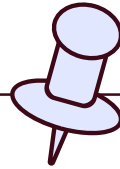


MODULE 13 - PROTÉGER SA SANTÉ

C'EST L'HEURE
DE S'EXERCER !



1 CRÉER VOTRE PROPRE PLAN DE GESTION



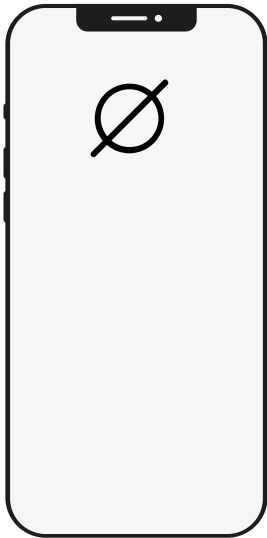
A VOUS DE JOUER !

Faites votre propre plan de gestion de notifications !

Ce plan de gestion des notifications vous aidera à évaluer vos notifications actuelles, et d'améliorer votre bien-être mental en adaptant les notifications reçues à vos besoins.

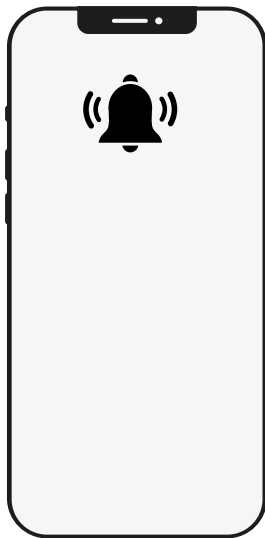
Les différents niveaux de notifications sont appliqués à divers types d'applications et outils. Pour chaque canal de sollicitation, évaluez l'importance des notifications selon cinq critères pour déterminer le niveau de notification approprié.

2 LES NIVEAUX DE NOTIFICATIONS



RIEN

Pas de notification



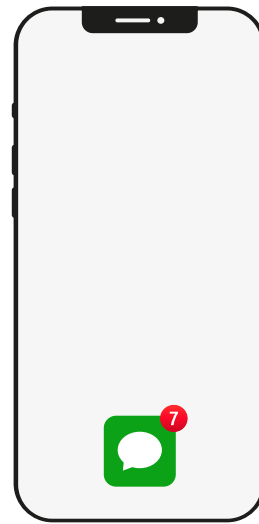
SON

Notification sonore



BANNIÈRE

Notification visuelle en haute de l'écran (sur l'écran verrouillé)



PASTILLE

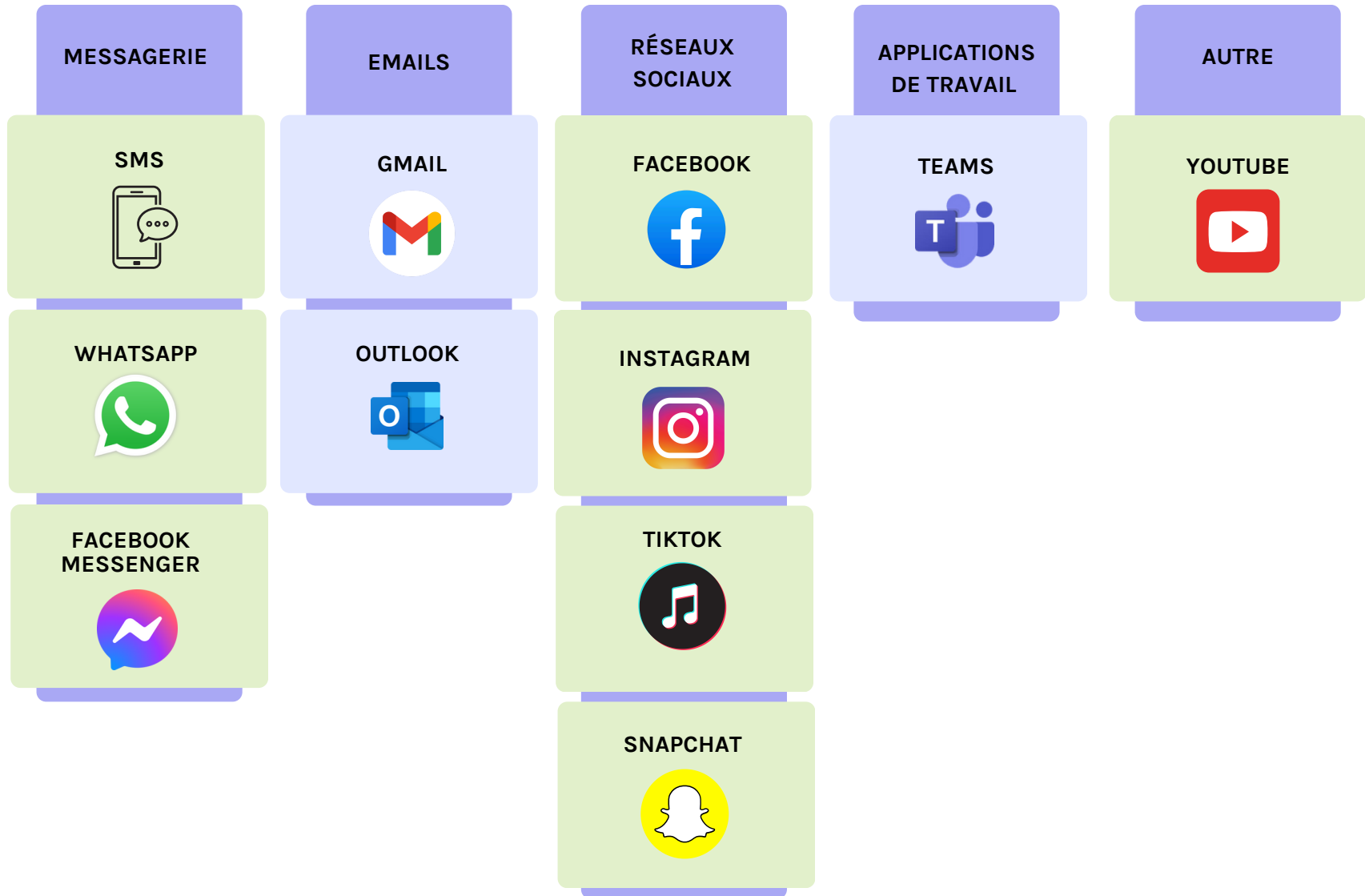
Petit indicateur sur l'icône de l'application (petit chiffre sur le haut de l'application)



