

L'équilibre numérique, c'est quoi?



Les écrans présentent de nombreux avantages, mais quand ils sont surutilisés ou mal utilisés, ils peuvent, au contraire, nuire à notre bien-être. C'est pourquoi il faut tendre vers une utilisation plus équilibrée... et ce n'est pas qu'une question de temps passé en ligne!

1. **Établissez une routine quotidienne** dans laquelle vous déterminerez un moment précis dans le temps qui sera propice à l'utilisation d'un écran.
2. **Optez pour de courtes séances avec un temps défini.**
3. **Faites-en sorte que votre maison invite à d'autres activités que les écrans.**
4. **Configurez les appareils électroniques dans la maison** de façon à éliminer les notifications visuelles et sonores qui peuvent attirer l'attention de votre enfant et l'inciter à demander les écrans lors d'autres activités. Veillez aussi à mettre vos appareils électroniques de côté lorsque vous passez du temps avec lui, exemple au souper.
5. **Reprenez l'habitude de vous asseoir avec votre enfant pour discuter avec lui de sa journée.**
6. **Prenez conscience de votre propre utilisation des écrans.** En adoptant vous aussi des habitudes plus équilibrées, vous donnez l'exemple d'une utilisation plus responsable des écrans.
7. **Incluez votre enfant dans votre routine au lieu de le mettre devant un écran.**

Il y a 4 éléments à considérer pour bien évaluer l'impact des écrans et en venir à les utiliser de façon plus équilibrée :

- Le temps que l'on passe en ligne;
- Le contenu que l'on consulte;
- Les moments au cours desquels on utilise nos écrans;
- Notre santé mentale et nos vulnérabilités dans les moments d'utilisation.

QUOI FAIRE ET QUOI ÉVITER POUR ABORDER CE SUJET DE MANIÈRE PRÉVENTIVE?



- Adoptez une attitude ouverte, objective, positive et sans jugement.
- Validez ce que les jeunes ressentent au moment d'utiliser leurs écrans. Faites-leur sentir que c'est normal de vouloir se connecter quand on a des temps libres ou qu'on s'ennuie, et que ça peut être très difficile de mettre ses écrans de côté.
- Parlez-leur de votre propre expérience et faites-leur comprendre que la plupart des gens vivent la même chose.
- Réfléchissez ensemble au pouvoir d'attraction des écrans et aux différentes façons de garder le contrôle sur eux.
- Expliquez-leur qu'il faut apprendre à discerner le vrai du faux sur Internet.
- Encouragez-les à penser et à agir de manière préventive. L'hyperconnectivité est associée à une panoplie de méfaits qui nous affectent toutes et tous. L'important est d'en prendre conscience pour tenter d'en diminuer les effets négatifs tout en profitant des effets positifs.
- Évitez d'opposer le *monde virtuel* au *monde réel*, parlez plutôt en termes d'activités ou d'interactions *en ligne* et *hors ligne*.
- Évitez d'être alarmiste et faites attention à votre utilisation du terme *cyberdépendance*. Les risques d'Internet et des écrans sont souvent associés à la cyberdépendance, qui touche pourtant seulement une faible proportion des jeunes (un peu plus de 1% des élèves du secondaire au Québec).

