

♥

Trouver un ÉQUILIBRE avec les ÉCRANS

♥

*Des repères pour une utilisation
saine, consciente et adaptée
à la vie de famille.*

PLAN D'ÉCRANS

- TEMPS LIMITÉ 🕒
- CONTENU ADAPTÉ ★
- MOMENTS SANS ÉCRANS ♥

Trouver un ÉQUILIBRE avec les écrans

DÉVELOPPER UNE RELATION PLUS SAINES
AVEC LES JEUX VIDÉO, LES RÉSEAUX SOCIAUX
ET LES ÉCRANS

Chaque petit
choix aujourd'hui
construit la vie
que tu veux
demain.



CE QUE TU TROUVERAS DANS CE GUIDE

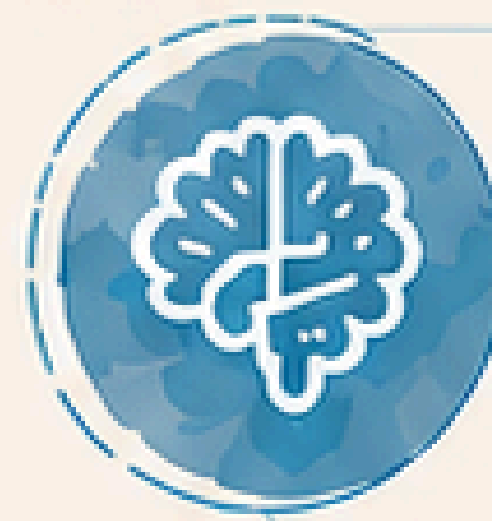
À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse à toi qui veux mieux comprendre ta relation avec les écrans.

Tu y trouveras des informations claires pour comprendre ce qui se passe, repérer les signes d'un usage trop présent et découvrir des outils concrets pour reprendre le contrôle.

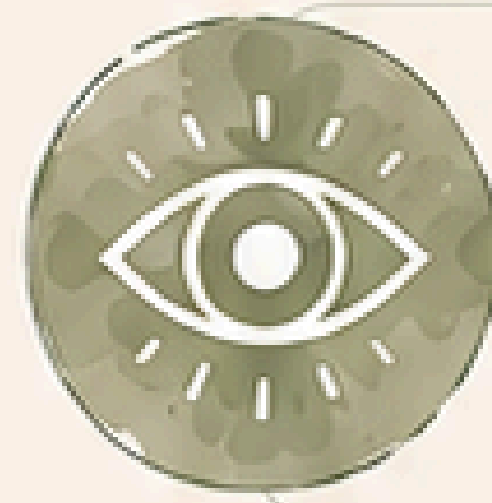
Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de t'aider à faire des choix éclairés, à ton rythme, pour te sentir mieux au quotidien.



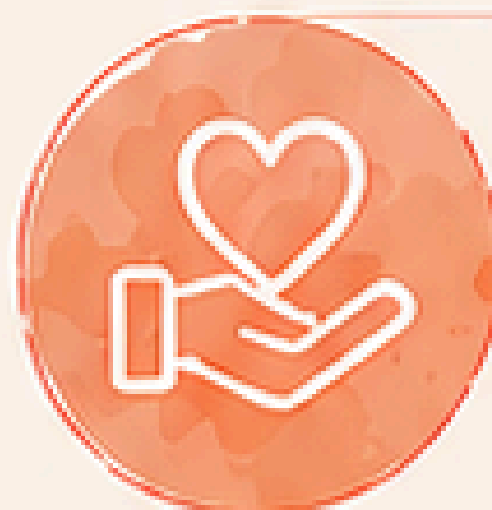
COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans ton cerveau;
- démystifier les idées reçues sur les écrans;
- mieux comprendre les effets à court et à long terme.



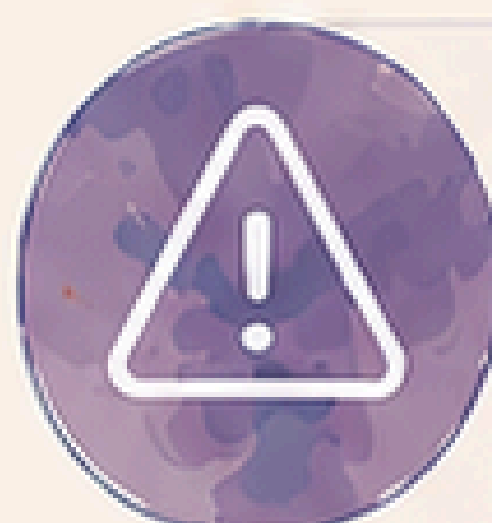
OBSERVER

- reconnaître les signes d'un usage problématique;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- stratégies concrètes pour retrouver ton équilibre;
- outils pratiques pour gérer ton temps d'écran;
- idées pour nourrir ta motivation et ton bien-être.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour t'aider.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des
psychoéducateurs et
psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026



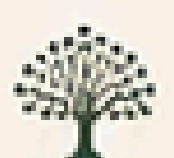
DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si tu as des inquiétudes concernant ta situation ou celle de ton enfant,
consulte un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



1 Les écrans prennent-ils trop de place dans ma vie?



Il n'est pas toujours facile de voir quand les écrans commencent à prendre plus de place qu'on le souhaite. Cette page t'aide à observer ta situation, sans jugement, pour mieux comprendre ton équilibre actuel.



Pourquoi faire cette réflexion?

Les écrans peuvent être utiles, divertissants et même réconfortants. Le but n'est pas de les enlever de ta vie, mais de t'assurer qu'ils ne prennent pas toute la place. Pour savoir si c'est le cas, il faut regarder l'impact sur ce qui compte pour toi.



Ce que la recherche nous dit

Plusieurs études montrent que ce n'est pas seulement le nombre d'heures qui compte, mais surtout comment, pourquoi et quand tu utilises les écrans, et ce que cela remplace dans ta vie.

Chez plusieurs jeunes, une utilisation élevée peut être liée à :

- Sommeil moins réparateur
- Difficultés de concentration et baisse de motivation
- Humeur plus changeante et irritabilité
- Moins d'activité physique
- Relations plus difficiles en famille ou entre amis
- Moins de temps pour les activités qui te font du bien

Ces effets ne sont pas automatiques : chaque personne est différente.
L'important est d'observer ce qui se passe **pour toi**.



Comment savoir si les écrans prennent trop de place?

Réponds honnêtement aux questions suivantes. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. C'est juste pour t'aider à y voir plus clair.

Ces situations arrivent-elles souvent, parfois ou rarement? Entoure ton choix.	Souvent (3)	Parfois (2)	Rarement (1)
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je suis très fatigué le matin.	3	2	1
Mes devoirs ou mes études sont plus difficiles à faire à temps.	3	2	1
Je bouge moins ou je fais moins d'activités physiques que je le voudrais.	3	2	1
Je vois moins mes amis ou ma famille en personne.	3	2	1
J'ai moins de temps pour mes loisirs, mes passions ou ce qui me fait du bien.	3	2	1
Je me sens irritable, stressé ou moins bien quand je ne suis pas sur mes écrans.	3	2	1
J'ai de la difficulté à arrêter, même quand je sais que je devrais.	3	2	1
Je pense souvent à mes écrans, même quand je ne les utilise pas.	3	2	1

Interprétation

Additionne tes points.

- **8 à 12 points :**
Ton utilisation semble assez équilibrée.
- **13 à 17 points :**
Il est possible que les écrans commencent à prendre trop de place dans certaines sphères de ta vie.
- **18 à 24 points :**
Cela peut indiquer que l'utilisation des écrans a un impact important et qu'il serait utile d'y apporter des changements.

Ce n'est pas un diagnostic, mais un point de départ pour réfléchir à ton équilibre.



Réflexion orientée vers les solutions

→ Qu'est-ce qui fonctionne bien dans mon utilisation des écrans?

→ Qu'est-ce que j'aimerais améliorer, ne serait-ce qu'un petit peu?

→ Si je pouvais changer une seule chose cette semaine, laquelle serait-ce?



À retenir

Observer ta situation est déjà un grand pas. Tu prends le temps de comprendre ton fonctionnement, pour faire des choix qui te ressemblent.



psychoeducatrice.net

2

Pourquoi est-ce si difficile de décrocher?

Tu n'es pas le seul à trouver ça difficile. Les écrans et les applications sont conçus pour capter notre attention et nous encourager à continuer. Comprendre comment ça fonctionne peut t'aider à reprendre du pouvoir sur tes choix.



