



L'HYPERCONNECTIVITÉ CHEZ LES JEUNES

**Mercredi 16 décembre 2020
8h30 à 10h00**

**P
A
U
S
E**

L'équilibre =
Moins de **TEMPS** d'écran
Plus de contenu de **QUALITÉ**
Aux bons **moments**



Le temps écran (TE)

Recommandations:

- Pas d'exposition aux écrans avant l'âge de 2 ans
- Moins d'une heure d'écran pour les 2-5 ans
- Moins de deux heures d'écran pour les 5-17 ans

Questions en lien avec le temps d'écran:

- Combien de temps est-il en ligne?
- Est-ce qu'il est en mesure d'identifier les utilisations plus problématiques pour lui ?
- Est-ce au détriment de ses études / ses travaux scolaires?



PAUSE

Le contenu

Les activités en ligne ne sont pas toutes égales en termes de qualité.

- **Haute qualité**, c'est-à-dire des contenus éducatifs, rassembleurs ou interactifs
- **Qualité moyenne**, c'est-à-dire des contenus qui nous isolent ou que nous consommons de façon passive
- **Du type « calories vides numériques »**

Questions en lien avec la qualité du contenu:

- Quelle est la proportion de chacun des contenus qu'il regarde?
- Est-ce du contenu qui lui apporte plus de positif ou plus de négatif?
- Quelles sont les émotions qui l'habitent pendant et après?



PAUSE

Les moments

Les moments pendant lesquels nous utilisons les écrans peuvent, entre autres choses:

- Nous couper des gens autour de nous
- Avoir un impact sur la réussite scolaire

Il est donc important de se poser les questions suivantes:

- Est-ce un moment approprié ou inapproprié?
- Est-ce que cela a des conséquences sur ses relations?
- Est-ce que cela a des conséquences dans ses études?

**P
A
U
S
E**

Réduire l'attrait des écrans

- **Éliminer les notifications** visuelles et sonores.
- **Enlever les applications** les plus accrocheuses de votre écran d'accueil ou les **cacher** dans des dossiers
- **Désactiver la lecture automatique** sur vos comptes YouTube et Netflix.
- **Réduire l'effet stimulant** en configurant vos appareils en tons de gris (paramètres, Go Gray, etc.).



Vers de bonnes habitudes

- **Éviter de trimpler vos appareils mobiles partout et en tout temps!**
- **Cesser de répondre instantanément :** cela évite que l'on développe une habitude et que l'on crée des attentes.
- **Se poser des questions :**
« Est-ce vraiment important? » et
« Est-ce que ça peut attendre? ».
- **Se justifier** si l'on doit interrompre une discussion pour consulter un écran.
- **Oser éteindre!** Pendant quelques minutes, quelques heures ou même 1 journée.



Comment leur parler?

Quelques conseils:

- Assurez-vous que vous êtes tous les deux disponibles à la discussion, que c'est le bon moment
- Gardez l'esprit ouvert en adoptant une attitude de non-jugement
- Mettez-vous dans la peau du jeune (empathie)
- Soyez conscient de son langage corporel
- Évitez de faire des sermons (ex: fossé générationnel)
- Soyez positif. Il est possible de trouver des compromis
- Assurez-vous que lui aussi comprend vos craintes et vos inquiétudes
- Élaborez un plan autant avec ce qui est non négociable que les compromis possibles
- Respectez les consignes est aussi important que les faire respecter.



PAUSE

Signes à observer

Si on se pose des questions par rapport à son utilisation, il y a quelques signes que l'on peut observer. En voici une liste, non exhaustive :

- Temps consacré très élevé
- Désengagement social, isolement
- Baisse du rendement à l'école / travail
- Difficultés relationnelles
- Anxiété ou phobie sociale
- Culpabilité
- Agressivité / irritabilité
- Honte
- Problèmes de sommeil
- Sentiment de vide
- Détresse psychologique



Pour plus d'information, visitez
www.pausetonécran.com

JULIE MAYER

Coordonnatrice de la campagne PAUSE

T 514 985-2466 poste 234

jmayer@capsana.ca

www.capsana.ca