



MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX CHOISIR !

Des mots pour comprendre les écrans, leurs impacts et adopter des habitudes saines au quotidien.

LEXIQUE NUMÉRIQUE POUR TOUS!

À RETENIR

L'important, c'est d'ouvrir la discussion sur notre utilisation des écrans et de bien guider les jeunes autour de nous.

AVANCER ENSEMBLE, SANS JUGEMENT NI CONFLIT.



COMMENT UTILISER CE LEXIQUE ?



S'INFORMER

Comprendre ces mots, c'est mieux comprendre nos comportements et nos émotions.



S'OUTILLER

Utiliser ces définitions pour faire des choix éclairés et adopter de bonnes habitudes.



EN PARLER

Discuter en famille, à l'école ou entre amis, c'est la clé pour avancer ensemble.



RÉFLÉCHIR

Prendre le temps de se questionner sur votre usage des écrans. Est-ce équilibré?

FONCTIONNEMENT DU CERVEAU



DOPAMINE :

Neurotransmetteur associé au plaisir et à la récompense.



CIRCUIT DE RÉCOMPENSE :

Réseau cérébral activé par les stimuli plaisants (ex. : notifications, jeux).



RENFORCEMENT INTERMITTENT :

Récompenses imprévisibles qui rendent un comportement addictif.



ATTENTION SÉLECTIVE :

Capacité à se concentrer sur une tâche précise.



CHARGE COGNITIVE :

Quantité d'informations que le cerveau peut traiter à la fois.



HYPERSTIMULATION :

Exposition continue à des stimuli intenses (sons, images, notifications).



AUTORÉGULATION :

Capacité à gérer ses comportements, ses émotions et ses impulsions.

CREPAS.QC.CA

MÉCANIQUES NUMÉRIQUES ET PLATEFORMES



ALGORITHME :

Système qui personnalise le contenu en fonction de nos habitudes.



ÉCONOMIE DE L'ATTENTION :

Modèle économique basé sur le temps passé en ligne.



SCROLL INFINI :

Contenu qui n'a pas de fin et nous incite à continuer.



NOTIFICATIONS PUSH :

Messages envoyés par les applications pour solliciter l'attention et favoriser une utilisation répétée.



DESIGN PERSUASIF :

Interface conçue pour influencer nos comportements.



BOUCLE DE RÉTROACTION :

Action → récompense → envie de recommencer.



DARK PATTERNS :

Stratégies trompeuses qui poussent à faire des choix non désirés.



LUDIFICATION (GAMIFICATION) :

Utilisation d'éléments de jeu (points, niveaux) pour capter l'attention le plus longtemps possible.

COMPORTEMENTS ET USAGES PROBLÉMATIQUES



USAGE PROBLÉMATIQUE :

Utilisation des écrans dont les effets nuisent à l'équilibre de vie ou au fonctionnement quotidien.



CYBERDÉPENDANCE :

Usage excessif des écrans accompagné d'une difficulté à en limiter l'utilisation.



PROCRASTINATION NUMÉRIQUE :

Tendance à reporter des tâches ou responsabilités en raison de l'utilisation des écrans.



FOMO (FEAR OF MISSING OUT) :

Sentiment d'anxiété lié à la peur de manquer une information, une activité ou une interaction importante.



MOBIDÉPENDANCE (NOMOPHOBIE) :

Peur d'être sans téléphone ou de ne pas pouvoir l'utiliser.



TOLÉRANCE :

Besoin d'augmenter le temps d'écran pour ressentir le même plaisir.



SEVRAGE NUMÉRIQUE :

Inconfort, irritabilité ou manque quand on réduit l'usage.



ÉVITEMENT ÉMOTIONNEL :


Utilisation des écrans pour fuir une émotion désagréable.




LEXIQUE NUMÉRIQUE


FAISONS DES CHOIX CONSCIENTS POUR NOTRE BIEN-ÊTRE !