Un petite leçon sur ton cerveau

Quand tu vis quelque chose de plaisant (une victoire dans un jeu, un « like », une vidéo drôle), ton cerveau libère de la **dopamine**, une substance qui crée une sensation de plaisir et de motivation. Cela t'encourage à recommencer. Plus c'est rapide et imprévisible, plus ton cerveau a envie d'y retourner !



Les 6 mécanismes principaux qui gardent ton attention

Ces mécanismes travaillent ensemble pour te garder connecté plus longtemps que prévu.



1. Les notifications

Elles créent des interruptions et des attentes. Ton cerveau se demande : « Qu'est-ce que j'ai manqué? »



2. Les récompenses variables

Tu ne sais jamais exactement quand tu vas obtenir quelque chose de plaisant (but, « like », tirage, butin...). C'est imprévisible... et très attirant.



3. Le défilement infini

Il n'y a pas de fin naturelle. Une vidéo en amène une autre, une autre, et encore une autre.



4. Les boucles de jeu

Les parties s'enchaînent, les défis montent en difficulté, et arrêter au milieu peut sembler insatisfaisant.



5. Les interactions sociales

Répondre vite, ne pas manquer un message, rester connecté à ses amis : ton cerveau associe ça à l'appartenance.



6. La nouveauté et la curiosité

Ton cerveau adore la nouveauté. Il cherche toujours la prochaine chose intéressante.

Exemple concret

1. Ton téléphone vibre (notification).
2. Tu regardes.
3. Tu vois quelque chose d'intéressant (récompense).
4. Tu te dis : « encore juste une... »
5. Une autre vidéo commence automatiquement (défilement infini).
6. Tu reçois un message d'un ami (interaction sociale).
7. Tu continues encore un peu (nouvelle récompense).

Cette boucle peut se répéter très rapidement sans que tu t'en rendes compte.



Activité – Observer sans juger

Pense à un moment récent où tu as eu de la difficulté à décrocher. Essaie d'identifier quel mécanisme (ou lesquels) était le plus présent.

- Quelle situation? (ex. : avant de dormir, après l'école, pendant un repas, en jouant en ligne...)
- Quels mécanismes étaient présents? (encercle ou écris les numéros 1 à 6 ci-dessus)
- Qu'est-ce que ton cerveau recherchait à ce moment-là? (plaisir, détente, réconfort, excitation, connexion...)



Réflexion orientée vers les solutions

Parmi ces 6 mécanismes, lequel as-tu le plus envie d'apprendre à repérer et à gérer en premier? Et pourquoi celui-là?



À retenir

Tu n'as pas besoin d'avoir une volonté parfaite : tu as besoin de comprendre comment ton cerveau fonctionne pour choisir autrement.



psychoeducatrice.net

3 À quoi me servent vraiment mes écrans?

Derrière chaque utilisation d'écran, il y a un besoin. Parfois, l'écran nous apporte quelque chose d'important. Le problème survient quand il devient la seule façon de répondre à ce besoin ou qu'il prend trop de place.



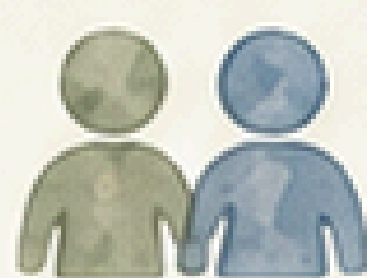
Les écrans peuvent répondre à plusieurs besoins humains

Selon la pyramide des besoins (Maslow), nous avons tous des besoins à combler. Les écrans peuvent répondre à plusieurs d'entre eux.



Plaisir

S'amuser, se divertir, passer du bon temps.



Appartenance

Se sentir connecté, être accepté, garder le lien avec les amis.



Compétence

Se dépasser, gagner, progresser, relever des défis.



Détente

Relaxer, se changer les idées, décrocher du stress.



Réconfort

Se calmer, se sentir mieux, éviter une émotion difficile.



Informations

Apprendre, explorer, comprendre, trouver des réponses.

Aucun de ces besoins n'est « mauvais ». L'important est de trouver un équilibre entre l'écran et les autres façons d'y répondre.



Activité – Ce que je cherche quand j'ouvre mon écran

Pense à tes dernières utilisations d'écrans. Qu'est-ce que tu cherchais à ce moment-là?

Situation récente (Ex. : après l'école)	Qu'est-ce que je cherchais? (mon besoin)	Pourquoi c'était important à ce moment?	Est-ce que l'écran a vraiment répondu à ce besoin? Pas vraiment / Un peu / Oui
1.			
2.			
3.			
4.			



Questions orientées vers les solutions

- Quel besoin revient le plus souvent?
(ex. : me détendre, ne pas m'ennuyer, parler à mes amis...)

- Est-ce que je pourrais répondre à ce besoin d'une autre façon, parfois?

- Quel serait un petit changement réaliste que je pourrais essayer cette semaine?



À retenir

Les écrans peuvent t'aider à répondre à des besoins importants. L'objectif n'est pas de les éliminer, mais d'élargir ta boîte à outils pour avoir plusieurs façons différentes d'y répondre.



Défi de conscience

Choisis un besoin que tu réponds souvent avec un écran. Essaie de trouver au moins 2 autres façons de le combler.

Mon besoin : _____

Autres façons possibles :

1. _____
2. _____



Petit pas à faire aujourd'hui

Avant ta prochaine utilisation d'écran, prends 10 secondes pour te demander :
« Quel besoin je cherche à combler en ce moment? »



psychoeducatrice.net

4 Repérer mon pilote automatique

Parfois, j'ouvre mon téléphone ou je lance un jeu sans vraiment y penser. C'est ce qu'on appelle le pilote automatique : une habitude qui se déclenche toute seule, même si ce n'était pas mon plan.



Comment fonctionne mon pilote automatique?

Quand un déclencheur arrive, cela peut créer une envie forte d'utiliser un écran. Si je ne fais rien d'autre, je passe à l'action... puis je reçois une récompense immédiate.



Pourquoi ça se répète?

Parce que mon cerveau a appris que cette boucle me fait du bien. Plus je la répète, plus elle devient automatique.



Activité – Identifier mes boucles

Pense à des moments où tu te surprends à utiliser un écran sans trop y penser. Essaie d'identifier au moins 3 situations différentes.

Ma boucle (exemple d'une situation)	1. Quel était le déclencheur? (moment, lieu, émotion, pensée...)	2. Quelle envie ai-je ressentie? (ex. : me détendre, oublier, m'occuper...)	3. Qu'ai-je fait? (comportement)	4. Qu'est-ce que ça m'a apporté? (court terme)	Aurais-je aimé faire autre chose? (À réfléchir)
1.					
2.					
3.					

Questions orientées vers les solutions

- Parmi ces boucles, laquelle aimerais-tu changer en premier?

- Quel petit changement réaliste pourrais-tu essayer la prochaine fois que ce déclencheur se présente?

- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te rappeler ton plan au bon moment?

Point clé

Le but n'est pas d'éliminer toutes les boucles, mais de choisir celles qui ne te servent plus et d'en créer de nouvelles qui t'aident à te sentir bien autrement. Tu reviens aux commandes!



Petit défi

Choisis une petite boucle que tu veux observer cette semaine.

Ton défi : quand tu vois le déclencheur arriver, arrête-toi 2 secondes et demande-toi : « Qu'est-ce que je choisis de faire? »

Même si ce n'est pas parfait, chaque fois que tu t'arrêtes, tu reprends un peu le contrôle!



À retenir

Observer mes déclencheurs et mes envies, c'est le premier pas pour changer mes habitudes. Plus je me connais, plus j'ai le choix.

5 Ce que mes écrans prennent parfois comme place

Chaque choix a un coût. Quand les écrans prennent plus de place, ce n'est pas parce que « tu es paresseux » ou « que tu manques de volonté ». C'est souvent parce que d'autres choses passent au second plan sans qu'on s'en rende compte.

Les écrans peuvent être une bonne façon de se détendre ou de s'amuser, mais quand ils déplacent trop d'autres activités importantes, ton équilibre en souffre.



Le phénomène de « déplacement » (ou crowding out)

Quand tu passes beaucoup de temps devant les écrans, ce temps vient de quelque part. C'est le phénomène de déplacement : une activité en remplace une autre. Plus l'écran prend de place, plus il peut empiéter sur des choses essentielles à ton bien-être.



Les domaines de ma vie qui peuvent être touchés



Sommeil

Moins de sommeil ou un sommeil de moins bonne qualité.



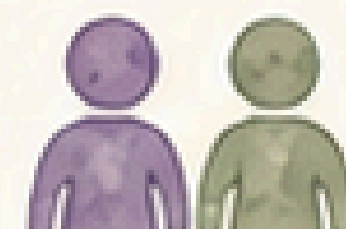
École / Études

Concentration plus difficile, devoirs mis de côté, résultats plus bas.



