

# Fiche-conseil : Passer d'une application à l'autre sur un téléphone

Module : Trouver et fermer des applications sur votre téléphone intelligent

**Consignes :** Il est normal d'avoir du mal à passer d'une application à l'autre sur un téléphone intelligent. Utilisez cette fiche-conseil pour vous aider à répondre à des questions de base au sujet de votre téléphone intelligent et à en apprendre plus sur comment basculer entre des applications sur votre téléphone.

## 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.



## Passer d'une application à l'autre

### Qu'est-ce qu'une application

- Le mot « application » a aussi des formes raccourcies comme app ou appli. Il existe des applications pour le travail, les études, le conditionnement physique, le divertissement et bien plus encore! Les applications prennent habituellement la forme d'une case sur l'écran d'accueil de votre téléphone. Une application peut ressembler à ceci.



### Pourquoi puis-je basculer entre certaines applications et pas d'autres?

- Vous pouvez basculer seulement entre les applications que vous avez ouvertes. Quand vous ouvrez une application et que vous la quittez, l'application reste en pause (ou en veille) en arrière-plan. C'est entre ces applications que vous pouvez basculer.

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

### Afficher les applications ouvertes sur un iPhone

**J'ai un iPhone récent. J'ai essayé de voir mes applications ouvertes en faisant glisser mon doigt vers le haut à partir du bas de mon écran, mais rien ne se produit. Que devrais-je faire?**

- Si ça arrive, vous avez probablement glissé votre doigt trop loin vers le haut de l'écran. Glissez votre doigt à partir du bas de votre écran jusqu'au milieu. Faites une pause lorsque vous atteignez le milieu de l'écran.



Faites glisser votre doigt à partir du bas de l'écran jusqu'au milieu

**J'ai un iPhone plus ancien (avec un bouton d'accueil). J'ai appuyé deux fois sur le bouton d'accueil pour voir mes applications ouvertes, mais ça ne fonctionne pas. Que devrais-je faire?**

- Sur un iPhone plus ancien, vous devez appuyer deux fois sur le bouton d'accueil. Assurez-vous de ne pas faire de pause entre la première et la deuxième fois que vous appuyez sur le bouton.
- Pour voir un exemple de comment appuyer deux fois sur le bouton d'accueil, cliquez ici : [iPhone 8/8 Plus: How to Close Running Background Apps - YouTube](#) (en anglais).

### Afficher les applications ouvertes sur un téléphone Android

**Le bouton pour afficher les applications ouvertes sur mon téléphone intelligent semble différent de ce qui a été montré dans la vidéo.**

- C'est normal! Les boutons peuvent être un peu différents sur les téléphones Android, selon l'appareil que vous avez. Par exemple, sur certains téléphones Android, le bouton pour afficher les applications ouvertes peut ressembler à deux rectangles superposés :



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

### **Parcourir les applications**

**J'essaie de parcourir les applications ouvertes, mais je passe parfois par-dessus certaines d'entre elles. Comment puis-je régler ce problème?**

- Si ça arrive, c'est peut-être parce que vous défilez trop vite.
- Touchez chaque application et faites-la glisser lentement dans la direction où vous souhaitez défiler.

### **Conseils pour faire face à la nervosité ou à la frustration**

**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 ou à appuyer deux fois sur le bouton d'accueil 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 l'appareil est allumé.

**Je me sens nerveux juste à l'idée d'essayer cette nouvelle compétence.**

**Que puis-je faire?**

- Ne laissez pas la peur de faire des erreurs vous empêcher d'essayer. Les téléphones intelligents sont généralement conçus pour survivre aux erreurs que vous pourriez faire et ne casseront pas si vous faites une erreur.
- Si votre écran gèle pendant que vous essayez d'utiliser votre téléphone intelligent, vous pouvez redémarrer votre appareil. Pour savoir comment redémarrer votre iPhone, cliquez ici : [Redémarrage d'iPhone – Assistance Apple \(CA\)](#). Pour savoir comment redémarrer un téléphone Android, cliquez ici : [Que faire si mon smartphone Android se bloque ou bug? \(prodigemobile.com\)](#) et faites défiler la page jusqu'à la section « Votre smartphone ne répond plus ».
- N'oubliez pas que la pratique est la meilleure façon d'aider votre cerveau à se souvenir de ces nouvelles compétences!

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

### 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. Assurez-vous d'utiliser la phrase « Je me sens \_\_\_\_\_. »
- Étape 3 : Prenez une pause de 5 minutes, ou un peu plus au besoin. 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 consulter les 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>