



POURSUIVRE LA RÉFLEXION

---

*Exercices et défis*

PRODUITS & SERVICES DE BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE  
[VIVALA.CA](http://VIVALA.CA)

# OBSERVER SON COMPORTEMENT

Au cours des prochaines semaines, comptez le nombre de fois où vous avez interrompu des moments importants ou tâches au travail pour la technologie.

1

OÙ ÊTES-VOUS ?

QUE FAITES-VOUS ?

QUE RESENTEZ-VOUS ?

HEURES

Exemple: Je suis au bureau

Exemple: Je dois finir un dossier client compliqué

Exemple: Je suis fatigué et je sais pas par où débuter

Exemple: 15h33

ACTION

JE RESENS

PARCE QUE

EFFET

Exemple: J'ouvre mon cellulaire

Exemple: Je ressens de l'enthousiasme en lisant un message d'une amie

Exemple: Je suis heureuse d'avoir de ses nouvelles et cela me fait oublier mon dossier!

Exemple: J'ai perdu du temps et j'ai de la difficulté à me concentrer.

2

ENVIRONNEMENT

MENTAL

CONCENTRATION

Exemple: Est-ce que mon bureau est adéquat pour se concentrer? Ergonomie qui aide un travail soutenu, etc.

Exemple: Est-ce que mon agenda me permet de me reposer et faire des pauses efficaces pour être performante ? Ai-je trop stimulé mon cerveau aujourd'hui ?

Exemple: Est-ce une bonne heure pour travailler un dossier complexe ?

NUMÉRIQUE

Exemple:  
Est-ce que le réglage de mes outils m'aide à être concentré dans le moment présent ?  
Ai-je un environnement numérique adéquat pour avancer mon travail ? ( téléphone en mode silencieux et loin de moi, onglets des courriels et réseaux sociaux fermés, etc.)

Est-ce que je ressens un besoin de rester connecté à mes collègues sur le clavardage ou ma boîte courriel ? Si oui, pourquoi ?

# OBSERVER SON UTILISATION

Au cours des prochaines semaines, observez la façon dont vous utilisez vos outils numériques.



1

OUTILS PRÉFÉRÉS

CONSOMMATION / JOUR

QUE FAITES-VOUS EN LIGNE ?

Exemple: 1. Cellulaire

Exemple:  
1. 3h30

Exemple: 1. Je regarde mes réseaux sociaux.

2

QU'EST-CE QUE CELA VOUS APPORTE DANS LA VIE ?

EXISTE-T-IL UNE AUTRE FAÇON ?

Exemple: 1. Lire des actualités, rester informé de la vie des amis.

Exemple: 1. Abonnement à une infolettre de média, inviter mes amis ou leur téléphoner pour leur parler de vive voix

QUELS SERAIENT LES AVANTAGES DE CETTE SOLUTION ?

Exemple: 1. Limiter mon temps sur les réseaux sociaux et avoir un résumé des informations rapidement. Parler directement à mes amis et échanger sur nos vies plus en détails, passer des moments avec eux.



Besoin d'un accompagnement personnalisé ? [VIVALA.ca](http://vivala.ca) ou [info@vivalaoffline.com](mailto:info@vivalaoffline.com)



Nous vivons dans un monde de récompense immédiate, et beaucoup d'entre nous ont perdu l'habitude d'attendre... Cette course constante contre le temps peut être mauvaise pour notre bien-être et problématique pour notre attention si fragile.

La prochaine fois que vous sentez une distraction numérique venir sur votre chemin :

1 Attendez. Ne répondez pas à cette impulsion, à cette envie de fuite.

2 Pensez à votre objectif principal. Comment la distraction numérique va-t-elle vous aider à atteindre votre objectif ? Est-ce que cette distraction est une urgence ? Est-ce que cela peut attendre ?

3 Réfléchissez à une récompense pour ne pas succomber, pour vous motiver à rester concentré(e) sur votre objectif.

# DISTRACTIONS NUMÉRIQUES

Traquer les distractions en les reportant dans le tableau ci-après.