Santé physique

Moins d'activité physique, plus de fatigue, douleurs (dos, yeux, tête).



Relations

Moins de temps en personne avec famille et amis, plus d'isolement.



Loisirs et passions

Temps pour tes intérêts et talents qui diminue.



Bien-être

Humeur plus instable, stress, difficulté à profiter du moment présent.

Ce n'est pas une question d'éliminer les écrans, mais de leur donner la bonne place dans ta vie.



Activité – Ma journée en ce moment

Observe ta journée typique. Est-ce que tes écrans prennent plus de place que tu le voudrais? Remplis le tableau ci-dessous honnêtement.

Domaine de ma vie	Combien de temps j'y consacre en ce moment (0 = presque jamais à 5 = beaucoup)	Est-ce assez pour moi présentement? Oui / Un peu / Non	Si non, qu'est-ce qui lui prend trop de place? (écrans, fatigue, stress, autres...)	Qu'est-ce que je voudrais changer? (petit ou grand)
 Sommeil				
 École / Études				
 Activité physique				
 Relations				
 Loisirs et passions				
 Bien-être				



Questions orientées vers les solutions

- Si je reprenais un peu de temps dans les écrans, qu'est-ce que je pourrais récupérer en premier?

- Quel domaine de ma vie mérite plus d'attention cette semaine?

- Quel petit changement réaliste pourrais-je essayer pour rééquilibrer ma journée?



À retenir

Ton équilibre peut changer d'un jour à l'autre et c'est normal. L'important, c'est d'observer, choisir et ajuster un petit pas à la fois. Un petit changement aujourd'hui peut avoir un grand impact sur ton bien-être.

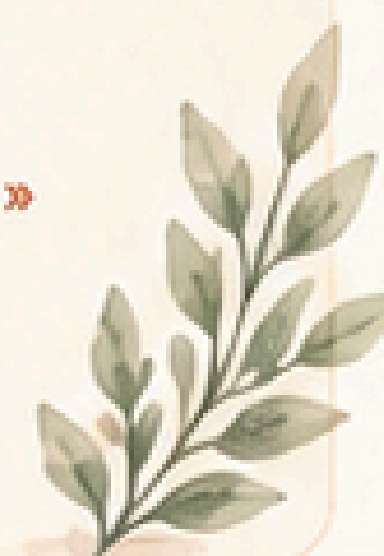


Auto-compassion

Si ton équilibre n'est pas parfait en ce moment, c'est humain. Au lieu de te critiquer, choisis une action bienveillante et réaliste pour avancer.

« Je fais de mon mieux, un pas à la fois. »

« Chaque petite décision compte. »



Petit pas à faire aujourd'hui

Choisis un domaine de ta vie et accorde-lui 15 minutes cette semaine. Observe ensuite comment tu te sens.



psychoeducatrice.net

6 Réseaux sociaux : ce que je vois n'est pas toute la réalité

Les réseaux sociaux peuvent être amusants, utiles et même inspirants. Mais ce que nous voyons n'est qu'une petite partie de la réalité. Comprendre comment tout cela fonctionne peut t'aider à te sentir moins affecté et à faire des choix plus conscients.



5 réalités importantes à garder en tête



1 Ce que je vois est choisi.

Les gens partagent surtout les bons moments ou ce qu'ils veulent montrer, pas toute leur journée.



2 Les filtres et les retouches changent la réalité.

Photos et vidéos peuvent être modifiées. Ce n'est pas toujours la vraie vie.



3 Les algorithmes décident pour moi.

On me montre surtout ce qui capte mon attention, ce qui peut créer des impressions fausses ou exagérées.



4 La popularité n'est pas la valeur d'une personne.

Avoir beaucoup de « likes » ne veut pas dire être plus heureux, plus intelligent ou plus important.



5 Comparer ma vie à celle des autres peut me nuire.

Cela peut diminuer mon estime de moi et augmenter mon insatisfaction.



À retenir : Les réseaux sociaux montrent un montage. Ta valeur ne dépend pas de ce que tu postes, ni de ce que les autres semblent vivre en ligne.



Activité – Regarder autrement

Choisis une publication d'un réseau social (photo, vidéo, story, reel...) qui t'a marqué dernièrement.



1. Qu'est-ce que j'ai vu?

2. Qu'est-ce que je ne vois pas?

3. Qu'est-ce qui pourrait se passer derrière cette image?

4. Comment cette publication m'a fait sentir?
Avant de la voir : _____ Après l'avoir vue : _____
5. Est-ce que cette publication influence mes attentes ou ma vision de moi-même?

→ Essaie de faire cet exercice quelques fois cette semaine.



Exemple concret

Ce que je vois : une amie voyage, elle sourit, la plage est magnifique.

Ce que je ne vois pas : les moments où elle était fatiguée, le prix du voyage, les conflits avant le départ, les soucis qu'elle vit.

Derrière l'image : peut-être qu'elle a choisi ce moment pour partager une photo, mais ce n'est pas toute sa vie.

Conclusion : je me rappelle que c'est un montage, pas la réalité complète.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui m'aide à me rappeler que ce que je vois n'est pas toute la vérité?

- Quelles habitudes pouvez-vous m'aider à adopter pour réduire la comparaison?

- Qu'est-ce que je peux faire à la place quand je sens que je commence à me comparer?



Défi de la semaine

Avant de faire défiler, je m'arrête et je me demande :
« Est-ce que je le fais pour m'inspirer, me divertir ou parce que je fuis quelque chose? »

Si c'est pour fuir ou comparer, j'essaie autre chose pendant 5 à 10 minutes.



Auto-bienveillance

Tu n'as pas besoin d'être parfait en ligne.
Tu apprends à mieux te connaître et à faire des choix qui te font du bien.

Chaque petit pas compte!



Petit pas à faire aujourd'hui

Prends 5 minutes pour observer comment tu te sens avant et après avoir été sur les réseaux sociaux.
Note une chose que tu veux essayer pour protéger ton bien-être.



psychoeducatrice.net

7 Jeux vidéo : pourquoi j'ai envie de continuer

Les jeux vidéo peuvent être très motivants. Ils sont conçus pour garder ton attention et te donner envie d'y retourner. Comprendre ce qui est plaisant dans le jeu peut t'aider à jouer de façon qui te fait du bien, sans que cela prenne toute la place.

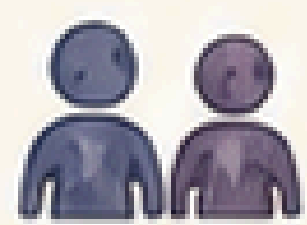


Ce qui rend les jeux vidéo si attrayants



Défis et progression

Tu reeves des défis, tu progresses, tu débloques des niveaux ou des récompenses.



Sentiment de compétence

Tu apprends, tu t'améliores et tu vois le résultat de tes efforts.



Appartenance et connexion

Tu joues avec des amis, tu coopères, tu discutes, tu fais partie d'une équipe ou d'une communauté.



Récompenses rapides

Tu reçois des points, des objets, des victoires : ça donne une sensation de plaisir immédiat.



Évasion et plaisir

Le jeu te permet de te détendre, d'oublier tes soucis ou de vivre des aventures excitantes.



À retenir : Le jeu vidéo n'est pas le problème. C'est la place qu'il prend et l'impact qu'il a sur ta vie.



