

# LA CYBERDÉPENDANCE

*Pistes de réflexion et d'action en lien avec l'utilisation des écrans.*



## RENFORCER LE POSITIF ET LES COMPÉTENCES

- *Bonne capacité d'observation*
- *Meilleur temps de réaction*
- *Habilité à effectuer une activité multitâche*
- *Créativité*
- *Motricité fine très développée*
- *Excellent vision périphérique et meilleure perception des contrastes*
- *Bonne capacité d'analyse et de résolution de problème*

## INDICATEURS ET MANIFESTATIONS CLINIQUES

- *Pensées obsédantes*
- *Isolement*
- *Hygiène négligée \**
- *Euphorie lorsque connecté*
- *Conflits familiaux \**
- *Angoisse \**
- *Anxiété \**
- *Trouble du sommeil \**
- *Difficultés relationnelles*
- *Mauvaise alimentation \**
- *Diminution de l'intérêt*
- *Irritabilité*
- *Honte*





## OBJECTIFS D'INTERVENTION

- *Reprendre le contrôle sur ses habitudes d'utilisation*
- *Réduire les conséquences associées*
- *Développer les habiletés sociales et relationnelles*
- *Favoriser les saines habitudes de vie*
- *Réorganiser le temps d'écran*

## TRUCS POUR FAVORISER UNE UTILISATION SAINNE DES ÉCRANS

- *Être un exemple en tant qu'adulte significatif*
- *Fermer les écrans 30 à 60 minutes avant d'aller se coucher*
- *Laisser les appareils hors de la chambre*
- *Désactiver les notifications*
- *Utiliser les applications de gestion du temps*
- *Se mettre une minuterie*
- *Éviter les multi-écrans*



*L'important, c'est d'être présent et de montrer le bon exemple !*

