

INFO-PARENTS

Atelier: Mes écrans et moi

LIBERTÉ
DE CHOISIR

Votre enfant a récemment participé à l'atelier **Mes écrans et moi**. Cette rencontre a pour objectif d'inciter les jeunes à réfléchir à leurs habitudes d'utilisation d'Internet et des technologies. Certaines de ces habitudes peuvent entraîner des répercussions néfastes sur la santé physique ou mentale et peuvent aussi mener au développement d'un problème d'utilisation d'internet.

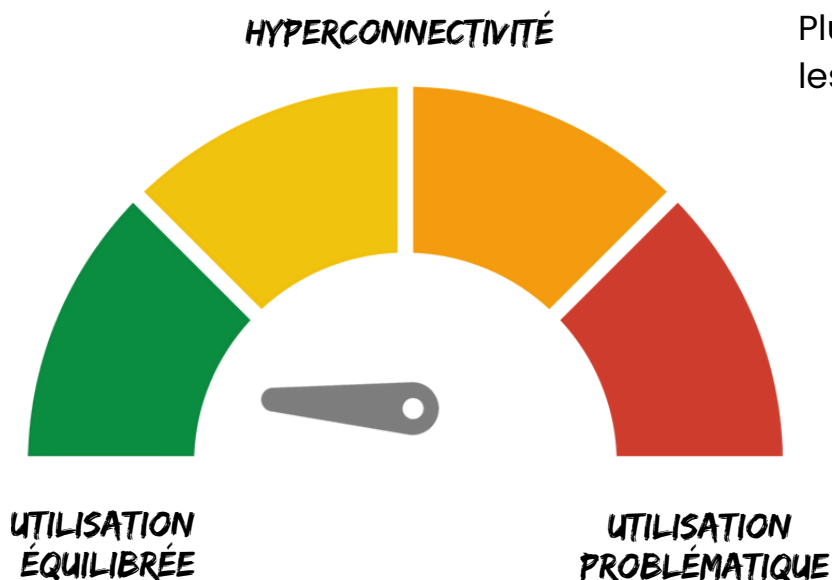
HYPERCONNECTIVITÉ

Dans cette ère où les technologies prennent de plus en plus de place, il est parfois difficile de déterminer si notre usage est problématique ou non. On définit l'**hyperconnectivité** comme une exposition quotidienne et fréquente aux divers appareils mobiles connectés, et ce, en raison d'un accès quasi permanent à Internet, quel que soit l'endroit. Les multiples usages peuvent apporter certains avantages, mais peuvent aussi créer des problèmes de santé si on en fait un usage excessif ou inadéquat.



TROUVER L'ÉQUILIBRE DANS L'UTILISATION DES ÉCRANS

Les technologies peuvent être une source d'apprentissage, de divertissement et de connexion lorsqu'elles sont utilisées de façon équilibrée. Cependant, lorsqu'elles prennent trop de place, elles peuvent aussi entraîner des effets négatifs sur la santé, le bien-être, les relations ou la performance à l'école et/ou au travail.



Plus le temps d'écran augmente, plus les risques de conséquences s'élèvent.

C'est pourquoi il est essentiel de bien gérer son utilisation des écrans afin de maintenir une relation saine et équilibrée avec le numérique.



SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

- Irritabilité, impatience, impulsivité, état dépressif.
- Besoin incontrôlable d'être connecté.
- État de bien-être lorsqu'on est connecté.
- Anxiété ou colère lorsqu'on n'est pas connecté, sentiment de perte de contrôle.
- Recours aux mensonges pour justifier l'utilisation.
- Diminution de la concentration et de l'attention.
- Perte d'intérêt pour toutes les autres activités.
- Isolement, conflits, perte d'amis.

SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Douleurs aux poignets et aux pouces.
- Yeux secs et larmoiements.
- Fatigue et manque de sommeil.
- Douleurs au dos et au cou.
- Maux de tête.
- Prise de poids (sédentarité et mauvaise alimentation).
- Hygiène personnelle négligée.

POUR UNE GESTION DES ÉCRANS SANS TRACAS

Il est souvent difficile de gérer le temps d'écran de nos jeunes et cela devient parfois un point de discorde. Plusieurs suggestions pour l'autogestion ont été faites en classe. En voici quelques-unes :

- Réglez des alarmes et surveillez votre temps d'écran.
- Prenez des pauses régulièrement.
- Choisissez vos priorités.
- Prenez soin de vos amis et de votre famille.
- Variez vos activités de loisir.



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.

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