

# PAUSE TON ÉCRAN

Outils pour soutenir les intervenants dans leurs actions en prévention et en sensibilisation

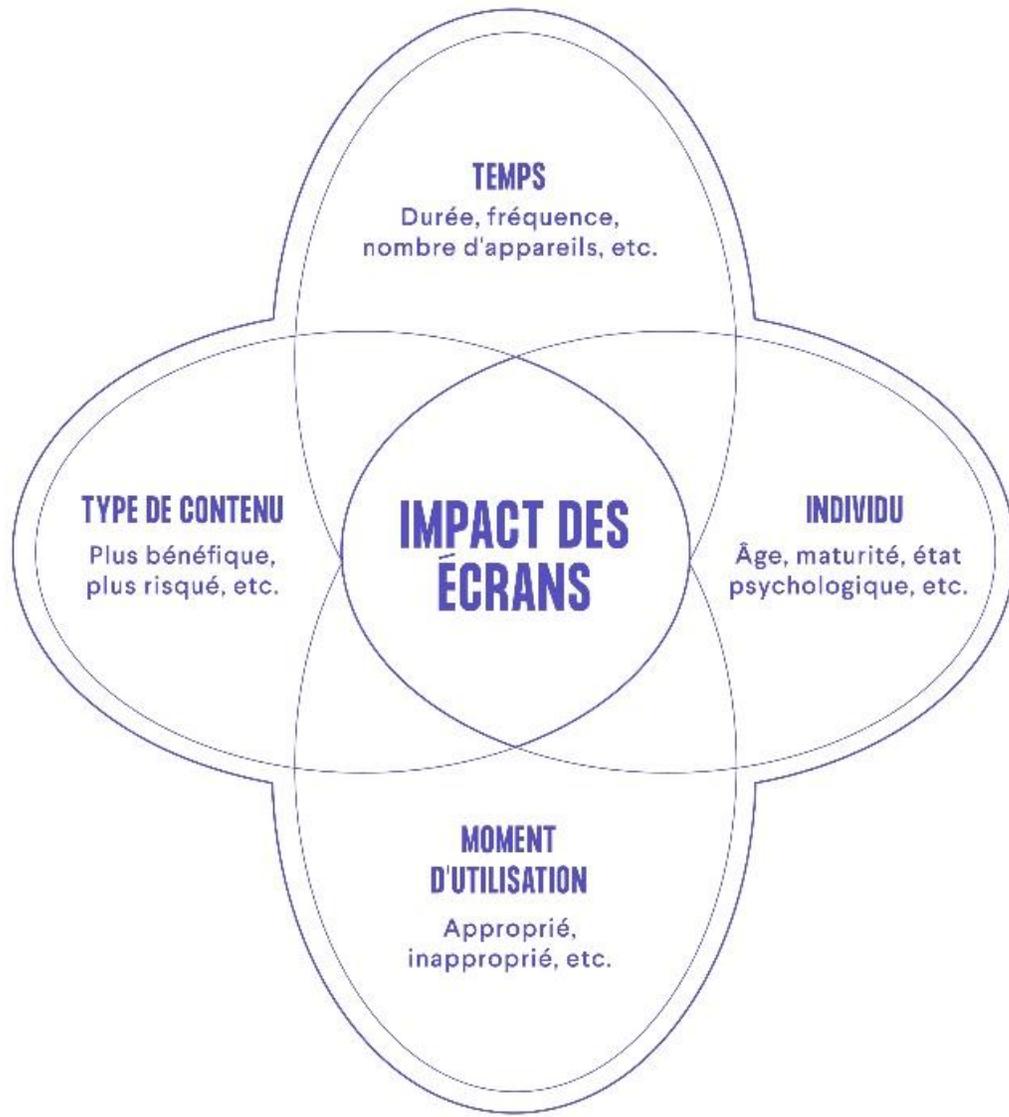
PAUSE

## POURQUOI ET COMMENT ABORDER LE SUJET DES ÉCRANS AVEC LES JEUNES

Les écrans sont faciles à utiliser, accessibles en tout temps et presque partout, mais surtout, ils offrent un puits sans fond d'applications, de plateformes et de jeux. Ils présentent de nombreux avantages, mais quand ils sont surutilisés ou mal utilisés, ils peuvent, au contraire, nuire à notre bien-être. L'impact précis qu'ils peuvent avoir peut-être difficile à évaluer et dépend de nombreux facteurs, notamment la façon dont on les utilise, le rôle qu'ils jouent dans notre vie et notre capacité d'autocontrôle. Il a été démontré qu'un mauvais usage des écrans (applications, réseaux sociaux, jeux vidéo, etc.) peut contribuer à une baisse de l'estime de soi, puis à l'augmentation du stress, de l'anxiété et de la déprime. C'est pourquoi il est essentiel d'aider les jeunes à mieux comprendre les effets et les risques afin qu'ils adoptent des habitudes numériques qui favorisent leur bien-être.

## LES ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER POUR BIEN ÉVALUER L'IMPACT DES ÉCRANS ET EN VENIR À LES UTILISER DE FACON PLUS ÉQUILIBRÉE

- Le temps que l'on passe en ligne;
- Le contenu que l'on consulte;
- Les moments au cours desquels on utilise nos écrans;
- Notre santé mentale et nos vulnérabilités dans les moments d'utilisation.



## QUOI FAIRE ET QUOI ÉVITER POUR ABORDER CE SUJET DE MANIÈRE PRÉVENTIVE?

- Adoptez une attitude ouverte, objective, positive et sans jugement.
- Validez ce que les jeunes ressentent au moment d'utiliser leurs écrans.
- Faites-leur sentir que c'est normal de vouloir se connecter quand on a des temps libres ou qu'on s'ennuie, et que ça peut être très difficile de mettre ses écrans de côté.
- Parlez-leur de votre propre expérience et faites-leur comprendre que la plupart des gens vivent la même chose.
- Réfléchissez ensemble au pouvoir d'attraction des écrans et aux différentes façons de garder le contrôle sur eux.
- Expliquez-leur qu'il faut apprendre à discerner le vrai du faux sur Internet.
- Encouragez-les à penser et à agir de manière préventive. L'hyperconnectivité est associée à une panoplie de méfaits qui nous affectent toutes et tous. L'important est d'en prendre conscience pour tenter d'en diminuer les effets négatifs tout en profitant des effets positifs.
- Évitez d'opposer le *monde virtuel* au *monde réel*, parlez plutôt en termes d'activités ou d'interactions *en ligne* et *hors ligne*.
- Évitez d'être alarmiste et faites attention à votre utilisation du terme *cyberdépendance*. Les risques d'Internet et des écrans sont souvent associés à la cyberdépendance, qui touche pourtant seulement une faible proportion des jeunes (un peu plus de 1 % des élèves du secondaire au Québec).