

Parcours ADOPTIMISME

Moi et les réseaux



Les réseaux sont comme tout outil :

bons ou moins bons, ce qui compte, c'est ce que l'on en fait

Cette fiche permet d'explorer si, en ce moment, les réseaux me **servent** ou me **desservent**

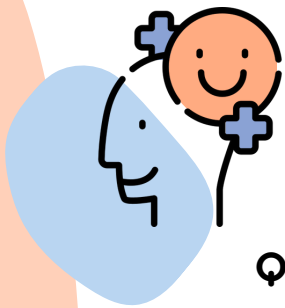
+ Ce que ça m'apporte

- Du **lien positif** avec les autres
- Des **émotions positives**
- Des **sources d'inspiration** pour m'épanouir, réaliser des projets
- De l'**ouverture d'esprit**, en découvrant des idées et choses que je ne connaissais pas
- Des **progrès** vers mes **objectifs** importants

- Ce que ça me coûte

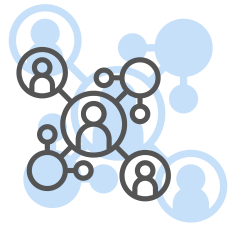
- ça me fait **ruminer** sur des pensées négatives
- ça diminue mon **ouverture d'esprit** (ça referme mes idées)
- ça consomme du **temps** que je voudrais utiliser autrement
- ça crée ou entretient des **émotions négatives** (du stress, de la tristesse, de la colère, de la honte...)
- ça crée des **problèmes avec les autres**, en ligne ou hors ligne
- ça diminue mon **estime de moi**, ma **confiance en moi**
- ça m'empêche d'atteindre des **objectifs**





Parcours ADOPTIMISME

Moi et les réseaux

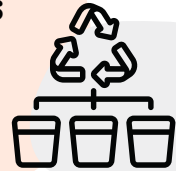


Quelques astuces pour faire des réseaux des outils qui me servent et m'apportent du positif :

1

Sélectionner les comptes que je suis et ceux que je laisse me suivre

Faire un tri en me demandant :
Qu'est-ce qu'il m'apporte celui-là ?



2

Réguler le temps que j'y passe : 3 tips

- Décider combien de temps je veux y passer par jour
- Utiliser mon téléphone en limitant le temps passé sur appli (paramétrages, alarmes...)
- Définir les activités que je veux faire à la place



3

Réguler ce que je dis et ce que j'écris :

En me demandant avant de poster :
Même si ce n'est pas mon intention,
*est-ce que ça peut **blesser ou faire du tort** à quelqu'un ?*



↪ leur fonction

4

Trouver à quoi les réseaux me servent...

par ex., me changer les idées, déstresser, être en lien avec d'autres personnes...

.... et trouver une autre manière d'atteindre ce but à utiliser de temps en temps à la place des réseaux

