

LA SURUTILISATION DES TECHNOLOGIES

COMMENT S'Y RETROUVER ?

Entre les études à distance, les travaux d'équipe, les discussions entre amis (es), les réseaux sociaux, le visionnement de séries ou films, ...



8 ASTUCES POUR MIEUX GÉRER LES ÉCRANS

- ÉVALUER VOTRE TEMPS EN LIGNE
- AYEZ UNE UTILISATION PLUS CONSCIENTE
- PRIVILÉGIEZ DU CONTENU DE QUALITÉ
- FAITES LE MÉNAGE DES COMPTES DE RÉSEAUX SOCIAUX QUE VOUS SUIVEZ
- ÉTEIGNEZ LES ÉCRANS UNE HEURE AVANT LE COUCHER
- PRENEZ VOS REPAS EN FAMILLE SANS ÉCRAN
- PLANIFIEZ DES ACTIVITÉS SANS ÉCRAN ENSEMBLE
- SOYEZ ATTENTIF AUX AUTRES, QUAND VOUS ÊTES EN LEUR PRÉSENCE

Pour les parents



DÉTERMINER DES MOMENTS SANS ÉCRAN

Au réveil, 1h avant d'aller au lit, pendant les repas (maison ou resto), etc,



DÉTERMINER DES LIEUX SANS ÉCRAN

La chambre à coucher, la voiture, la salle de bain, etc, ...



CESSEZ DE RÉPONDRE INSTANTANÉMENT

Vous perdez votre concentration et vous entretenez le réflexe de regarder sans arrêt votre appareil



OSER ÉTEINDRE VOS APPAREILS



FAITES DES DÉFIS SANS ÉCRAN

Ressources

- Intervenante à De Rochebelle et Laure-Gaudreault:
Geneviève Lampron
genevieve.lampron@csdecou.qc.ca
- Intervenante à la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette :
Geneviève Rouillard
genevieve.rouillard@csdecou.qc.ca
- Intervenante au Collège des Compagnons :
Sabrina Boudreau Verret
s.boudreau-verret@csdecou.qc.ca
- www.pausetonecran.com
- <https://www.legrandchemin.qc.ca/>
- <https://www.centrecyber-aide.com/>
- <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/fr/services/alcool-droque-jeu/cyberdependance>

Cela semble toujours impossible jusqu'à ce qu'on le fasse.

- Nelson Mandela -