

Titre de l'exploration	<i>Exploration 3: Créez votre propre boucle d'habitudes</i>
Durée estimée	15–25 minutes
Matériel nécessaire	Feuille de travail ou papier blanc, stylos ou crayons de couleur
Objectifs	• Comprendre comment se forment les habitudes liées à l'utilisation des écrans • Identifier son propre cycle déclencheur-comportement-récompense • Développer une meilleure conscience de ses comportements numériques automatiques
Instructions étape par étape	Analysons cela. Repensez à la dernière fois où vous avez pris votre téléphone sans vraiment y réfléchir. Que se passait-il à ce moment-là? Qu'est-ce qui vous a poussé à le faire? Maintenant, prenez votre feuille de calcul et schématisez votre cycle d'habitudes pour identifier les principaux facteurs qui influencent votre temps d'écran. Ce cycle comporte trois parties simples... <i>Partie 1: L'élément déclencheur (Qu'est-ce qui m'a poussé à prendre mon téléphone?)</i> Réfléchissez à ce qui se passait juste avant de prendre votre téléphone. Était-ce un sentiment d'ennui, de stress, de gêne, de FOMO (peur de rater quelque chose), ou était-ce simplement une habitude ? Notez-le. Par exemple: «Je m'ennuyais en cours» ou «J'ai reçu une notification». <i>Partie 2: Comportement (Qu'ai-je fait?)</i> Qu'as-tu fait exactement sur ton téléphone ? As-tu ouvert Instagram? As-tu commencé à faire défiler TikTok? As-tu regardé YouTube?

	Sois précis : «J'ai ouvert Snapchat et regardé des stories» ou «J'ai fait défiler TikTok pendant 30 minutes.» Partie 3: Récompense (Quel sentiment ou résultat ai-je obtenu?) Qu'avez-vous retiré de cette activité? Vous êtes-vous senti plus connecté, distrait, diverti, ou simplement moins ennuyé? Ou avez-vous ressenti un bref moment de plaisir, suivi de fatigue ou de stress? À vous de jouer! Créez votre propre boucle! Vous pouvez commencer avec un seul déclencheur, ou essayer avec différentes applications pour observer différents schémas. Bonus : Dessinez un personnage ou une icône amusante pour chaque étape! Par exemple : Un emoji qui bâille pour l'ennui (Déclencheur) Un téléphone avec des cœurs pour le défilement (Comportement) Un smiley ou un cerveau avec un éclair (Récompense) Voici votre boucle. Soyez créatif et facile à mémoriser!
Pourquoi ça marche	Ce principe repose sur le «cercle vicieux» de la psychologie comportementale: signal → routine → récompense. Un signal (comme l'ennui) déclenche une routine (prendre son téléphone), qui procure une récompense (un moment de plaisir, de distraction ou de connexion). L'auteur Charles Duhigg explique ce phénomène dans son livre «Le pouvoir des habitudes»: notre cerveau est programmé pour répéter des boucles qui nous offrent des récompenses immédiates, même si elles ne sont pas agréables à long terme. La bonne nouvelle? Une fois votre boucle identifiée, vous pouvez l'interrompre et la remplacer par une routine plus saine.
Espace de réflexion	Prenez un instant pour réfléchir à l'habitude que vous venez d'explorer.

	<i>Cette habitude vous a-t-elle été bénéfique ou néfaste?</i> <i>Vous a-t-elle réellement fait du bien ou a-t-elle simplement occupé votre temps?</i> <i>Vous a-t-elle procuré un sentiment de calme et de connexion, ou au contraire, un sentiment de distraction et d'épuisement?</i> <i>Que pourrais-je faire d'autre la prochaine fois que je ressens cette envie soudaine?</i> Maintenant que vous savez ce qui vous pousse généralement à prendre votre téléphone, réfléchissez à une petite chose que vous pourriez essayer à la place. Exemple : Si l'ennui est le déclencheur, pourriez-vous vous étirer, dessiner ou discuter avec quelqu'un ? L'important n'est pas d'être parfait, mais d'avoir des options.
Résumé et actions	On ne peut pas changer ce qu'on ne voit pas. Gardez votre boucle visible et vérifiez si vous pouvez l'interrompre avec un nouveau choix. Mon intention est: