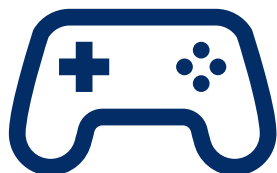


Responsable avec mes écrans de loisirs

Les écrans de loisirs inclus : médias sociaux (ex. Discord, Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook, etc.), jeux vidéo (en ligne et hors ligne), jeux en ligne, applications ludiques (ex. Tétris, Candy Crush, etc.), YouTube, plate-formes de streaming (Netflix, Crave, etc.), clavardage/*chat*/texto, etc., télévision.



12 stratégies pour t'aider à gérer ton exposition aux écrans :

1. **Mettre une alarme** pour t'aider à contrôler ton temps.
2. **Fermer et ranger tes appareils** après utilisation (loin de la vue).
3. **Prévoir des moments "sans écran"** à ton horaire chaque jour et une pause 1x/semaine.
4. **Prendre des pauses d'écran à chaque 20 minutes** pour bouger et reposer tes yeux.
5. **Désinstaller les notifications** de tes appareils pour éviter la distraction.
6. **Appeler ton ami plutôt** que *chatter*. C'est moins stimulant pour ton cerveau!
7. **Diviser ton temps d'exposition** en plusieurs courtes périodes dans ta journée.
8. **Éviter les écrans de loisirs** avant de partir pour l'école ou durant tes pauses.
9. **Fermer tes écrans 1-2h avant d'aller au lit** et sortir tes appareils de la chambre à coucher.
10. **Se désabonner des comptes** qui te font sentir du stress, de l'anxiété, de la culpabilité, de la comparaison, un malaise, etc.
11. **Choisir du contenu qui te fait sentir bien** et qui te propulse dans ta vie hors ligne.
12. **Faire le ménage des applications** inutilisées ou inutiles et limiter le nombre d'applications sur les appareils.

Recommandations :
2h/jour (6-17 ans)
3h/jour (18 ans +)

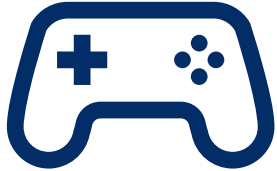
Impacts* possibles d'une surutilisation des écrans de loisirs

- difficulté à respecter ton temps d'écran
- baisse d'attention et de concentration
- stress et anxiété
- symptômes dépressifs
- isolement
- perte d'intérêt pour d'autres activités
- envie constante d'aller sur tes appareils
- agitation (besoin de bouger ++)
- difficultés scolaires
- difficultés de sommeil
- irritabilité et colère
- autres ...

*Les impacts des écrans varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes vivent des impacts négatifs, même en respectant les recommandations en matière de temps.

Mindful with my recreational screen use

Recreational screen use includes: social media (e.g., Discord, Instagram, Snapchat, TikTok, Facebook, etc.), video games (online and offline), online games, entertainment apps (e.g., Tetris, Candy Crush, etc.), YouTube, streaming platforms (Netflix, Crave, etc.), chatting/messaging/texting, and television.



12 strategies to help you manage your screen time.

1. **Set an alarm** to help you control how long you stay on your screens.
2. **Turn off and put away your devices** after use — out of sight, out of mind.
3. **Plan “screen-free” moments** in your daily schedule and take one screen break per week.
4. **Take screen breaks every 20 minutes** to move your body and rest your eyes.
5. **Disable notifications** to reduce distractions.
6. **Call your friend** instead of chatting. It's less stimulating for your brain!
7. **Split your screen time** into several short periods throughout the day.
8. **Avoid recreational screens** before school or during breaks.
9. **Turn off screens 1–2 hours before bedtime** and keep devices out of your bedroom.
10. **Unfollow accounts** that make you feel stressed, anxious, guilty, or stuck in comparison.
11. **Choose content** that makes you feel good and supports your life offline.
12. **Declutter your devices:** delete unused or unnecessary apps and limit how many you have installed.

Recommandations :
2h/day (6-17)
3h/day (18+)

Possible impacts* of excessive recreational screen use

- Difficulty sticking to your screen time
- Reduced attention and focus
- Stress & anxiety
- Depressive symptoms
- Isolation
- Loss of interest in other activities
- Constant urge to use your devices
- Restlessness (need to move constantly)
- Academic difficulties
- Sleep problems
- Irritability and mood swings
- Others.

The impacts of screen use vary from one person to another. Some people experience negative effects even while staying within the recommended screen time limits.