Activité – Trouver mes points d'arrêt

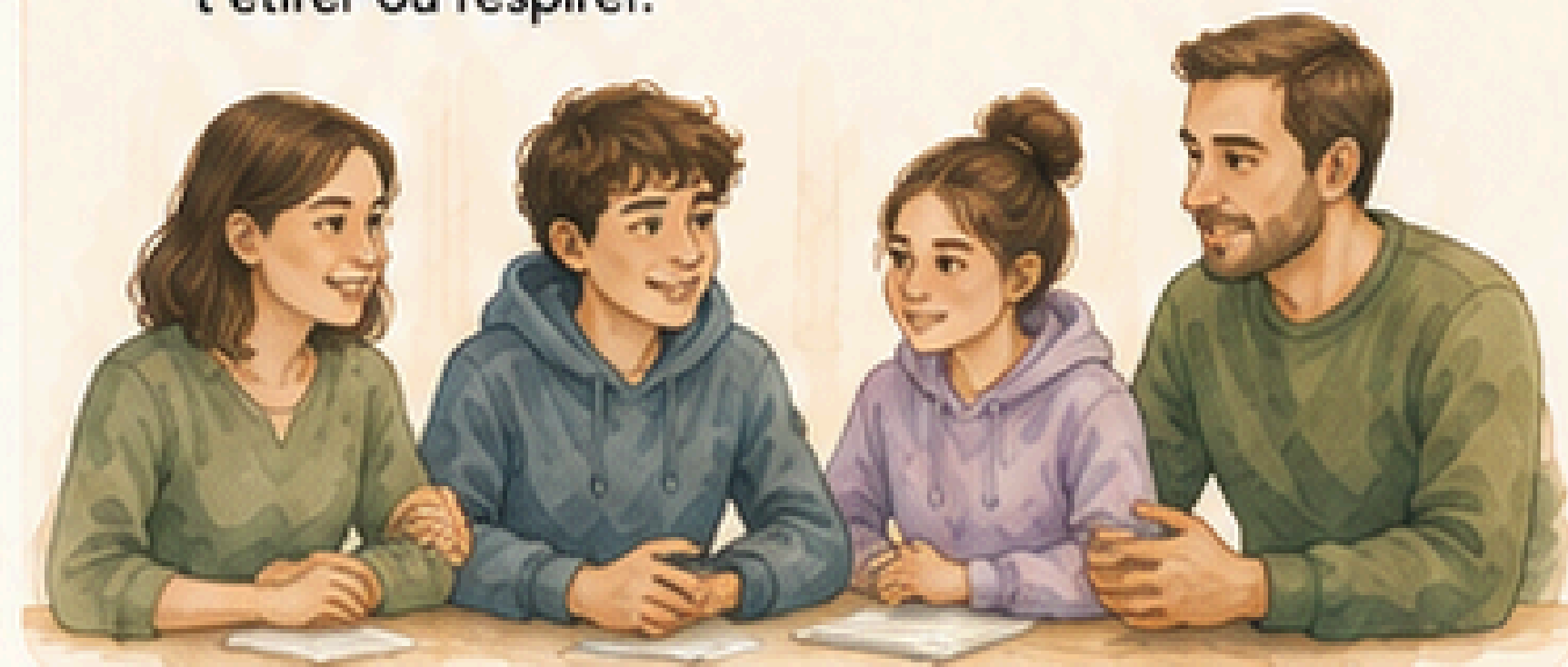
Il est plus facile d'arrêter quand tu choisis un bon moment plutôt que quand on t'arrache du jeu en plein milieu. Dans le tableau, indique des moments naturels où tu peux t'arrêter.

Type de jeu	Exemples de moments naturels dans le jeu	Pourquoi c'est un bon moment pour arrêter?
Partie en équipes (en ligne)		
Jeu d'aventure ou de rôle		
Jeu compétitif ou classé		
Jeu de sport ou de course		
Autre jeu (ton choix)		



Stratégies pour jouer sans perdre le contrôle

- ✓ Choisis l'heure à laquelle tu vas jouer.
- ✓ Décide combien de temps ou de parties te conviennent.
- ✓ Utilise une minuterie (dans ton téléphone ou un minuteur physique).
- ✓ Prépare ton arrêt : ferme les missions en cours, puis arrête.
- ✓ Aie une activité déjà prête pour après (voir page 9).
- ✓ Fais des pauses régulières pour bouger, t'étirer ou respirer.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce que tu aimes le plus dans tes jeux vidéo?

- Comment pourrais-tu garder ces aspects positifs sans que le jeu prenne trop de place?

- Qui pourrait t'aider à respecter ton plan de jeu? (famille, ami, minuteur...)



Petit défi pratique

Choisis une stratégie de la liste ci-dessus et essaie-la pendant 3 jours.

Note ce qui a bien fonctionné et ce qui a été plus difficile. Que pourrais-tu ajuster pour que ce soit plus facile?



Petit pas à faire aujourd'hui

Identifie un point d'arrêt naturel dans un jeu que tu aimes et essaie de t'y arrêter au moins une fois cette semaine.



psychoeducatrice.net

Quand mon écran devient une façon de gérer mes émotions



Les écrans peuvent apaiser, distraire ou faire passer le temps. Ce n'est pas « mauvais ».
Le problème survient quand c'est la seule façon que j'utilise, surtout quand je vis des émotions difficiles.
L'écran règle le problème... pour quelques minutes, mais l'émotion, elle, est toujours là.

Les émotions que je vis peuvent m'amener vers l'écran

Plusieurs émotions sont normales. Ce qui compte, c'est d'avoir plusieurs façons d'y répondre.

Colère / Irritation

Je cherche à me calmer ou à me changer les idées.

Tristesse

Je cherche à me sentir mieux ou à oublier ce que je vis.

Anxiété / Stress

Je veux diminuer l'inquiétude ou la pression dans ma tête.

Ennui

Je cherche une stimulation rapide ou quelque chose qui me divertit.

Solitude

Je veux me sentir en lien avec d'autres ou faire partie de quelque chose.

Joie / Excitation

Je veux prolonger un bon moment ou partager ma joie.

Apprendre à reconnaître mes émotions et à élargir ma boîte à outils m'aide à faire des choix qui me font du bien à long terme.

Activité – Mon écran et mes émotions

Pense à un moment récent où tu as utilisé un écran pour gérer une émotion.
Remplis le tableau pour mieux comprendre ce qui s'est passé.

1. Quelle émotion je vivais?	2. Qu'est-ce qui s'est passé? (événement, situation)	3. Qu'ai-je fait? (écran : quoi, combien de temps?)	4. Qu'est-ce que ça m'a apporté? (à court terme)	5. Et après? (à plus long terme)	6. Aurais-je pu utiliser une autre stratégie? Laquelle?

À retenir

L'écran peut t'aider à court terme, mais il ne règle généralement pas le problème à long terme.
Plus j'ai d'options, plus je me sens libre de choisir ce qui me fait du bien vraiment.

Ma boîte à outils – D'autres façons de répondre à mes émotions

Voici des idées. Choisis-en quelques-unes que tu aimerais essayer cette semaine.

Mon corps

- Bouger (marche, course, danse...)
- Respirer lentement (3 respirations profondes)
- Étirement ou yoga
- Prendre une douche
- Serrer un objet souple ou coussin

Ma tête

- Écrire ce que je ressens
- Nommer mon émotion
- Lister ce que je peux contrôler / pas contrôler
- Penser à 3 choses pour lesquelles je suis reconnaissant
- Réécouter une chanson motivation

Mes relations

- Parler à un ami
- Appeler un membre de ma famille
- Passer du temps avec quelqu'un
- Aider quelqu'un
- Envoyer un message positif à quelqu'un

Ma créativité

- Dessiner
- Jouer d'un instrument
- Écrire une histoire ou un texte
- Bricoler / cuisiner
- Prendre des photos de la nature

Mon environnement

- Aller dehors
- Changer de pièce
- Ranger mon espace
- Écouter les sons autour de moi
- M'installer dans un coin calme et cosy

Petit défi

Choisis UNE nouvelle stratégie dans ta boîte à outils et essaie-la au moins 2 fois cette semaine quand tu ressens l'envie de prendre ton écran.

Observe ce que ça change pour toi.

Questions orientées vers les solutions

→ Qu'est-ce qui t'aide le plus souvent à te sentir mieux?

→ Qu'aimerais-tu ajouter à ta boîte à outils?

→ Comment pourrais-tu te rappeler d'utiliser d'autres stratégies avant de choisir ton écran?

9

Passer de l'écran à autre chose sans rester pris dedans



Les transitions sont souvent les moments les plus difficiles. Notre cerveau aime la continuité : il préfère rester dans ce qu'il connaît plutôt que de changer. Ce n'est pas un manque de volonté, c'est un réflexe normal. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut s'y préparer.



Les clés d'une transition réussie

Plus la transition est prévue, plus elle est facile à vivre.



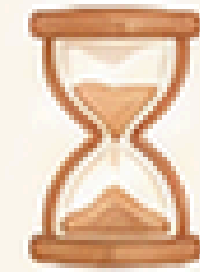
1. Prévenir

Annonce à l'avance pour que ton cerveau ait le temps de se préparer.



2. Utiliser un point d'arrêt naturel

Finir une partie, une mission ou un niveau, si possible. Évite de t'arrêter au pire moment.



3. Minuterie visuelle

Vois le temps passer aide ton cerveau à accepter la fin sans surprise.



4. Avoir une activité suivante prête

Savoir quoi faire après l'écran facilite le changement.



5. Créer un rituel de transition

Ex. : ranger, s'étirer, boire un verre d'eau, prendre l'air.



Une bonne transition, ce n'est pas arrêter net. C'est accompagner ton cerveau vers la prochaine chose.



