8 façons de prendre soin de toi dans un monde numérique

La technologie peut influencer comment tu te sens envers toi-même. Développer des habitudes saines, avoir de bonnes relations et prendre des pauses de tes activités en ligne peuvent contribuer à renforcer ta santé mentale et ta confiance en toi.

1 Ce que tu vois ne représente pas toujours la réalité

Les photos, les vidéos ou les publications peuvent être modifiées, inventées ou ne présenter que les meilleurs moments.

2 Prends des pauses

Si être en ligne te donne un sentiment de tristesse, d'anxiété ou d'être mis de côté, éloigne-toi un moment.

3 Passe du temps avec des personnes réelles

Les camarades, la famille et la communauté aident à créer des liens avec les autres.

4 Ne compare pas

Chaque personne a des forces dans différents domaines. Les forces d'une autre personne ne rendent pas tes forces moins importantes.

5 Choisis du contenu positif

Suis des personnes ou des comptes qui t'inspirent, t'informent et te procurent du bien-être.

6 Offre-toi de la gentillesse

Concentre-toi sur apprendre, t'épanouir et faire de ton mieux plutôt que de vouloir être une personne parfaite.

7 Accorde du temps aux activités hors ligne

Les loisirs, le sport, faire preuve de créativité et passer du temps à l'extérieur peuvent contribuer à ton bien-être et renforcer ta confiance en toi.

8 Parle avec une autre personne

Si quelque chose en ligne t'apporte un sentiment d'inquiétude ou de tristesse, parle à une personne adulte de confiance. Tu n'as pas à gérer cela seule ou seul.

Entame des conversations en famille :

- Quelles sont trois choses que tu aimes chez toi qui n'ont rien à voir avec la technologie?
- Quelles activités t'apportent un sentiment de bien-être, de confiance et de détente?
- Quelles sont les personnes dans ton entourage qui t'apportent du soutien et de la valorisation?

MOIS DE LA CYBER-SENSIBILISATION 2026

Pensons sécurité.
Partageons de manière sécuritaire.
Restons en sécurité ensemble.

Pour plus d'information :
www.CyberSensibilisationM12ON.ca

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario 2026

ECNO
L'autorité en technologie des conseils scolaires de l'Ontario

Financé par :
Ontario