

### RAPPEL!

L'esprit critique, c'est de ne pas tout croire ce que l'on voit ou ce qu'on lit sur les médias sociaux.



### Lorsque tu te connectes à tes médias sociaux...

Arrête-toi, dépose-toi.  
Questionne-toi.  
Quelles sont tes intentions?  
Que viens-tu chercher ici? Comment te sens-tu?



### Une fois que tu te déconnectes...

Observe ce qui se passe à l'intérieur de toi.  
Comment les médias sociaux te font-ils sentir et te comporter?  
Choisis avec soin les pages que tu aimes et les personnes que tu suis.  
Détermine ce qu'elles t'apportent.



### RAPPEL !

Garde en tête que tu as une influence sur ton environnement virtuel. Lorsque tu te connectes aux médias sociaux, prends un moment pour t'arrêter et te déposer.

### DÉFI HORS-PISTE

Interroge-toi sur ton utilisation des médias sociaux.  
Trouve 2 stratégies qui peuvent t'aider à utiliser judicieusement les médias sociaux... et partage-les avec tes amies et tes amis.

