

CYBERDÉPENDANCE

Les saines habitudes d'utilisation des technologies



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance



En tant que parents, commencez par réfléchir à votre propre utilisation des écrans. Vos enfants s'inspirent de vous, donnez l'exemple.

- N'interdisez pas, cherchez plutôt les compromis et visez l'équilibre
- Intéressez-vous à ce que fait votre jeune : quels jeux l'intéresse, comment gère-t-il ses relations virtuelles, etc.
- Établissez des règles claires et constantes pour l'utilisation des écrans
- Favorisez l'autocontrôle
- Placez les appareils électroniques dans des lieux communs et évitez l'utilisation dans la chambre
- Proposez des activités à faire ensemble. Soyez créatifs!
- Assurez-vous que votre jeune conserve un mode de vie équilibré : sommeil, alimentation, activité physique, études, etc.

➤ Temps d'écran selon l'âge

Enfants de moins de 2 ans

Le temps d'écran n'est pas recommandé.

Enfants de 2 ans à 5 ans

Limitez le temps d'écran quotidien à moins d'une heure.

6 ans et plus

Maximum de 2 heures par jour.

Depuis 30 ans, les centres Le Grand Chemin de Montréal, Québec et St-Célestin offre des traitements gratuits aux adolescents qui ont développé une problématique de toxicomanie, de jeu excessif ou de cyberdépendance.

En 2014, Le Grand Chemin fût le premier organisme au Canada à offrir le traitement de la cyberdépendance avec hébergement et demeure, à ce jour, le seul centre au Québec à offrir ce type de traitement aux ados.

Gestion des appareils

- Désactivez les notifications sonores et visuelles, elles sont là pour attirer votre attention
- Retirez certaines applications : ex. accédez à Facebook via un navigateur web au lieu de l'app en réduira l'attrait
- Utilisez les technologies de gestion du temps d'écran. Les iPhone et téléphones Android offrent des outils intégrés pour le faire
- Jeux vidéo: assurez-vous que le contenu est adapté à votre enfant

De bonnes habitudes à prendre...

- Déterminez des moments sans écran : au réveil, 1 h avant d'aller au lit, pendant les repas (maison ou resto), etc.
- Déterminez des lieux sans écran : la chambre à coucher, la voiture, la salle de bain, etc.
- Cessez de répondre instantanément! Vous perdez votre concentration et vous entretenez le réflexe de regarder sans arrêt votre appareil.
- Osez éteindre vos appareils
- Faites des défis sans écran, comme le Défi OcSobre

À éviter

- Le double écran (ex: télé et cell en même temps)
- Vous connecter dès le réveil
- De passer plus de 2 heures sans pause devant l'écran
- Avant le coucher (lumière bleue des appareils perturbe le sommeil)

Partenaire en cyberdépendance