Activité – Ma routine de transition

Choisis une période de la journée où tu changes souvent d'activité (ex. : après l'école, après le souper). Crée ta routine idéale.

Étape	Comment je la mettrai en pratique	À quelle heure / dans quel contexte?	Qui peut m'aider ou me rappeler?
1 Prévenir à l'avance (annonce)			
2 Point d'arrêt naturel ou fin de partie			
3 Minuterie ou rappel			
4 Activité suivante que j'ai le goût de faire			
5 Rituel de transition qui m'aide à changer de mode			

→ Essaie ta routine pendant une semaine et ajuste-la si nécessaire.



Trucs pratiques qui aident vraiment

- ✓ Active le mode « Ne pas déranger » avant ta transition.
- ✓ Place ton téléphone hors de vue ou dans une autre pièce.
- ✓ Prépare ton espace pour l'activité suivante (ex. : matériel sur la table, vêtements prêts).
- ✓ Sors prendre l'air ou bois un verre d'eau pour « changer de fréquence ».
- ✓ Respire profondément 3 fois avant de commencer autre chose.



Questions orientées vers les solutions

- Quel est le moment le plus difficile pour toi quand tu dois arrêter un écran?

- Qu'est-ce qui pourrait rendre ce moment un peu plus facile?

- Quelle petite chose pourrais-tu essayer dès aujourd'hui?



Défi du jour

Aujourd'hui, choisis UNE transition et applique ta routine du début à la fin.

Observe comment tu te sens avant, pendant et après.



Auto-compassion

Il arrive à tout le monde de rester plus longtemps que prévu. Ce n'est pas un échec.

Ce qui compte, c'est de revenir à ton plan avec bienveillance et sans te décourager.

Tu apprends, tu t'ajustes, tu avances.



À retenir

Une transition réussie se prépare, se pratique et se répète. Plus tu t'entraînes, plus c'est naturel.



psychoeducatrice.net

Des règles claires et flexibles : la base d'un équilibre sain

Les écrans ne sont pas « bons » ou « mauvais » en soi. Ce qui compte, c'est la place qu'ils prennent dans la vie de ton jeune et comment ils sont utilisés. Des règles claires, connues de tous et appliquées avec souplesse aident ton jeune à se sentir en sécurité et à apprendre à faire de bons choix.

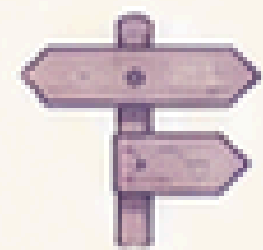


Pourquoi les règles sont importantes ?



Elles rassurent

Ton jeune sait à quoi s'attendre. Cela réduit les conflits et l'anxiété.



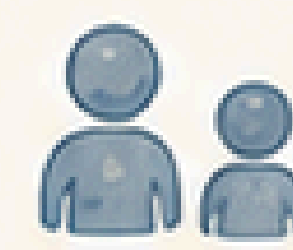
Elles guident

Elles l'aident à faire des choix alignés avec ses valeurs et ses priorités.



Elles protègent

Elles préviennent les déséquilibres : manque de sommeil, isolement, baisse de motivation, etc.



Elles responsabilisent

Ton jeune apprend à respecter un cadre et à développer son autonomie.



Elles soutiennent la relation

Un cadre clair évite le rapport de force et crée plus d'harmonie.



Une règle n'est pas une punition. C'est une balise qui aide ton jeune à évoluer.



Activité – Notre plan familial

Réfléchissez ensemble en famille à des règles réalistes et importantes pour vous. Remplissez le tableau ci-dessous.

Situation ou moment de la journée	Règle ou limite convenue	Pourquoi c'est important pour notre famille	Comment on s'y prend pour l'appliquer ?
Le matin avant de partir à l'école			
Pendant les devoirs et les études			
Aux repas et en famille			
Le soir avant de dormir			
Les jeux vidéo			
Le téléphone intelligent et les réseaux sociaux			

→ Révisez votre plan aux 2 à 3 mois et ajustez-le si nécessaire.



Conseils pratiques

- ✓ Implique ton jeune dans la création des règles : il aura plus tendance à les respecter.
- ✓ Choisissez 3 à 5 règles prioritaires ! Trop de règles = plus de résistance.
- ✓ Affichez le plan familial dans un endroit visible.
- ✓ Utilise des rappels positifs plus souvent que des rappels négatifs.
- ✓ Sois constant, mais souple : la flexibilité fait partie de la réalité (sortie spéciale, maladie, imprévu...).
- ✓ Valorise les efforts et les bons choix !



Questions orientées vers les solutions

- Quelles sont les 3 règles les plus importantes pour notre famille en ce moment?
- Qu'est-ce qui pourrait nous aider à respecter ces règles plus facilement?
- Comment saurons-nous que notre plan fonctionne bien?



Défi de la semaine

Appliquez votre plan familial pendant 7 jours. À la fin de la semaine, prenez 10 minutes en famille pour répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné?
- Qu'est-ce qui a été plus difficile?
- Qu'est-ce que nous voulons ajuster?



Auto-compassion

Il y aura des oublis, des écarts ou des journées plus difficiles. C'est normal !

L'important n'est pas d'être parfait, mais de revenir à l'essentiel.

Tu fais de ton mieux pour aider ton jeune à grandir. C'est déjà énorme.



À retenir

Des règles claires et flexibles créent un cadre sécurisant et aident ton jeune à développer des habitudes saines et un bon équilibre avec les écrans.



11

Un temps d'écran adapté à notre famille : trouver notre juste milieu

Il n'existe pas un seul « bon » temps d'écran pour tous. Ce qui compte, c'est de tenir compte de l'âge de ton jeune, de ses besoins, de ton quotidien et de tes valeurs familiales.

L'objectif n'est pas d'éliminer les écrans, mais de les intégrer à la vie de façon intentionnelle.



5 facteurs à considérer pour fixer le bon temps d'écran



1. Âge et maturité

Les besoins et la capacité d'autorégulation changent avec l'âge.



2. Routine et agenda familial

Pensons aux devoirs, aux activités, au sommeil et aux moments en famille.



3. Bien-être et développement

Surveillons l'impact sur le sommeil, l'humeur, la concentration et l'activité physique.



4. Valeurs et priorités familiales

Qu'est-ce qui compte le plus pour notre famille ? (Ex. : apprentissages, relations, santé, entraide)



5. Ce que notre jeune aime et vit en ligne

Comprendre l'intérêt aide à mieux encadrer et à guider vers du contenu de qualité.



Le temps d'écran de qualité vaut mieux que le temps d'écran en excès.
La stabilité et la prévisibilité comptent plus que la perfection.



Activité – Notre temps d'écran idéal

Réfléchis à ce qui fonctionnerait bien pour ta famille. Utilise le tableau pour t'aider à y voir plus clair. Tu peux le compléter seul(e) ou en famille.

Moments de la journée	Combien de temps est-ce raisonnable ?	Quels écrans et contenus sont permis ?	Quelles limites ou conditions ?
 Semaine – jours d'école			
 Fin de semaine			
 Soirée (avant le dodo)			
 Jours spéciaux (vacances, congés, fêtes)			

→ Réévalue ce plan régulièrement (au moins aux 2 à 3 mois ou lors d'un changement important).



Trucs pour établir un temps d'écran réaliste

- ✓ Commence par un petit changement réaliste.
- ✓ Implicite ton jeune dans la discussion et dans les décisions.
- ✓ Explique le pourquoi des règles.
- ✓ Privilégie la qualité du contenu et des interactions plutôt que la quantité.
- ✓ Sois cohérent entre les parents et les autres adultes.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien dans notre gestion des écrans ?
- Quelles sont les 1 ou 2 choses que nous voulons améliorer ?
- Quel petit pas concret pouvons-nous poser dès cette semaine pour nous rapprocher de notre objectif ?



Défi de la semaine

Choisis UNE action à mettre en place cette semaine pour mieux équilibrer les écrans dans ta famille.

Note-la ici et observe son impact.

Mon défi : _____



Auto-compassion

Chercher le juste milieu prend du temps et demande des ajustements.

Il y aura des jours plus faciles et des jours plus difficiles.

Sois bienveillant(e) avec toi-même et avec ton jeune.

Tu fais de ton mieux avec les outils que tu as.



À retenir

Un temps d'écran adapté à notre famille est flexible, réaliste et évolutif.
Ce qui compte, c'est de rester aligné avec nos valeurs et de viser le bien-être de tous.



psychoeducatrice.net

12 Apprendre à tolérer l'ennui et l'envie de vérifier

Notre cerveau est habitué à recevoir des stimulations rapides et constantes. Quand l'écran s'éloigne, l'ennui apparaît... et l'envie de vérifier revient. Apprendre à tolérer ces moments inconfortables aide ton jeune à développer sa concentration, sa créativité et sa confiance en lui.