## TYPE DE DISTRACTIONS

Exemple: notification d'une application sur mon cellulaire

---

## LA TECHNOLOGIE M'A AIDÉ



## LA TECHNOLOGIE M'A ENVAHIE



Exemple: alarme de rappel

---

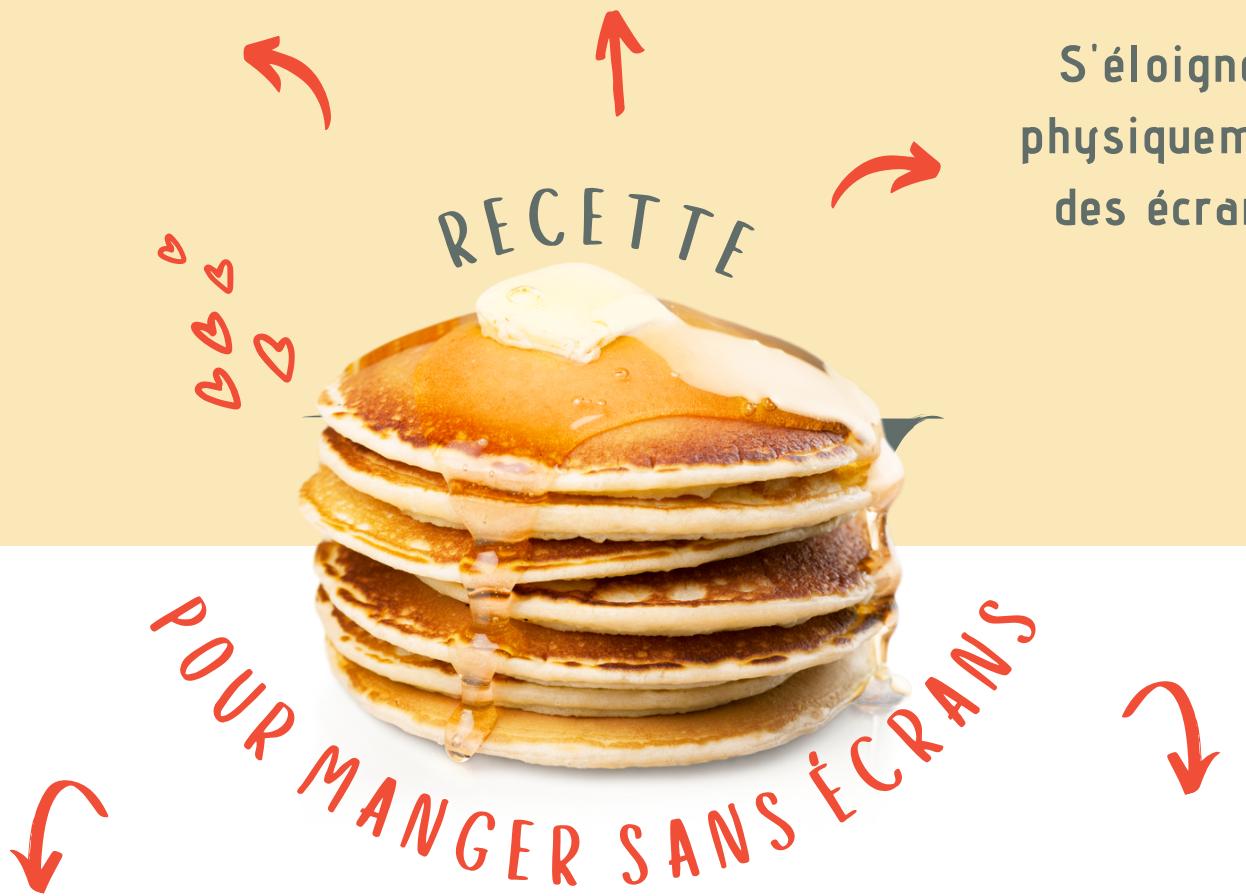




Déterminer  
votre heure de  
pause lunch

Passer en mode  
silencieux

S'éloigner  
physiquement  
des écrans



Prévoir au moins 30  
minutes dans votre  
agenda pour manger  
au calme

Sortir de son espace  
de travail, prévenir ses  
collègues de notre  
pause

S'installer à table  
dans une position  
idéale pour manger

VIVALA

# IDENTIFIER LES OUTILS INTERNES

Pour chaque outil numérique (courriel, clavardages) déterminez des limites d'utilisation, le support matériel (ordinateur, cellulaire) ainsi que les heures de disponibilité selon votre réalité, votre secteur d'activité.

