

Titre de l'exploration	Exploration 1: Objectifs SMART pour une utilisation consciente des écrans
Durée estimée	20–25 minutes
Matériel nécessaire	• Stylo ou crayon • Cahier ou feuille de travail
Objectifs	• Comprendre ce que sont les objectifs SMART et pourquoi ils sont efficaces • Se fixer un objectif réaliste pour améliorer ses habitudes d'utilisation des écrans • Apprendre à suivre ses progrès et à rester motivé
Instructions étape par étape	Découvrez ce que sont les objectifs SMART et pourquoi ils sont efficaces: Se fixer des objectifs, c'est bien, mais se fixer des objectifs SMART vous aide à les atteindre. SMART est une méthode pour décomposer votre objectif en petites étapes réalisables. Analysons cela: • S – Spécifique Soyez clair et précis. Que souhaitez-vous changer exactement dans votre utilisation des écrans? Exemple: Au lieu de «Je veux moins utiliser mon téléphone», essayez «Je veux arrêter d'utiliser mon téléphone pendant les repas». • M – Mesurable Comment saurez-vous si vous progressez? Utilisez des chiffres ou des symboles clairs. Exemple : «Je prendrai 5 repas sans téléphone cette semaine» est mesurable. • A – Atteignable

Cet objectif est-il réaliste pour votre vie actuelle? Commencez petit. Un objectif trop ambitieux peut être décourageant.

Exemple: «Je désactiverai les notifications de 2 applications» est plus atteignable que «Je supprimerai tous mes comptes de réseaux sociaux définitivement».

- **R – Pertinent (*Relevant*)**

Pourquoi cet objectif est-il important pour vous? Reliez-le à vos valeurs ou à ce qui vous tient à cœur.

Exemple: «Je veux mieux dormir et me concentrer à l'école, donc j'arrêterai d'utiliser mon téléphone 30 minutes avant de me coucher»

- **T – Temporellement défini**

Fixez-vous une échéance. Quand commencerez-vous? Pendant combien de temps allez-vous essayer?

Exemple: «Je vais faire ça pendant une semaine, à partir d'aujourd'hui.»

Choisissez une habitude liée aux écrans que vous souhaitez modifier ou améliorer.

Il peut s'agir de:

- Réduire le temps passé sur une application en particulier
- Éviter d'utiliser son téléphone pendant les repas ou au coucher
- Créer des moments sans écran dans votre journée
- Remplacer le temps passé devant les écrans par une activité ludique ou créative

Définissez votre objectif SMART pour les 7 prochains jours.

Voici un exemple:

«Je désactiverai les notifications d'Instagram et de TikTok et ne les consulterai qu'à 17 h chaque jour pendant 7 jours.»

Conseil: Commencez **petit et réaliste**. Un seul changement, bien mené, est plus efficace que cinq



XENIOS POLIS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Union Programme Agency. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

	changements que vous ne parviendrez pas à maintenir. Vous pourrez toujours passer à l'étape supérieure plus tard!
Pourquoi ça marche	Les objectifs SMART vous aident à décomposer les grandes idées en petites étapes réalisables. Lorsque votre objectif est clair et réaliste, vous êtes plus susceptible d'aller jusqu'au bout et d'éprouver un sentiment de réussite. Les petites victoires renforcent la motivation et contribuent à ancrer les bonnes habitudes sur le long terme.
Espace de réflexion	• Quel est mon objectif SMART pour une utilisation consciente des écrans cette semaine? • Quels obstacles pourraient se présenter et comment puis-je les surmonter?
Résumé et action	Un objectif, une semaine. Commencez petit, soyez régulier et célébrez vos progrès. Chaque étape compte.