Pourquoi l'ennui et l'envie de vérifier sont difficiles



Habitude de stimulation

Les écrans offrent des dopamine rapides qui entraînent le cerveau à en vouloir toujours plus souvent.



Inconfort normal

L'ennui n'est pas négatif : c'est un signal que ton cerveau cherche une nouvelle idée ou un nouveau défi.



Besoin de contrôle et de sécurité

Vérifier son téléphone ou ses notifications donne l'illusion de ne rien manquer et rassure à court terme.



Cercle vicieux

Plus on vérifie, plus l'envie revient rapidement, et plus l'attention devient difficile à garder.



Occasion de croissance

Chaque fois que ton jeune tolère l'ennui sans écran, il renforce son autonomie, sa créativité et sa capacité à se recentrer.

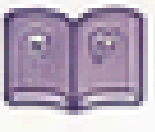


Objectif : aider ton jeune à traverser l'inconfort sans écran, assez longtemps pour que le cerveau trouve autre chose à faire.

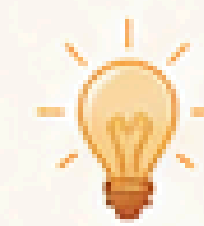


Activité – L'ennui, comment je le vis ?

Pense à un moment récent où tu t'es senti ennuyé ou où tu avais envie de vérifier ton téléphone. Remplis le tableau pour mieux comprendre ce qui s'est passé et ce qui pourrait t'aider.

Situation	Qu'est-ce que je ressentais ?	Quelles pensées passaient dans ma tête ?	Qu'est-ce que j'ai fait ?	Qu'aurais-je pu faire autrement ?
 En attendant (transport, rendez-vous, activité qui commence...)				
 Pendant mes devoirs ou une tâche longue				
 À la maison, sans activité prévue				
 Le soir avant de dormir				
 Quand j'ai envie de vérifier mes messages ou réseaux sociaux				

→ Choisis une situation et essaie une nouvelle stratégie cette semaine.



Stratégies pour tolérer l'ennui et l'envie de vérifier

- ✓ Attends 5 minutes avant de prendre ton téléphone. Souvent, l'envie diminue.
- ✓ Respire lentement 3 fois quand l'envie monte.
- ✓ Remplace l'écran par une activité simple et accessible (voir page suivante).
- ✓ Change d'environnement : va dehors, va dans une autre pièce.
- ✓ Fixe-toi un défi : « Je vais résister 10 minutes. » Puis recommence.
- ✓ Rappelle-toi que l'ennui laisse place à de nouvelles idées.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce que je pourrais faire la prochaine fois que je me sens ennuyé ?

- Qui ou quoi peut m'aider à persévérer sans écran ?

- Quels sont les petits bénéfices que j'ai remarqués quand je tolère l'ennui ?



Défi personnel

Choisis un moment de la journée où tu as souvent envie de vérifier ton téléphone.

Essaie de remettre l'action de 10 minutes sans écran, 1 fois par jour pendant 7 jours.

Note ta réussite chaque jour :

Lun ☐ Mar ☐ Mer ☐ Jeu ☐
Ven ☐ Sam ☐ Dim ☐



Auto-compassion

Il est normal d'avoir de la difficulté. Ton cerveau apprend.

Chaque petit effort compte, même si ce n'est pas parfait.

Sois patient, encourage-toi et célèbre tes progrès.



À retenir

Tolérer l'ennui aujourd'hui, c'est développer ta capacité à choisir ce qui a du sens demain.



psychoeducatrice.net

Modifier mon environnement plutôt que compter seulement sur ma volonté

Ta volonté est comme une batterie : elle s'épuise au courant de la journée. Plutôt que de compter uniquement sur ta force intérieure (qui varie), tu peux aménager ton environnement pour qu'il t'aide à faire de bons choix plus facilement et automatiquement.



Pourquoi l'environnement a autant d'impact ?



Moins de décisions à prendre

Un environnement adapté réduit le nombre de choix à faire... et donc la fatigue mentale.



Moins de tentations, moins de luttes

Ce qui est moins visible ou moins accessible attire moins ton attention.



Plus d'automatismes aidants

Tu mets en place des rappels visuels et des routines qui soutiennent tes intentions.



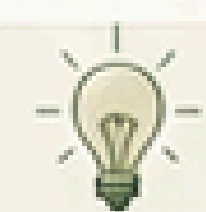
Moins de stress

Un environnement structuré et prévisible apaise ton cerveau et augmente ta capacité à te concentrer.



Plus d'énergie pour ce qui compte vraiment

Tu utilises ton énergie pour les choses importantes, pas pour résister.



Règle d'or : rends les bons choix faciles et les moins bons choix difficiles ou moins accessibles.



Activité – Aménager mon environnement

Dans ton quotidien, quels éléments t'aident et lesquels te nuisent ?

Remplis le tableau pour t'aider à voir où apporter des changements simples et concrets.

Situation	Ce qui m'aide déjà	Ce qui me nuit	Ce que je pourrais changer	Premier petit pas à faire
Coin d'étude (à la maison)				
Téléphone et notifications				
Jeux vidéo / Écrans				
Collations et boissons				
Routine du soir (sommeil)				
Sorties et temps libre				

→ Choisis UNE situation à améliorer cette semaine et passe à l'action.



Idées pour modifier ton environnement

Rends le bon choix plus facile :

- ✓ Place le matériel d'étude à portée de main.
- ✓ Prépare ton sac la veille.
- ✓ Affiche ton horaire ou ta routine visuellement.
- ✓ Crée un espace dédié au calme (étude, repos).

Rends le moins bon choix plus difficile :

- ✓ Range ton téléphone hors de vue ou dans une autre pièce.
- ✓ Désactive les notifications non essentielles.
- ✓ Limite l'accès aux jeux (mot de passe, horaire, durée).
- ✓ Éloigne les collations moins saines de la vue.
- ✓ Utilise des bloqueurs de sites si nécessaire.

Simplifie et prépare :

- ✓ Prévois tes vêtements, collations et activités.
- ✓ Planifie tes devoirs avant le temps libre.
- ✓ Regroupe ce dont tu as besoin au même endroit.



Questions orientées vers les solutions

- Quel environnement m'aide le plus à être concentré(e) ?
- Quels sont les 3 plus grands obstacles dans mon environnement actuel ?
- Quelle petite modification pourrait avoir le plus grand impact ?



Défi de la semaine

Choisis 1 ou 2 changements dans ton environnement et applique-les pendant 7 jours.

Observe les effets sur :

- Ta concentration
- Ton niveau de stress
- Ton respect de tes engagements

Note tes observations à la fin de la semaine !



Auto-compassion

Changer son environnement prend du temps et demande des essais.

Si tu oublies ou que tu retournes aux anciennes habitudes, ce n'est pas un échec. C'est une occasion d'ajuster et de recommencer.



À retenir

Ton environnement peut être ton meilleur allié. Adapte-le à la personne que tu veux devenir !



psychoeducatrice.net

Mes parents et moi : passer du conflit au plan de match

Les conflits font partie de la vie familiale, surtout à l'adolescence. L'important n'est pas d'éviter tous les désaccords, mais d'apprendre à les gérer différemment pour se comprendre et trouver des solutions qui conviennent à tout le monde.



Pourquoi passer du conflit au plan de match ?



Moins de tensions

Un plan clair réduit les disputes répétitives et l'ambiance négative à la maison.



Plus de respect et d'écoute

Chacun se sent entendu et ses idées sont prises en compte.



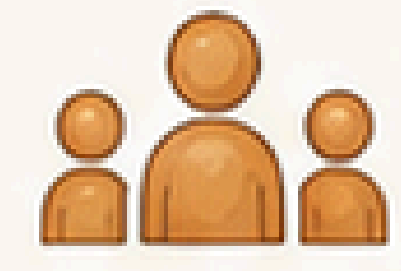
Des attentes claires

Tout le monde sait quoi faire, quand et pourquoi. Moins de « je croyais que... »



Plus d'autonomie

Ton jeune apprend à prendre des responsabilités et à faire de bons choix.



Des solutions qui fonctionnent

Un plan construit ensemble a plus de chances d'être respecté par tous.



Objectif : créer un plan réaliste et flexible qui aide toute la famille à vivre plus harmonieusement.



Activité – Nos zones de conflit et nos besoins

Réfléchissez ensemble aux sujets qui causent le plus de friction. Identifiez les besoins de chacun et ce qui serait plus aidant.

