisirs
 (en rouge)
 jeux vidéos, écouter
 un film, regarder des
 vidéos sur YouTube,
 naviguer sur les réseaux
 sociaux, etc.

Sans écran
 Avec écran

	Lundi																								Sans écran					Avec écran				
	6h	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5										
	Mardi																																	
	6h	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5										
	Mercredi																																	
	6h	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5										
	Jeudi																																	
	6h	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5										
	Vendredi																																	
	6h	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5										
	Samedi																																	
	6h	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5										
	Dimanche																																	
	6h	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5										

Avis aux JEUNES
 Réfléchis aux alternatives
 aux écrans lors de tes
 choix d'activités libres.
 Prend conscience de
 la place que tu fais aux
 écrans dans ta vie et
 de comment tu te sens
 après les avoir utilisés.

Avis aux PARENTS
 Discutez avec votre jeune
 des règles entourant
 l'utilisation des écrans
 à la maison. Amenez-le
 à prendre conscience
 du plaisir qu'il peut
 ressentir lorsqu'il pratique
 des activités sans écran.
 Il est important de
 diversifier les activités,
 pour développer des
 passions qui font du bien!

En manque D'INSPIRATION?

Voici un exercice qui t'aidera!

INSTRUCTIONS

- À la **première colonne**, j'inscris mon niveau d'intérêt sur une échelle de 1 à 3, soit :
 ① élevé ② moyen et ③ faible
- À la **deuxième colonne**, je coche les activités que je pratique présentement.
- À la **troisième colonne**, je coche les activités que je me vois faire dans le futur.
- À la **quatrième colonne**, je coche les activités que je trouve les plus stimulantes, j'en choisis environ cinq.

Liste d'activités	Mes 5 préférés		
	Mon niveau d'intérêt (1 à 3)	J'aimerais pratiquer	Je pratique déjà
Apprendre une nouvelle langue			
Arts martiaux			
Badminton			
Balado (podcast)			
Baseball			
Basketball			
Bénévolat (refuge pour animaux, entraide alimentaire)			
Bibliothèque			
Bowling			
Broderie			
Camping (faire un feu, regarder les étoiles)			
Casse-têtes			
Chanter (karaoké, chorale, groupe)			
Chasse			
Cheerleading			
Cinéma			
Cirque			
Coiffure			
Collections diverses (autocollants, monnaie, pierres)			
Comités scolaires (association, bal, bibliothèque, environnement)			
Composition musicale (beatmaker, instrumental)			
Conduite automobile (VTT, 4 roues, motoneige)			
Construction (réparations, rénovations)			
Cosplay			
Course à pied			
Couture			
Création de contenu (réseaux sociaux)			
Création et montage vidéo			
Cuisine			
Dames ou échecs			
Danse			
Découvrir de nouveaux endroits (cafés, boutiques, villes)			
Design d'intérieur			
Dessin			
DIY : do it yourself (bougies, décorations, vêtements)			
Écrire à des ami·es et à des membres de ma famille			
Écriture (histoire, récit, journal, bandes dessinées)			
Entraînement physique (gym)			
Entrepreneuriat			
Escalade			

Liste d'activités (suite)	Mes 5 préférés		
	Mon niveau d'intérêt (1 à 3)	J'aimerais pratiquer	Je pratique déjà
Fabrication et peinture de modèles réduits			
Flagfootball			
Football (football américain)			
Friperie			
Gardiennage			
Golf			
Gymnastique			
Hockey			
Improvisation, théâtre			
Instrument de musique			
Jardinage (plantes d'intérieur, potager)			
Jeux d'adresse (dards, fer, washer)			
Jeux d'évasion (escape room)			
Jeux de cartes			
Jeux de patience (sudoku, mots cachés)			
Jeux de société			
Jeux vidéo			
Lecture			
Magie			
Mangas			
Maquillage			
Marche (au parc, dans la rue ou en forêt)			
Mécanique (vélo, automobile)			
Méditation			
Ménage			
Militantisme (activisme, environnement, causes sociales, politique)			
Mode			
Modérer une communauté sur les réseaux sociaux (forum, groupe)			
Musique			
Musées			
Natation			
Observation d'oiseaux			
Patin sur glace			
Patin à roulettes (rollerblade ou rollerquad)			
Pêche			
Peinture			
Photographie			
Poésie			
Poterie			
Prendre soin d'un animal domestique			
Programmation (code informatique)			
Projets de création numérique (balado, chaîne, page)			
Radio			
Randonnée pédestre			
Rap			
Regarder des documentaires			
Réunions de famille			
S'informeur de l'actualité			
Scoutisme			
Séries			
Skateboard, trottinette			
Slackline			
Slam			
Soccer (football)			
Sorties culturelles (concert, théâtre, danse)			
Sorties entre ami·es			
Spiritualité (lecture, prière, méditation)			
Sports de glisse (ski alpin, snowboard, traîneau, tube)			
Sports nautiques (kayak, canot, paddle board)			
Ski de fond			
Tennis			
Triathlon			
Tricot, crochet			
Trottinette			
Tutorat			
Ultimate (frisbee)			
Vélo			
Vidéos en ligne (réseaux sociaux, chaînes, streaming)			
Volleyball			
Voyage			
Yoga, pilates			

Cette liste est extraite du livre *Texter, publier, scroller* d'Emmanuelle Parent, paru dans la collection Radar aux Éditions Écosociété en 2024. Cette liste a été compilée avec l'ergothérapeute Audrey Marineau et s'inspire de la liste d'intérêts de Kielhofner et Neville.