

Fiche-conseil : Fermer des applications sur votre téléphone intelligent

Module : Trouver et fermer des applications sur votre téléphone intelligent

Consignes : Utilisez la fiche-conseil pour répondre aux questions qu'il vous reste au sujet de la fermeture d'applications sur votre téléphone intelligent. Vous n'avez pas besoin de lire toute la fiche-conseil. Trouvez plutôt le titre qui se rapporte à votre question. Lisez l'information sous ce titre.

Comment puis-je savoir si j'ai un téléphone Apple ou Android?

- Si vous avez un iPhone, il y aura l'image d'une pomme à l'arrière.
- S'il n'y a pas l'image d'une pomme, vous avez fort probablement un téléphone Android.



iPhone

Android

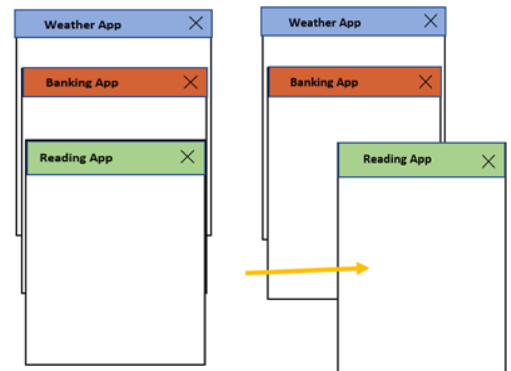
Est-il nécessaire de fermer les applications?

- Sur de nombreux téléphones intelligents, il n'est plus nécessaire de fermer les applications. En fait, fermer l'application peut ralentir votre téléphone, car il devra prendre le temps de l'ouvrir à nouveau!
- Sur beaucoup de téléphones intelligents, les applications en veille en arrière-plan n'influencent pas l'utilisation de la batterie du téléphone.
- Apprenez-en plus ici : [Fermer ses applications pour prolonger sa batterie : mythe ou réalité? | François Charron - YouTube](#)
[Fermer les applications ouvertes dans le multitâche est une perte de temps - YouTube](#)

Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi

Je vois ma liste d'applications affichée verticalement, plutôt qu'horizontalement sur mon téléphone Android.

- Certains téléphones Android affichent les applications de haut en bas.
- Certains téléphones Android vous permettent de faire glisser votre doigt vers la droite ou la gauche pour fermer les applications verticales. Sur certains téléphones Android, il y aura un « x » sur lequel appuyer pour les fermer.

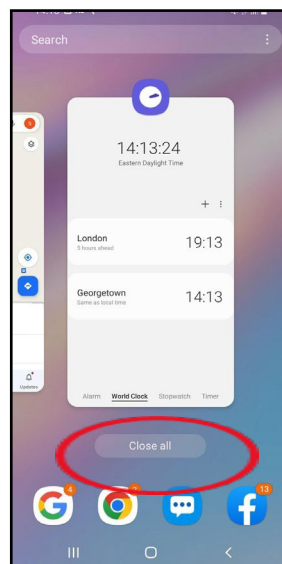


Y a-t-il moyen de fermer toutes les applications en même temps sur un iPhone?

- Malheureusement, cette option n'existe pas sur les iPhone.

Y a-t-il moyen de fermer toutes les applications en même temps sur un téléphone Android?

- Sur certains téléphones Android, vous verrez peut-être le bouton « Tout fermer » ou « Tout effacer ». Ce bouton s'afficherait au bas des applications que vous essayez de parcourir.



Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi

Ces gestes sont nouveaux pour moi! Je me sens nerveux.

- C'est normal de vous sentir nerveux quand vous essayez quelque chose de nouveau sur votre téléphone.
- La meilleure façon de vous sentir à l'aise avec ces nouveaux gestes est de les pratiquer! Vous pouvez vous exercer à faire glisser votre doigt vers le haut, vers la gauche et vers la droite selon votre appareil.
- Si vous voulez vous pratiquer en toute sécurité, essayez de faire ces gestes lorsque le téléphone est éteint. Ainsi, vous n'aurez pas à vous inquiéter de faire des erreurs. Quand vous vous sentirez à l'aise, essayez de faire les gestes lorsque le téléphone est allumé!

Je me sens nerveux juste à l'idée d'essayer cette nouvelle compétence. Que puis-je faire?

- La nervosité peut être signe que vous avez besoin de pratique pour vous sentir à l'aise.
- N'ayez pas peur de vous tromper. C'est en faisant des erreurs qu'on apprend.

Ce processus est frustrant. Comment puis-je gérer la frustration?

La frustration rendra la résolution de problèmes plus difficile. Pour réduire la frustration et améliorer la résolution de problèmes, suivez les étapes ci-dessous.

- Étape 1 : Arrêtez ce que vous faites.
- Étape 2 : Nommez ce que vous ressentez sans porter de jugement. Écrivez la phrase « Je me sens _____ ».
- Étape 3 : Prenez une pause de 5 minutes. Vous pouvez faire quelque chose pour vous aider à vous calmer, comme vous étirer doucement, écouter de la musique ou prendre de grandes respirations jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.
- Vous pouvez aussi jeter un coup d'œil aux documents « Vidéos pour vous aider à vous sentir calme et concentré » ou « Changer les pensées négatives pour réussir dans son apprentissage ». Vous les trouverez ici : <https://www.coalition.ca/wp-content/uploads/2023/03/GUIDE-changer-les-pensees-negatives-VIDEO.pdf>

Projet de MTML sur les téléphones intelligents et les compétences liées à l'emploi



La traduction et l'adaptation en français de ce document ont été effectuées par la Coalition ontarienne de formation des adultes (COFA) et financées en partie par le gouvernement du Canada et le gouvernement de l'Ontario.