Sujets qui créent souvent des conflits	Ce que je ressens quand ça arrive	Ce dont j'ai besoin dans ces moments	Ce qu'on pourrait faire différemment
Heure de retour le soir			
Utilisation du téléphone / écrans			
Devoirs et école			
Tâches et responsabilités			
Respect, ton, manière de parler			
Autre : _____			

→ Choisissez 1 ou 2 sujets et commencez par ceux-là.



Comment construire notre plan de match

- 1 Choisissez un bon moment**
Pas juste après une chicane. Tout le monde doit être calme et disponible.
- 2 Parlez de vos besoins, pas seulement des règles**
Utilisez des messages clairs : « J'ai besoin de... » au lieu de « Tu ne fais jamais... »
- 3 Proposez des idées ensemble**
Chacun peut suggérer des solutions. Cherchez des compromis gagnant-gagnant.
- 4 Écrivez le plan**
Notez les décisions, les responsabilités et les conséquences logiques.
- 5 Révisez régulièrement**
Ce qui fonctionne aujourd'hui peut changer. Ajustez au besoin.



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien entre nous ? _____
- Qu'aimerais-je voir changer en priorité ? _____
- Que suis-je prêt(e) à faire pour que les choses s'améliorent ? _____
- Quelle est la première petite étape que nous pouvons essayer cette semaine ? _____



Défi de la semaine

Tenez une rencontre familiale de 20 à 30 minutes cette semaine.

Créez votre plan de match pour 1 ou 2 sujets importants.

Essayez-le pendant 7 jours et observez ce qui change.

À la fin de la semaine, écrivez :

- Ce qui a bien fonctionné : _____
- Ce qui a été difficile : _____
- Ce que nous voulons ajuster : _____



Auto-compassion

Avoir des conflits est normal.

Ce qui compte, c'est de continuer à vouloir se comprendre.

Tu n'es pas parfait(e), tes parents non plus. Faites de votre mieux, un pas à la fois.

Les familles qui réussissent sont celles qui réparent, pas celles qui évitent tous les désaccords.



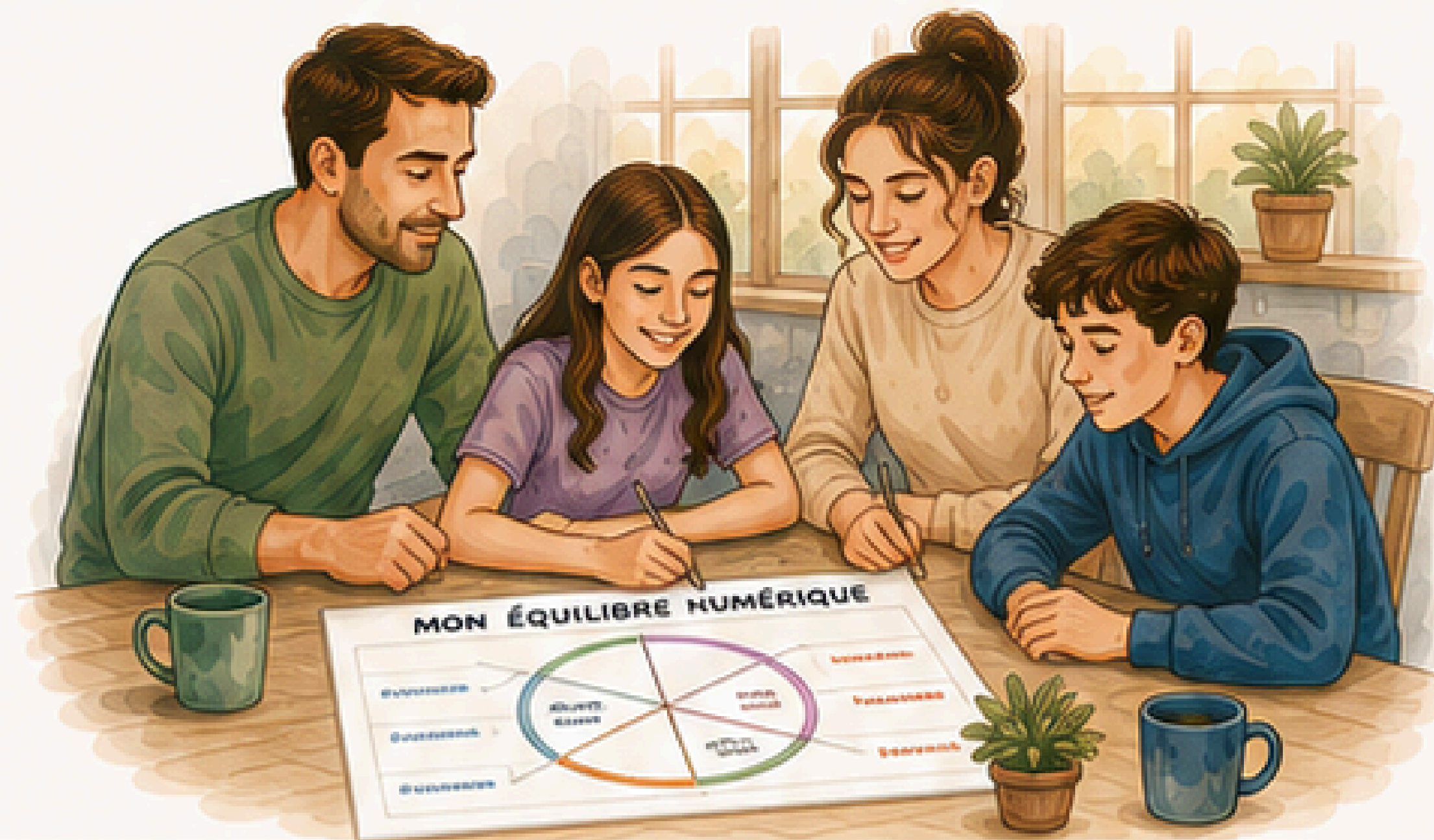
À retenir

Un plan de match, c'est une équipe qui avance dans la même direction, même quand il y a des désaccords.



Construire mon équilibre numérique

Un équilibre numérique, ce n'est pas « zéro écran », c'est utiliser les écrans de façon consciente, intentionnelle et en harmonie avec ce qui compte pour toi. Il s'agit de trouver ta propre recette, celle qui soutient ton bien-être, tes relations, ton sommeil, tes responsabilités et tes passions.



Les 6 piliers d'un équilibre numérique sain



Intention

Je choisis pourquoi j'utilise mes écrans et ce que je veux en retirer.



Temps

Je fixe des limites réalistes et je respecte des moments sans écran.



Contenu

Je privilégie des contenus qui m'informent, m'inspirent et me font du bien.



Relations

Je protège mes relations et je vis des moments de qualité avec les personnes importantes.



Bien-être

Je prends soin de mon sommeil, de mon corps, de mes émotions et de ma concentration.



Équilibre global

Je garde du temps pour mes passions, mes devoirs, mes responsabilités et mes loisirs hors écran.



L'objectif n'est pas la perfection, mais des choix alignés avec la personne que tu veux devenir.



Activité – Ma roue de l'équilibre numérique

Comment tes écrans influencent-ils ces 6 domaines de ta vie ?

Colorie chaque portion de 1 à 10 (1 = pas du tout, 10 = excellent).

Écris ensuite UNE action pour améliorer ce qui est moins élevé.

Domaine	Ma cote (1 à 10)	Ce qui fonctionne déjà bien	Ce que je veux améliorer	Ma prochaine action (petit pas concret)
Intention				
Temps				
Contenu				
Relations				
Bien-être				
Équilibre global				

→ Choisis UN domaine à la fois et passe à l'action. De petits pas créent de grands changements.



Questions pour construire TON équilibre

- ✓ Qu'est-ce qui compte le plus pour moi dans ma vie en dehors des écrans ?
- ✓ Quels écrans et contenus m'apportent le plus de valeur ?
- ✓ Quelles habitudes numériques me font du bien, et lesquelles me nuisent ?
- ✓ À quels moments de la journée ai-je tendance à utiliser mes écrans sans y penser ?
- ✓ Quel est mon moment le plus difficile pour réduire mon temps d'écran ?
- ✓ Qui peut m'encourager et m'aider à garder mon équilibre ?
- ✓ Comment je saurai que mon équilibre numérique s'améliore ?



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien pour moi ?
- Quelles 2 habitudes numériques veux-je garder ?
- Quelle petite habitude voudrais-je changer cette semaine ?
- Qui peut m'aider à rester motivé(e) ?
- Qu'est-ce qui me motive à maintenir cet équilibre ?



