



Vis hors ligne !
Vivez **V**otre **V**ie!

2018_1-PL01_KA229_050946_3



Calcule ton niveau de dépendance !

25 points

-Tu n'es pas dépendant

Entre 25-30 points

Tu es peu dépendant

Qui dépasse 30 points

Tu es très dépendant

1. Que fais-tu quand l'Internet « tombe » ?

- a. Je panique, je perds mon contrôle et je fais tout pour qu'il revienne (10p)
- b. J'attends qu'il revienne (5p)

2. Comment est une journée habituelle pour toi ?

- a. Internet, nourriture, Internet, Internet (10p)
- b. Du loisir passé à côté des amis et de la famille (5p)

3. Tu crois que l'Internet c'est tout ?

- a. Absolument, là je trouve tout (10p)
- b. Non, c'est pas grand-chose.(5p)

4. Quel est ton record de navigué sur le net ?

- a. 12 heures (10p)
- b. maximum 6 heures (5p)

5. Peux-tu imaginer ta vie sans Internet ?

- a. Non, je m'ennuierai tout le temps (10p)
- b. Oui, je le remplacerais avec autre chose. (5p)



« L'Internet lie les gens qui sont loin, mais éloigne ceux qui vivent dans le même endroit. »

Josip Grgic

LE LYCÉE NATIONAL
« GRIGORE GHICA »
DOROHOI - ROUMANIE



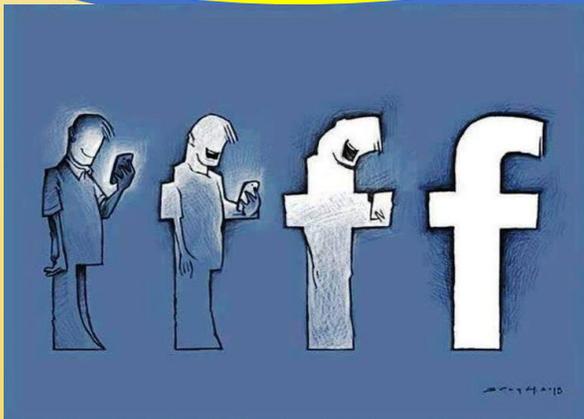
« Matériel réalisé par le financement de la Commission Européenne. Le contenu représente la responsabilité exclusive des auteurs et l'Agence Nationale et la Commission Européenne ne sont pas responsables pour la manière dont le contenu sera utilisé. »



- ✓ As-tu modifié le style de vie pour passer plus de temps en ligne ?
- ✓ Es-tu désintéressé envers ta propre personne ?
- ✓ As-tu plus d'amis virtuels que dans la vie réelle ?
- ✓ Tu perds la notion de temps quand tu es en ligne ?

Alors tu es...

**DÉPENDANT DE
L'ENVIRONNEMENT EN LIGNE !**



CONSÉQUENCES



LUTTE CONTRE LA DÉPENDANCE !

Impose-toi des règles !

Evite d'utiliser mass media pendant les repas, dans la salle de bain ou au lit.

Achète un réveil réel !

Si tu utilises le téléphone comme réveil, la première chose que tu feras chaque jour, est de regarder l'écran.

Déconnecte-toi pour une semaine !

Quelques jours ne représente pas une longue période pour éliminer toute angoisse causée par la dépendance de mass media, mais un peu de temps loin du petit écran te rappelle combien elle est belle la vie sans toutes les mises à jour du statut.

Modifie les paramètres !

Désactive les notifications et efface les applications qui te tiennent connecté : quand tu dois travailler ou bien quand tu es à l'école, essaie d'arrêter toutes les connexions à l'Internet.

1. Des perturbations de l'état de santé physique :

- Troubles de vue
- Maux de tête, vertiges
- L'obésité
- Comportements alimentaires malsains

2. Des troubles émotionnels et des modifications du comportement

- Dépression
- Phobie sociale
- Comportement agressif
- Isolement social