

Qu'est-ce qu'un écran de loisirs? Jeux vidéo, jeux en ligne, applications pour visionner des capsules vidéo (ex. YouTube), médias sociaux (ex. Discord, Instagram, Facebook, Snapchat, etc.), clavardage/*chatting*, etc.



12 stratégies pour t'aider à gérer ton exposition aux écrans :

1. Mettre une alarme pour t'aider à contrôler ton temps.
2. Fermer et ranger tes appareils après utilisation (loin de la vue).
3. Prévoir des moments "sans écran" à ton horaire.
4. Prendre des pauses à chaque 20 minutes pour bouger et reposer tes yeux.
5. Se déconnecter de tes médias sociaux après utilisation.
6. Désinstaller les notifications de tes appareils pour éviter la distraction.
7. Appeler ton ami plutôt que *chatter*. C'est moins stimulant pour ton cerveau!
8. Diviser ton temps d'exposition en plusieurs courtes périodes dans ta journée.
9. Éviter les écrans de loisirs avant de partir pour l'école ou durant tes pauses.
10. Fermer tes écrans 2h avant d'aller au lit et sortir tes appareils de ta chambre à coucher.
11. Consulter du contenu approprié pour ton âge. Si tu doutes, vérifie avec tes parents.
12. Faire une journée sans écran par semaine pour explorer d'autres loisirs et activités.



Recommandations :
1h/jour (6-12 ans)
2h/jour (12 ans et +)



Impacts* possibles d'une surutilisation des écrans de loisirs

- difficulté à se déconnecter de son appareil
- difficulté d'attention et de concentration
- difficulté à penser à autre chose, à décrocher
- augmentation de l'agitation (besoin de bouger)
- isolement
- perte d'intérêt pour d'autres activités
- augmentation du stress et de l'anxiété
- difficulté à s'endormir le soir
- conflits avec les parents
- dépendance
- difficulté à gérer les émotions
- autres ...

*L'effet des écrans varie d'une personne à l'autre. Certaines personnes vivent des impacts négatifs, même en respectant les recommandations en matière de temps.