Est-ce que cet outil est le plus adéquat à notre réalité et à notre bien-être ?

OUTILS	BONNE PRATIQUE	MATÉRIEL	HEURES



Besoin d'un accompagnement personnalisé ? Vivala.ca ou [info@vivalaoffline.com](mailto:info@vivalaoffline.com)

# LÂCHER PR1SE



# APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

## FAMILLE: QUEL MEMBRE DE FAMILLE JE VEUX ÊTRE

### Objectifs

### Ce qui me freine

### Raisons qui me motivent

Exemple: Être un parent présent

Exemple: Mauvaise gestion de mes heures de travail qui débordent souvent sur mes fins de journées.

Exemple: Voir grandir mes enfants et passer des moments de qualité avec eux

## MOI: QUELLE PERSONNE JE VEUX ÊTRE ?

### Objectifs

### Ce qui me freine

### Raisons qui me motivent

Exemple: apprendre une nouvelle langue: l'espagnol

Exemple: le temps

Exemple: développement personnel

## TRAVAIL: QUEL PROFESSIONNEL JE VEUX ÊTRE

### Objectifs

### Ce qui me freine

### Raisons qui me motivent

Exemple: développer mes compétences en ventes

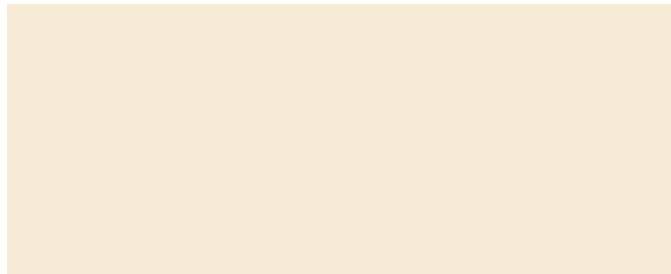
Exemple: mes semaines trop intenses

Exemple: avoir plus d'épanouissement dans mes journées de travail

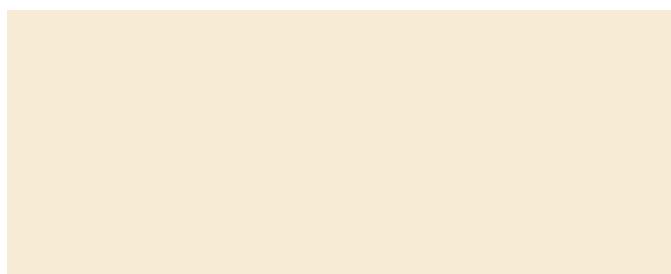
# S'ORGANISER

Tâches Importantes - objectifs du jour

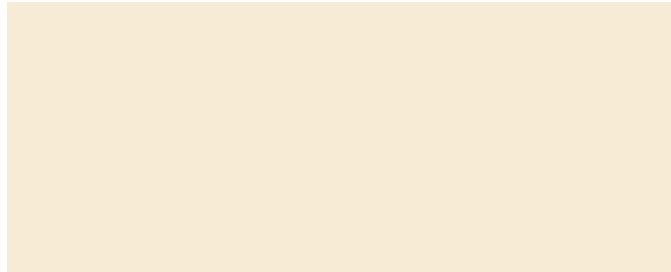
1



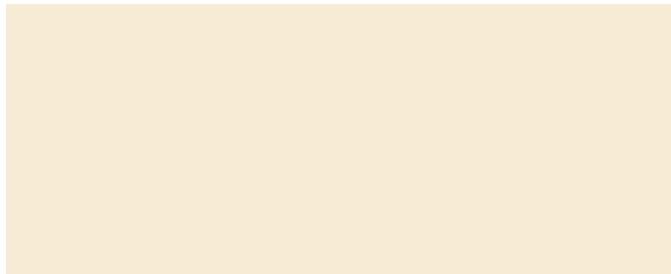
2



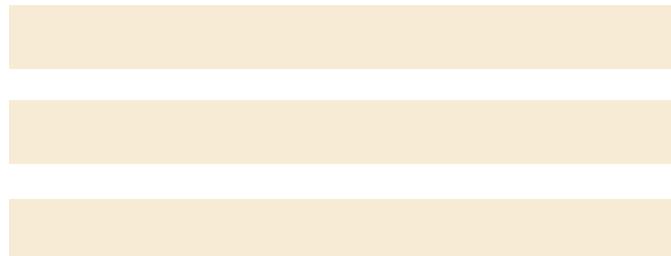
3



Mes heures de pauses efficaces sans écrans  
(F1KA 15 MIN matin et après-midi + lunch)



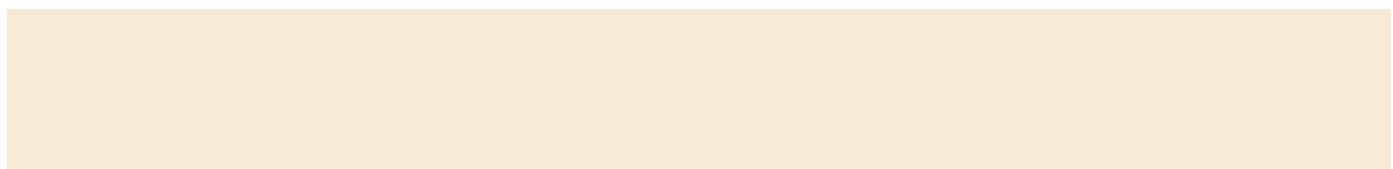
Mes heures de concentration intense



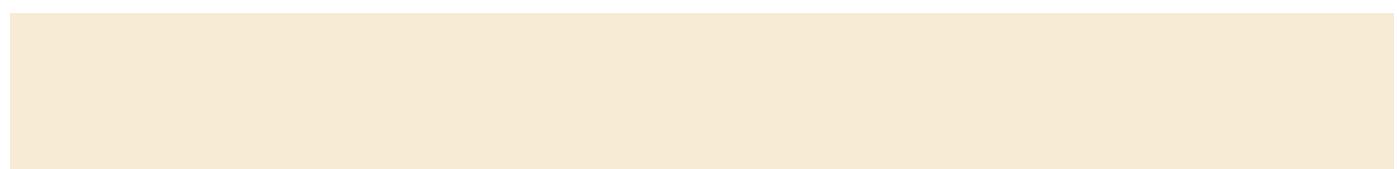
Heures de connexion délimitées (courriels,  
réseaux sociaux, clavardage)



Activités pour bouger mon corps au moins 20 min / jour ( Yoga, sport, nature, etc)



Habitudes saines de vie (heure pour déconnexion numérique, alimentation saine, sommeil, etc.)





