

Votre adolescent(e) a récemment participé à un atelier intitulé **Équilibre numérique**, offert en classe par une intervenante en prévention des dépendances. Cet atelier visait à favoriser une réflexion sur l'usage des écrans et à outiller les jeunes pour développer une relation plus équilibrée avec le numérique.

OBJECTIFS DE L'ATELIER

L'atelier avait pour but de :

- Comprendre le phénomène de l'hyperconnectivité.
- Reconnaître les attraits et les risques liés à l'usage des écrans.
- Réfléchir à ses habitudes numériques et à leur impact.
- Identifier des stratégies concrètes pour maintenir un équilibre numérique sain.

THÈMES ABORDÉS

- Hyperconnectivité : connexion constante à plusieurs appareils numériques.
- Instantanéité : attente de gratification immédiate et ses effets sur la patience.
- Culture de l'ennui : difficulté à tolérer l'ennui et à se déconnecter.
- Dopamine et système de récompense : mécanismes cérébraux liés au plaisir numérique.
- Tolérance aux écrans : besoin croissant de stimulation pour ressentir du plaisir.
- Usage problématique : signes de déséquilibre et de perte de contrôle.
- Communication parent-ado : comment aborder le sujet des écrans avec bienveillance.



COMMENT SOUTENIR VOTRE JEUNE À LA MAISON?

- Discutez avec votre enfant de ce qu'il ou elle a retenu de l'atelier.
- Établissez ensemble des moments sans écrans (repas, soirées, etc.).
- Encouragez des activités hors ligne valorisantes (sports, arts, jeux, etc.).
- Soyez un modèle d'équilibre numérique dans votre propre usage.
- Restez à l'écoute et ouvert aux préoccupations de votre adolescent(e).

Il est préférable de solliciter la participation de votre adolescent(e) dans la planification des temps d'écran et le choix des activités hors ligne. De plus, rappelez-vous que vous êtes un modèle pour votre enfant. Adopter de bonnes habitudes d'utilisation des écrans peut avoir une influence positive. Nous vous invitons à visiter les sites **Pause ton écran** et **Capsana** pour plus d'informations sur le sujet.



RESSOURCES UTILES

- Tel-jeunes : www.teljeunes.com
- Centre Cyber-aide : www.cyber-aide.ca
- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 ou www.jeunessejecoute.ca
- Services psychosociaux de l'école / CLSC local / Info Social : 811

Liberté de choisir propose également des conférences pour les parents qui souhaitent être mieux outillés pour prévenir la dépendance. Pour en savoir davantage, visitez notre site web :

www.libertedechoisir.ca