

# 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](mailto:genevieve.lampron@csdecou.qc.ca)
- Intervenante à la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette :  
Geneviève Rouillard  
[genevieve.rouillard@csdecou.qc.ca](mailto:genevieve.rouillard@csdecou.qc.ca)
- Intervenante au Collège des Compagnons :  
Sabrina Boudreau Verret  
[s.boudreau-verret@csdecou.qc.ca](mailto:s.boudreau-verret@csdecou.qc.ca)
- [www.pausetonecran.com](http://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 -