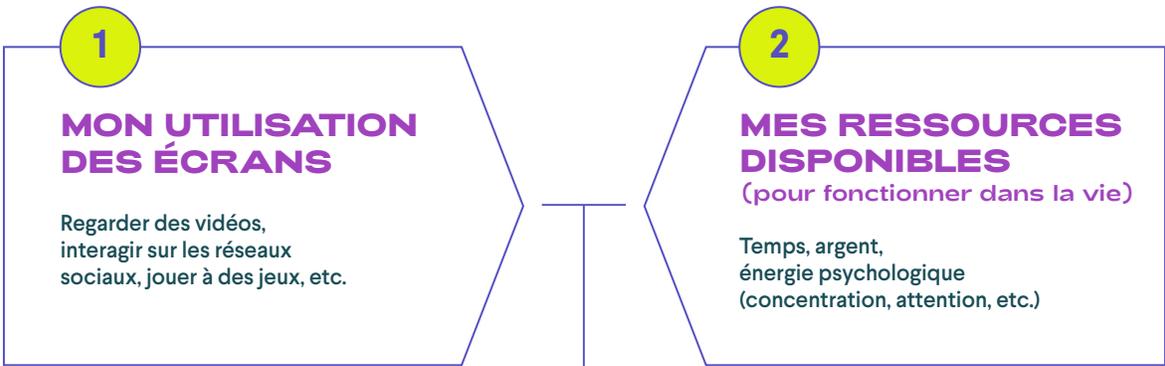


RÉFLEXION

SUR LA PLACE DES ÉCRANS DANS MA VIE



Y A-T-IL UN DÉSÉQUILIBRE?



À LA SUITE DE TA RÉFLEXION,
COMMENT CONSIDÈRES-TU L'EFFET DE TON UTILISATION DES ÉCRANS SUR TA VIE?

Plutôt positif Neutre Plutôt négatif

L'utilisation équilibrée des écrans: une relation complexe

L'utilisation des écrans est devenue presque incontournable pour fonctionner en société. À la lumière des données disponibles, il ressort que la place que prennent les écrans dans le temps libre des individus suscite de réelles inquiétudes. On constate que le désir de diminuer son temps d'écran est maintenant fréquemment exprimé, tant chez les jeunes que chez les moins jeunes.

Bien qu'il existe des recommandations de santé publique entourant le temps d'écran, les experts et expertes soulignent que **la relation qu'entretiennent les individus avec les écrans ne se limite pas seulement au temps consacré**. La nature des conséquences dépend de plusieurs autres facteurs.

Les objectifs d'utilisation de l'outil

Dans ce contexte, les intervenants et intervenantes qui œuvrent à promouvoir une utilisation équilibrée et constructive des écrans sont souvent amenés à répondre à la question suivante: **quand est-ce que c'est trop?** Pour répondre à cette question qui implique des nuances, les initiatives de prévention peuvent:

- être mises à contribution pour informer la population des différentes conséquences d'une utilisation intensive ou inadaptée des écrans;
- viser à renforcer la capacité des individus à développer des repères afin qu'ils soient mieux outillés pour comprendre et évaluer leurs habitudes numériques.

L'infographie *Réflexion sur la place des écrans dans ma vie* a été développée à partir d'un modèle de santé publique et de sociologie des communications*. C'est un outil qui peut être utilisé par le personnel professionnel qui accompagne autant les ados que les jeunes adultes dans différentes situations afin:

- de favoriser l'autoréflexion sur l'utilisation des écrans ;
- d'informer sur les signes de déséquilibre à surveiller;
- de proposer un cadre qui permet d'ouvrir le dialogue de façon plus structurée;
- de permettre aux individus d'évaluer sommairement leurs habitudes numériques en évitant la stigmatisation.

Comment utiliser l'outil?

1. Demander à l'individu d'identifier ses principales utilisations des écrans.
2. Expliquer quelles sont les ressources disponibles.
3. Amener une réflexion sur l'utilisation des écrans en lien avec les ressources disponibles.
4. Présenter différentes conséquences que peut entraîner une utilisation déséquilibrée des écrans.

Cet outil peut être utilisé lors d'un atelier de sensibilisation ou dans le cadre d'un plan d'intervention.

