

# PRIORISER ET BIEN GÉRER SON TEMPS



- Encourager votre jeune à maintenir l'équilibre
  - Du temps pour les amis, la famille, les loisirs
  - Du temps pour dormir, manger, bouger

- L'aider à identifier ses buts, Ensuite, il sera davantage en mesure d'établir ses priorités

- Discuter avec lui de la place des écrans dans sa vie. Tenter d'instaurer de bonnes habitudes familiales en lien avec la gestion des écrans (voir pausetonecran)

- Dédramatiser les erreurs et les échecs. Les voir comme une source d'apprentissage

- L'inviter à utiliser les outils à sa disposition
  - Son agenda pour planifier
  - Son téléphone pour des alarmes ou des rappels

---

---

Aide-mémoire pour les parents

---

---

