

Conseils aux parents d'ados pour un équilibre écran

L'HYPERCONNECTIVITÉ EN CHIFFRES*

* Sources disponibles sur demande

LES ADOS

27 %

utilisent les écrans plus de 4 heures par jour à des fins de loisirs seulement.

87 %

ont leur téléphone intelligent avec une connexion Internet.

1/5

est à risque de développer une utilisation problématique d'Internet.

LES ADULTES

15 %

utilisent les écrans plus de 4 heures par jour à des fins de loisirs seulement.

Ils et elles passent près de

3 heures

par jour sur un téléphone intelligent.

90 %

des parents aimeraient réduire leur temps d'écran.

L'hyperconnectivité, c'est le contexte dans lequel on vit aujourd'hui : omniprésence des écrans, téléphones intelligents, montres intelligentes, accès élargi au Wi-Fi, multiplication des applications...

PAUSE invite les parents à réfléchir à leurs habitudes numériques et à passer à l'action afin de profiter des bienfaits que peuvent procurer les écrans sans en subir les méfaits, puis à favoriser les moments sans écran.

PAUSE n'est pas contre les écrans, on dit juste que ça fait du bien de les mettre de côté de temps en temps.

LES CONSÉQUENCES POSSIBLES D'UNE UTILISATION EXCESSIVE OU INAPPROPRIÉE DES ÉCRANS:

- Augmentation du risque d'anxiété et de dépression
- Augmentation du risque de nuire à la qualité du sommeil et de souffrir d'un manque d'activité physique
- Lien entre la nature de l'utilisation de certains médias sociaux et le stress psychologique et physique



**P
A
U
S
E**

L'ÉQUILIBRE EN 3 POINTS

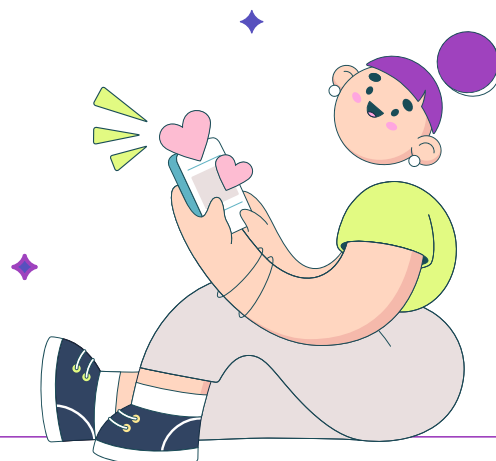
1. Un **temps** limité
2. Un **contenu** de qualité
3. Des **moments** appropriés

Les parents: des modèles pour les jeunes

- Donner l'exemple.
- Établir des règles.
- Parler avec son ado.
- Avoir une attitude ouverte et positive.

6 trucs pour passer à l'action

1. **Évaluer ses habitudes** et se fixer des objectifs.
2. **Oser éteindre** ou mettre de côté ses écrans.
3. **Éliminer les notifications** visuelles et sonores.
4. **Se poser deux questions** avant de consulter son cell: Est-ce vraiment important? Est-ce que cela peut attendre?
5. **Identifier des moments sans écran**, par exemple pendant les repas ou 1 heure avant d'aller au lit.
6. **Cesser de répondre** instantanément.



Pausetonécran.com



- Conseils, outils et quiz pour les parents
- Quiz et défis pour les parents et les jeunes
- Événements de déconnexion
- Ressources d'aide
- Et bien plus encore!