

ADULTE ET ADO : FAIRE LE POINT ENSEMBLE SUR NOTRE USAGE DES ÉCRANS

Posez-vous ces questions à voix haute, et répondez-y sans jugement.

COMBIEN DE TEMPS JE PASSE PAR JOUR SUR LES ÉCRANS (HORS ÉCOLE ET TRAVAIL ?)

- Moins de 2h Entre 2h et 4h Plus de 4h

Selon une étude de la Direction régionale de santé publique de Montréal, **moins de deux heures de temps d'écran de loisir par jour** est associé à une meilleure santé. À l'inverse, des impacts négatifs sur la santé mentale et une augmentation des symptômes dépressifs peuvent être observés à partir de **3 à 4 heures de temps d'écran de loisir par jour** (on exclut ici le temps d'écran lié aux travaux scolaires ou au travail). À noter : ce n'est pas seulement la quantité qui compte, mais aussi le type d'usage. Faire défiler passivement son fil d'actualité n'a pas le même impact que d'échanger activement avec des ami·e·s ou de créer du contenu par exemple.

QUAND JE SUIS SUR LES ÉCRANS, EST-CE QUE ÇA ME FAIT DU BIEN OU EST-CE QUE JE LE FAIS SURTOUT PAR HABITUDE ?

- Ça me fait du bien Plutôt par habitude Les deux à la fois

L'idée n'est pas d'interdire les écrans, mais d'aider chacun·e à **investir son temps de manière consciente et adaptée à sa réalité**. Un usage modéré peut même être bénéfique : les écrans peuvent permettre de socialiser et maintenir des liens, se découvrir de nouveaux intérêts, s'informer et apprendre, développer sa créativité, trouver des gens qui nous ressemblent, bénéficier d'un soutien social ou d'un sentiment d'appartenance, et éprouver un sentiment de liberté et d'intimité. Un bon réflexe : se demander régulièrement « **Est-ce que je me sens mieux ou moins bien après avoir utilisé mes écrans ?** »

LORS DES SORTIES EN FAMILLE, SUIS-JE VRAIMENT PRÉSENT·E OU CONNECTÉ·E À MON TÉLÉPHONE ?

- Vraiment présent·e Parfois distrait·e par mon téléphone Souvent sur mon téléphone

Dans notre monde hyperconnecté, les écrans s'invitent constamment dans nos interactions, y compris avec nos proches. Ce phénomène s'appelle la **technoférence** : l'interférence des technologies dans nos relations et nos moments du quotidien. Un parent trop souvent sur son téléphone, par exemple, peut affecter la qualité du lien, donner au jeune l'impression de ne pas compter, même quand il est physiquement présent. **Ce que vous modélisez au quotidien envoie un message puissant à votre jeune.**

EST-CE QUE MON TEMPS D'ÉCRAN REMPLACE DES ACTIVITÉS OU DES MOMENTS QUI COMPTENT POUR MOI ?

- Non, rarement Parfois Oui, souvent

Établissez ensemble des règles pour préserver le temps en famille : convenez des moments où les écrans sont mis de côté (repas, routines du matin et du soir, sorties familiales). L'important, c'est que ces règles soient décidées ensemble, pas imposées unilatéralement, ce qui les rend plus faciles à respecter pour tout le monde, adultes inclus.

EST-CE QUE J'OBSERVE DES CHANGEMENTS DANS MON HUMEUR, MON SOMMEIL OU MON ÉNERGIE ?

- Pas vraiment Parfois Oui, clairement

Les écrans en soirée perturbent le sommeil de trois façons : ils empiètent sur le temps de sommeil, stimulent le cerveau et leur lumière bleue supprime la production de mélatonine, l'hormone qui induit le sommeil. **Un sommeil perturbé affecte ensuite l'humeur, la concentration et l'énergie** du lendemain et chez les jeunes comme chez les adultes. Un geste concret à poser : convenir en famille d'éteindre les écrans au moins une heure avant le coucher et sortir les téléphones de la chambre pour la nuit.