Défi de la semaine

Choisis 1 défi réaliste pour améliorer ton équilibre numérique cette semaine.

Voici quelques idées :

- 1 soirée sans écran
- Pas d'écran 1 h avant de dormir
- 1 repas par jour sans écran
- 1 activité hors écran que j'aime
- Nettoyer mes applis et notifications

Mon défi choisi : _____



Auto-compassion

Il y aura des journées plus difficiles. C'est normal.

Chaque reprise est une victoire.

Traite-toi avec bienveillance et rappelle-toi que tu apprends à te connaître.

L'équilibre n'est pas une destination, c'est un ajustement constant.

Un pas à la fois.



À retenir

Ton équilibre numérique t'appartient. Il évolue avec toi, tes besoins et tes valeurs. Écoute-toi, ajuste-toi et avance à ton rythme.



Chercher de l'aide n'est pas un signe d'échec, c'est un geste de courage et d'amour envers soi-même ou envers son jeune.

Parfois, malgré nos efforts, la situation dépasse nos ressources.

Savoir reconnaître ces moments permet d'agir plus tôt et d'éviter que la situation ne se détériore davantage.



Signes qu'il est temps de demander de l'aide



Épuisement

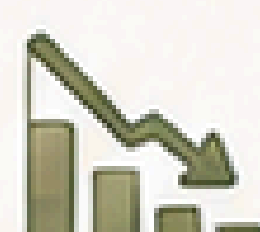
Tu te sens constamment débordé(e), irritable, vide ou sans énergie.

Tu n'as plus de ressources pour gérer la situation.



Détresse persistante

La tristesse, l'anxiété ou la colère durent depuis plusieurs semaines et nuisent au quotidien (sommeil, appétit, école, relations).



Impact important

Les écrans prennent toute la place, les résultats scolaires chutent, les relations se fragilisent ou les activités qui faisaient du bien disparaissent.



Isolement

Ton jeune se renferme, évite les autres ou semble seul(e), même lorsqu'il est entouré de personnes.



Idées inquiétantes

Idées noires, propos suicidaires, auto-mutilation, consommation, gestes à risque ou comportements qui te font craindre pour sa sécurité.



Si même une partie de ces signes est présente depuis plus de quelques semaines, il est recommandé de consulter.

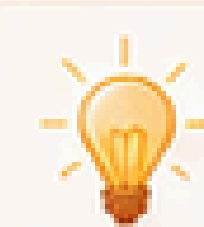


Activité – Faire le point

Prends quelques minutes pour t'arrêter et évaluer la situation actuelle. Coche la case qui correspond le mieux à ton ressenti.

Éléments à observer	Pas du tout	Un peu	Beaucoup	Énormément
Je me sens dépassé(e) par la situation.				
Je m'inquiète souvent pour mon jeune.				
La situation affecte l'école ou le travail.				
Les relations familiales sont tendues.				
Je dors mal ou je suis toujours fatigué(e).				
Je me sens seul(e), je n'ai plus de soutien.				
Je n'arrive plus à prendre soin de moi.				

→ Si tu as coché « beaucoup » ou « énormément » à 2 éléments ou plus, il est peut-être temps de demander de l'aide.



À qui puis-je m'adresser ?

- ✓ Papa, maman ou un autre adulte de confiance.
- ✓ Ton médecin de famille ou infirmier(ère) du CLSC.
- ✓ Un(e) psychoéducateur(trice), psychologue ou travailleur(euse) social(e).
- ✓ L'école de ton jeune (direction, TES, psychoéducateur(trice)).
- ✓ Les organismes et ressources de ta région.
- ✓ Les lignes d'aide et d'écoute (voir page suivante).



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui, dans ma situation, m'inquiète le plus en ce moment ?
- Qu'ai-je déjà tenté pour améliorer la situation ?
- Qu'est-ce que j'aimerais voir différent d'ici 1 mois ?
- Si je demandais de l'aide, qu'est-ce que cela pourrait m'apporter à moi et à mon jeune ?



Défi personnel

Fais un pas cette semaine pour aller chercher du soutien.

Choisis UNE action que tu t'engages à poser :

- ☐ Parler à une personne de confiance.
- ☐ Prendre rendez-vous avec un professionnel.
- ☐ Contacter une ressource d'aide.
- ☐ Participer à un groupe de soutien.

Date prévue : _____



Auto-compassion

Demander de l'aide, c'est te choisir.

Tu n'as pas à tout porter seul(e).

Les bons parents ne sont pas ceux qui n'ont jamais de difficulté, mais ceux qui savent quand demander de l'aide.

Tu fais déjà de ton mieux. C'est suffisant.



À retenir

Demander de l'aide tôt, c'est offrir à ton jeune et à ta famille la chance d'ailer mieux, plus rapidement et avec le bon soutien.



Voici une sélection de ressources fiables et adaptées pour t'informer, te soutenir et t'accompagner dans ta relation aux écrans. Explore celles qui te parlent le plus et garde-les sous la main !



SITES WEB INTERACTIFS



PAUSE – pausetonecran.com

Le site de référence au Québec pour sensibiliser les jeunes à l'hyperconnectivité. Il propose des quiz ludiques comme « Es-tu futé(e) avec ton cell » et des défis de déconnexion personnalisés.

À explorer :

- Quiz
- Défis 24h sans écran
- Conseils pratiques



HabiloMédias – habilomedias.ca

Le Centre canadien d'éducation aux médias offre des jeux en ligne, des conseils pratiques et des guides pour développer le sens critique des adolescents face aux réseaux sociaux et à la désinformation.

À explorer :

- Jeux éducatifs
- Guides et conseils
- Actualités sur les médias



Tel-jeunes – teljeunes.com

Un espace complet où les adolescents peuvent trouver des articles sur le bien-être numérique et l'impact des écrans sur l'estime de soi, en plus d'offrir une aide psychosociale gratuite 24/7.

À explorer :

- Articles et témoignages
- Infos sur le bien-être
- Aide et clavardage 24/7



BALADOS (PODCASTS)



Ados en santé – saineutilisationdesecrans.cps.ca

Produit par la Société canadienne de pédiatrie et animé par le docteur Nicholas Chadi, ce balado aborde ouvertement l'utilisation saine du numérique et les défis reliés à l'hyperconnectivité.



Idéal pour :

Comprendre les impacts et se sentir moins seul(e).



Dans la bulle – teljeunes.com/fr/a-propos/balados

Le balado officiel de Tel-jeunes qui traite de façon dynamique et sans jugement des sujets chauds qui touchent les adolescents, incluant la vie numérique et la gestion des réseaux sociaux.



Idéal pour :

Des discussions franches et inspirantes.



Survivre aux écrans (et aux jeux vidéo) – lesdebrouillards.com/balado

Un balado des Débrouillards conçu pour expliquer scientifiquement aux ados comment les algorithmes captent leur attention.



Idéal pour :

Mieux comprendre ce qui se passe dans ton cerveau en ligne.



LIVRES



Les écrans et toi (Tomes 1 et 2)

Écrit par la journaliste Marie-Anne Dayé (et la psychologue Magali Dufour pour le tome 2), ce livre québécois est un guide pratique et sympathique rempli d'exemples concrets pour aider l'ado à garder le contrôle de sa vie numérique.



Idéal pour :

Les ados qui veulent des trucs simples et concrets.



Écrans : La boîte à outils (Éditions De Mortagne)

Un ouvrage de vulgarisation scientifique pour comprendre la dépendance aux « likes », le cyberharcèlement et bâtir une hygiène numérique saine.



Idéal pour :

Approfondir ses connaissances avec des explications claires.



ORGANISMES D'AIDE ET DE PRÉVENTION



Fondation Jeunes en Tête – fondationjeunesentete.org

Offre des outils gratuits développés avec le CIEL (Centre d'implication numérique) pour aider les adolescents à maintenir un équilibre de vie face aux technologies.



Pour :

Des outils concrets et validés pour mieux s'équilibrer.



Le Grand Chemin – legrandchemin.qc.ca

Un organisme sans but lucratif offrant des services d'intervention gratuits et spécialisés aux adolescents de 12 à 17 ans qui vivent une problématique de cyberdépendance ou de dépendance aux jeux vidéo.



Pour :

Les jeunes qui ont besoin d'aide pour reprendre le contrôle.



Maison l'Alcôve – maisonalcove.com

Un centre d'aide qui propose des thérapies et du soutien pour les dépendances comportementales, y compris l'usage excessif d'Internet chez les jeunes.



Pour :

Les jeunes et leur famille qui souhaitent du soutien professionnel.



À retenir

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un choix courageux pour ton mieux-être.



psychoeducatrice.net