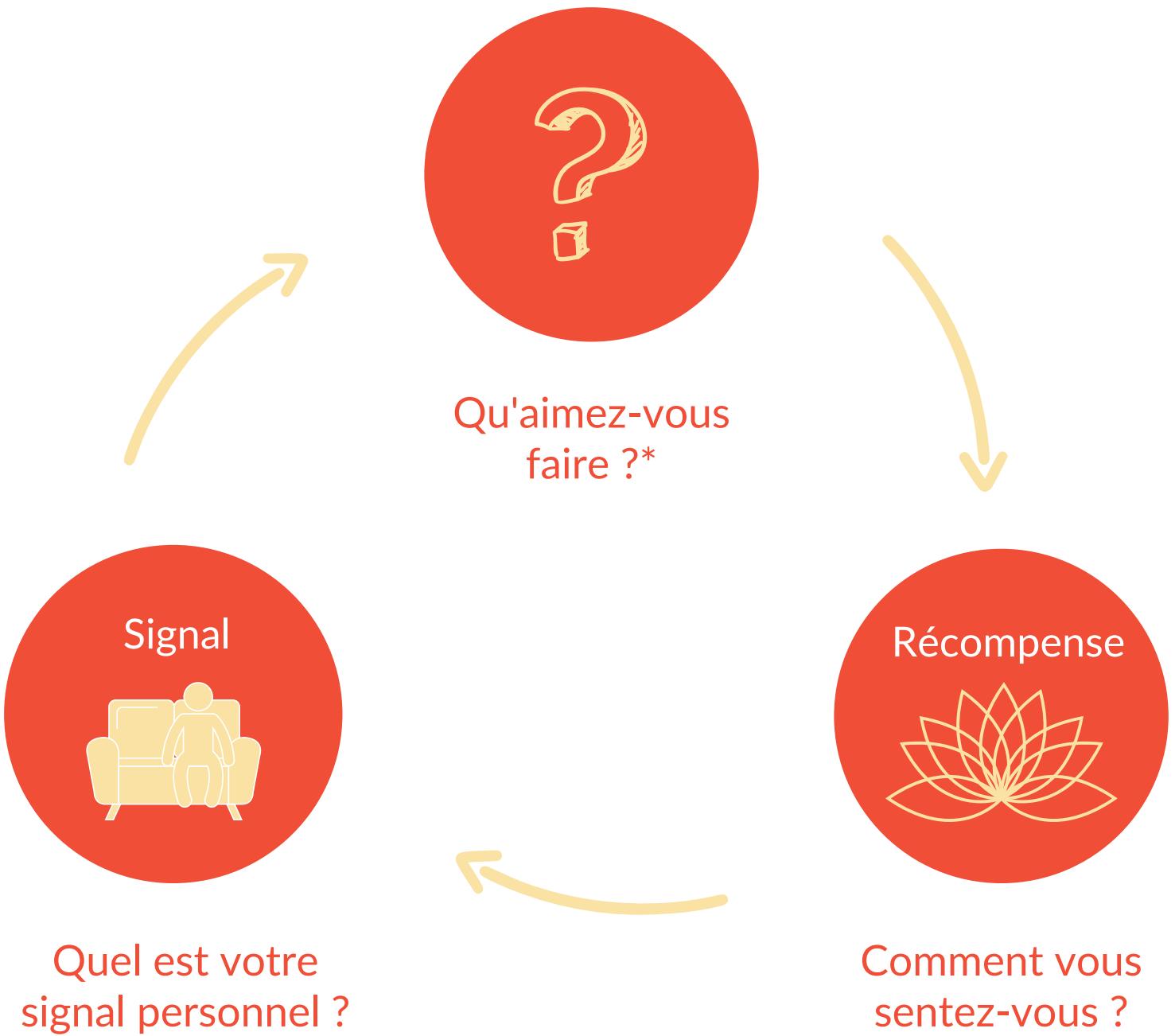
Se déconnecter c'est juste pour  
les gens paresseux

FAUX

VRAI

Attention à votre perception  
de l'acte de déconnexion

# TROUVER DES SOLUTIONS DE REEMPLACEMENT POUR AIDER VOTRE DÉCONNEXION



\*Réfléchissez à des activités par saison par exemple:  
été > marche en nature, ou lecture au parc  
hiver > cuisine en famille ou arts créatifs

! Vous avez aussi le droit de ne RIEN faire !

# MISSION

Vivala aide la communauté à mettre en place de saines habitudes numériques. Nous accompagnons les organisations à instaurer le bien-être numérique dans leur culture d'entreprise et outillons les gestionnaires pour faire vivre le droit à la déconnexion en interne.

## DÉCOUVREZ NOTRE OFFRE

Accompagnements  
& service conseil

Labellisation pour le  
bien-être numérique

Conférences  
& formations

Produits d'aide à  
la déconnexion

 **Grenier**

 **Gestion**  
HEC MONTREAL

 **Henkel™**  
média

 **Isarta**  
.com  
**les affaires**

 **FacteurH**

 **LE NORD**  
l'accès à  
l'information

 **job!lico**

 **carrefour RH**

*Produits et services  
de bien-être numérique*

VIVALA.CA

LAURIE MICHEL

Laurie@VivalaOffline.com



LE PODCAST >

On parle de  
bien-être  
numérique

