

L'importance de l'hygiène de vie

Une

C

Consommation
d'écrans de loisirs

L

Loisirs

E

Exercices physiques

pour diminuer ton stress et ton anxiété

Consommation d'écrans de loisirs

Selon les recommandations canadiennes, les jeunes de 6 ans et plus (enfants, adolescents et adultes) devraient s'exposer au maximum à deux heures d'écrans de loisirs par jour.

Les écrans de loisirs incluent :

- Les médias sociaux
 - Instagram, TikTok, SnapChat, Discord, Facebook, Youtube, etc.
- Les jeux vidéo, sur une console ou en ligne
- Les jeux et applications ludiques
 - Tetris, CandyCrush, etc.
- Le clavardage (le *chat*)



Voici quelques impacts négatifs d'une utilisation prolongée des écrans de loisirs :

- Diminution de la capacité d'attention et de concentration
- Augmentation du niveau de stress et d'anxiété
- Augmentation de l'agitation (besoin de bouger après une exposition)
- Irritabilité et saut d'humeur
- Difficultés de sommeil
- Perte d'intérêt pour d'autres activités
- Isolement
- Dépendance
- Etc.

Voici quelques stratégies pour gérer sainement ton utilisation des écrans de loisirs



- Privilégier plusieurs courtes périodes d'exposition plutôt qu'une longue période (ex. 3 périodes de 20 minutes plutôt qu'une heure)
- Fermer les écrans après l'utilisation pour aider à décrocher.
- Privilégier les appels vocaux et vidéo plutôt que les textos.
- Utiliser des applications pour aider à contrôler le temps d'utilisation des différentes applications. Utiliser des minuteries pour aider à respecter le temps d'écran.
- Faire le ménage des applications sur les appareils électroniques. Vaut mieux en avoir quelques-uns et les changer une fois par mois, ce qui diminue la tentation.
- Fermer les notifications sur les appareils durant les heures d'école, les périodes d'études, les moments de détente et avant la mise au lit.
- Déterminer des moments sans écran dans la journée et dans la semaine pour laisser de la place à d'autres activités et diminuer les stimulations.
- Fermer les onglets « de loisirs » lors des périodes de travaux sur l'ordinateur et fermer les autres appareils électroniques pour mieux se concentrer sur la tâche.
- Éviter les écrans de loisirs avant une tâche qui demande de la concentration et des efforts mentaux.
- Éviter les écrans de loisirs avant et entre les cours, pour maximiser l'attention et la disponibilité en classe.
- Fermer les écrans de loisirs 2h avant d'aller au lit pour éviter d'interférer avec le processus d'endormissement.
- Se déconnecter des réseaux sociaux après utilisation.



Loisirs

Avoir des loisirs et des moments pour soi tous les jours permet d'améliorer le niveau de bien-être. Pour autant, il est important de ne pas surcharger son horaire d'activités. Bien qu'elles puissent être toutes agréables, trop d'activités à l'horaire peut malheureusement entraîner une augmentation du stress et de l'anxiété.



Les loisirs peuvent être très diversifiés et même différents d'une journée à l'autre : activités physiques et sport, dessin, tricot, mandala, marche en forêt, écriture, création artistique, casse-tête, jeux de société, moment avec son animal de compagnie, cuisine, etc.

Les loisirs peuvent être choisis en fonction de l'intérêt, de l'humeur du moment, du niveau d'énergie dans le moment présent, etc.

Il est préférable de se placer des moments pour soi à l'horaire à tous les jours, même si ce n'est que 15-20 minutes, plutôt que « d'attendre d'avoir le temps ».



Prendre soin de soi permet de diminuer le stress et l'anxiété, améliore notre qualité de vie, augmente notre niveau d'énergie, favorise un meilleur sommeil, améliore la santé physique, améliore l'attention et la concentration, etc.

Il est aidant de se créer une banque d'activités et de loisirs et d'y revenir au besoin.



Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire beaucoup d'activités physiques et peu d'activités sédentaires, et dormir suffisamment chaque jour.

Les jeunes devraient bouger au moins 60 minutes par jour et faire des activités d'intensité moyenne à élevée, donc des activités qui font suer et qui essoufflent.



Il est également recommandé de faire des activités d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os au moins 3 jours par semaine. Les activités qui renforcent les muscles et les os sont celles qui obligent le corps à soutenir un poids. Par exemple, la randonnée, la course à pied, la musculation, l'escalade, etc.

L'exercice physique contribue directement au bien-être psychologique. Ses bienfaits sont nombreux. En voici quelques exemples : diminuer le niveau de stress et d'anxiété, améliorer le sommeil, améliorer l'attention et la concentration, augmenter le niveau d'énergie, augmenter la confiance en soi et l'estime de soi, etc.

L'activité physique permet la libération d'hormones qui contribuent directement au bien-être : dopamine, endorphine, sérotonine et ocytocine.



L'activité physique peut prendre toutes sortes de formes : marche, jeux dans le parc, course, trottinette, planche à roulettes, nage, vélo, marche en montagnes, utilisation des escaliers, glissade sur la neige, etc.

L'important est de bouger à tous les jours