ATTENTION ET RELATIONS

 **TECHNOFÉRENCE :**
Interférence des technologies dans les interactions humaines.


Y **ATTENTION PARTAGÉE :**
Situation où l'attention est divisée entre les écrans et d'autres activités ou interactions en même temps.

 **INTERRUPTION ATTENTIONNELLE :**
Coupure de concentration causée par une distraction.

 **COÛT DE COMMUTATION :**
Effort nécessaire pour revenir à une tâche après une interruption.


 **PRÉSENCE ATTENTIVE :**
Être pleinement disponible et à l'écoute de l'autre.


 **CONNEXION RELATIONNELLE :**
Qualité du lien et des échanges avec les autres.


 **ATTENTION PARENTALE DIVISÉE :**
Être physiquement présent, mais mentalement ailleurs.


 **QUALITÉ INTERACTIONNELLE :**
Richesse et profondeur des échanges en famille ou entre amis.

ENCADREMENT ET ACCOMPAGNEMENT


 **ENCADREMENT NUMÉRIQUE :**
Règles et limites pour un usage sain des écrans.


 **MÉDIATION PARENTALE :**
Stratégies pour accompagner les usages (restrictive, active, co-utilisation).


 **LITTÉRATIE NUMÉRIQUE :**
Comprendre et utiliser le numérique de façon saine et critique.

 **ROUTINE NUMÉRIQUE :**
Ensemble des habitudes et moments récurrents associés à l'utilisation des écrans au quotidien.


Écrans, sommeil, amis, famille, sport, passions... tout a sa place dans une vie équilibrée !


 **ZONE SANS ÉCRAN :**
Espace ou moment volontairement consacré à des activités sans écran, favorisant la présence et l'équilibre numérique.


 **CO-NAVIGATION :**
Utilisation partagée des écrans favorisant l'accompagnement, le dialogue et la compréhension des contenus numériques.


 **AUTORÉGULATION :**
Capacité à moduler de façon autonome ses comportements, ses émotions et son usage du numérique.


SANTÉ ET BIEN-ÊTRE


 **PERTURBATION DU SOMMEIL LIÉE AUX ÉCRANS :**
Impact de l'usage des écrans sur l'endormissement, la qualité du sommeil et le rythme naturel du corps.


 **LUMIÈRE BLEUE :**
Lumière émise par les écrans susceptible d'influencer l'endormissement et le rythme naturel du sommeil.

 **DÉRÈGLEMENT CIRCADIEN :**
Modification de l'horloge biologique interne influençant les périodes de veille et de sommeil.


 **SÉDENTARITÉ :**
Réduction des mouvements physiques liée à des périodes prolongées passées assis, souvent devant un écran.


 **STRESS TECHNOLOGIQUE :**
Stress causé par l'usage intensif ou constant des technologies.


 **FATIGUE NUMÉRIQUE :**
Épuisement mental lié aux écrans et à la surcharge d'informations.


 **SURCHARGE SENSORIELLE :**
Excès de stimuli visuels, sonores ou numériques pouvant entraîner fatigue, agitation ou difficulté de concentration.


DÉVELOPPEMENT ET SOCIÉTÉ


 **IDENTITÉ NUMÉRIQUE :**
Représentation de soi construite à travers les contenus, interactions et informations partagés en ligne.

 **COMPARAISON SOCIALE :**
Tendance à évaluer sa propre vie, son apparence ou ses réussites en se comparant celles des autres, notamment en ligne.

 **EMPREINTE NUMÉRIQUE :**
Informations et traces générées par les activités en ligne, volontairement ou non.

 **DÉSINFORMATION :**
Informations fausses ou trompeuses diffusées en ligne.

 **BULLE DE FILTRES :**
Sélection de contenus personnalisés qui limite l'exposition à des points de vue différents.

 **CITOYENNETÉ NUMÉRIQUE :**
Ensemble des comportements favorisant un usage responsable, respectueux et critique du numérique.



LES ÉCRANS FONT PARTIE DE NOTRE VIE, MAIS C'EST NOUS QUI CHOISISSEZ COMMENT ILS LA FAÇONNENT.

