



Bonne et heureuse année 2016 à vous chers lecteurs et lectrices!

Et oui! Nous sommes déjà en 2016! Trouvez-vous que le temps va vite? Vous souvenez-vous de l'époque où l'on communiquait avec des lettres écrites à la main? Pour certains, la mode a déjà été aux « amis correspondants ». Dans l'attente de recevoir une nouvelle lettre, la patience était de mise. De nos jours, l'envoi et la réception d'un message se fait en un clic. L'ordinateur et le cellulaire sont devenus nos principaux moyens de communication. Se connecter à Facebook semble être plus important que de se connecter aux autres. Le monde « cyber » est en constante évolution et affecte l'être humain sur plusieurs plans. À cet égard, la capsule suivante est basée sur une problématique grandissante : La cyberdépendance!

La cyberdépendance se définit par l'usage d'internet et des nouvelles technologies de manière abusive, par la perte de contrôle, la recherche continuelle d'une connexion et ainsi, la vie sociale et personnelle devient perturbée. Les scientifiques travaillent sans relâche afin d'élaborer sur ce « nouveau » sujet. Par ailleurs, il existe différents types de cyberdépendance : les jeux et transactions en ligne, les cyber-relations (Facebook, textos, Tinder, etc), les activités sexuelles en ligne et la recherche d'information.

Le saviez-vous?

- ❄ Chaque Québécois passe en moyenne 8 heures par jour devant un écran.
- ❄ Deux québécois sur trois possèdent un cellulaire!
- ❄ 70% des Québécois consulteraient un autre écran lorsqu'ils écoutent la télévision.
- ❄ Un cellulaire est utilisé en moyenne 150 fois par jour!

Actuellement, afin de réduire les conséquences négatives, on compte sept aires d'arrêt sur différentes autoroutes identifiées sous le nom de « HALTE TEXTO ». | Certains cafés ont décidé d'enlever leur réseau internet pour susciter les discussions et le contact réel entre les gens. | L'application cellulaire « Moment » a été créée afin de calculer le temps passé sur le téléphone. Il permet de fixer une limite de temps par jour et prévient, par exemple, lorsque vous êtes rendu à la moitié de votre temps autorisé. Le but est de laisser aller le logiciel et de réussir à trouver un équilibre dans le temps d'utilisation. | Aussi, un outil appelé « L'échelle Bergen » basé sur six critères, a été mis sur pied afin de mesurer la dépendance aux médias sociaux. | Enfin, plusieurs intervenants commencent à informer les citoyens sur cette nouvelle réalité. Évidemment, sachez que ce n'est qu'un début!

Le saviez-vous?

En Chine, il existe déjà plusieurs Centres de réhabilitation pour les cyberdépendants (souvent dépendants aux jeux en ligne)! Même que, des trottoirs réservés aux « accros des textos » ont été aménagés afin de diminuer les accidents causés par les cellulaires!

Prévention, réaction, résolution? En ce début d'année où le terme « résolution » gagne en popularité, l'équipe de La Relance vous propose cinq défis dans l'intention de vous reconnecter aux réels contacts humains! Tout d'abord, visionnez deux courtes vidéos disponibles aux liens internet suivants : bit.ly/1GQYKZ | bit.ly/1boFD1e . Faites une mise au point sur votre relation avec les technologies puis, mettez-vous aux défis!

- ① **Textez moins et téléphonez plus! Comprenez mieux et sauvez du temps!**
- ② **Mettez votre cellulaire hors de vue le plus souvent possible (auto, travail, repas, école, etc)!**
- ③ **Interdisez l'entrée de toutes technologies dans votre chambre à coucher!**
- ④ **Oubliez votre téléphone à la maison pour la journée et observez comment vous vous sentez!**
- ⑤ **Facebook est-il vraiment nécessaire pour vous? Perdez-vous du temps de qualité au détriment de ce média? Allez sur votre page, en haut à droite, cliquez sur paramètres, sécurité, désactivez mon compte! Juste une petite semaine... 😊**

N'oubliez pas pour qu'une résolution fonctionne, il faut « vouloir » et non se « forcer »! Merci de votre lecture.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nos services sont gratuits et confidentiels.

Nos meilleurs vœux, l'équipe de La Relance

Rejoignez-nous

690, rue Monseigneur-Panet, bur. 102
Nicolet (Québec) J3T 1W1
T 819 293-8264 SF 1 877 593-8264
F 819 293-2839
relance@sogetel.net
www.larelance.net
Et sur Facebook!!