VIBRATION

Notification par vibration

3 LES TYPES D'APPLICATIONS ET OUTILS



4 PLAN DE GESTION DES NOTIFICATIONS

COMMENT DÉCIDER DU NIVEAU DE NOTIFICATION ?

URGENCES



- Oui : Gardez un niveau de notification plus présent (Son ou Bannière, vibration).
- Non : Gardez un niveau de notification plus discret (Pastille, voire pas de notification).

FRÉQUENCES



- Haute : Considérer des niveaux de notification moins intrusifs (Pastille, pas de notification).
- Basse : Niveaux de notification plus élevés acceptables (Son, Bannière).

IMPACT



- Oui : Gardez un niveau de notification plus présent (Son ou Bannière).
- Non : Gardez un niveau de notification plus discret (Pastille, Vibration voire pas de notification).

PERTINENCE



- Oui : Gardez un niveau de notification intermédiaire (Bannière, Vibration).
- Non : Gardez un niveau bas de notification (Pastille ou pas de notification)




STRESS

- Oui : Réduire le niveau de notification pour diminuer le niveau de stress (Pastille, Vibration ou pas de notification).
- Non : Maintenir un niveau de notification fonctionnel et réévaluer régulièrement pour diminuer dès que possible le niveau de notification (Son, Bannière).
-





5 CRITÈRES D'ÉVALUATION

APPLICATIONS DE MESSAGERIES

OUTILS	URGENCE	FRÉQUENCE	IMPACT	PERTINENCE	STRESS	NIVEAU RECOMMANDÉ
SMS 	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> son <input type="checkbox"/> bannière <input type="checkbox"/> pastille <input type="checkbox"/> vibration <input type="checkbox"/> pas de notification
WHATSAPP 	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> son <input type="checkbox"/> bannière <input type="checkbox"/> pastille <input type="checkbox"/> vibration <input type="checkbox"/> pas de notification
FACEBOOK MESSENGER 	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> son <input type="checkbox"/> bannière <input type="checkbox"/> pastille <input type="checkbox"/> vibration <input type="checkbox"/> pas de notification




5 CRITÈRES D'ÉVALUATION

APPLICATIONS TRAVAIL

OUTILS	URGENCE	FRÉQUENCE	IMPACT	PERTINENCE	STRESS	NIVEAU RECOMMANDÉ
MICROSOFT TEAMS 	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> son <input type="checkbox"/> bannière <input type="checkbox"/> pastille <input type="checkbox"/> vibration <input type="checkbox"/> pas de notification
EMAILS (GMAIL, OUTLOOK) 	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> son <input type="checkbox"/> bannière <input type="checkbox"/> pastille <input type="checkbox"/> vibration <input type="checkbox"/> pas de notification

5 CRITÈRES D'ÉVALUATION

RÉSEAUX SOCIAUX

OUTILS	URGENCE	FRÉQUENCE	IMPACT	PERTINENCE	STRESS	NIVEAU RECOMMANDÉ
FACEBOOK 	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> son <input type="checkbox"/> bannière <input type="checkbox"/> pastille <input type="checkbox"/> vibration <input type="checkbox"/> pas de notification
INSTAGRAM 	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> son <input type="checkbox"/> bannière <input type="checkbox"/> pastille <input type="checkbox"/> vibration <input type="checkbox"/> pas de notification
TIKTOK 	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> Haute <input type="checkbox"/> Basse	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non	<input type="checkbox"/> son <input type="checkbox"/> bannière <input type="checkbox"/> pastille <input type="checkbox"/> vibration <input type="checkbox"/> pas de notification

5 CRITÈRES D'ÉVALUATION

AUTRES APPLICATIONS

OUTILS

URGENCE

FRÉQUENCE

IMPACT

PERTINENCE

STRESS

NIVEAU
RECOMMANDÉ

- oui
- non

- Haute
- Basse

- oui
- non

- oui
- non

- oui
- non

- son
- bannière
- pastille
- vibration
- pas de notification

- oui
- non

- Haute
- Basse

- oui
- non

- oui
- non

- oui
- non

- son
- bannière
- pastille
- vibration
- pas de notification

- oui
- non

- Haute
- Basse

- oui
- non

- oui
- non

- oui
- non

- son
- bannière
- pastille
- vibration
- pas de notification

A vous de compléter !

