

Gestion du temps d'écran



Le savais-tu ? Il est recommandé de limiter le temps d'écran dédié aux loisirs à un maximum de deux heures par jour¹.

Un bon équilibre entre le sommeil, l'alimentation, les activités physiques et le repos favorise le rétablissement. Passer trop de temps devant les écrans peut ainsi perturber cet équilibre et ralentir le processus de guérison.

Les écrans incluent le cellulaire, la tablette, l'ordinateur, les consoles de jeux vidéo et la télévision.

Lorsque tu utilises un écran, demande-toi pour quelle(s) raison(s) tu le fais et quel besoin tu cherches à combler. Est-ce pour :

- Te divertir ?
- Passer le temps ou combler un moment de transition ?
- Te garder éveillée ou éveillé ?
- Prendre une pause ou te changer les idées ?
- Autre ?



Pour réduire ton temps passé devant les écrans :

1. Identifie des activités alternatives à chacun de tes besoins.

L'important est de trouver d'autres activités que tu aimes et qui rendront plus facile le fait de quitter ton écran. En voici quelques exemples :

- **Activités physiques à basse intensité :** prendre une marche ou faire une activité à l'extérieur.
- **Activités créatives :** dessiner un mandala, créer des bracelets de l'amitié, faire du crochet, cuisiner, etc.
- **Activité de détente :** lire un livre, une bande dessinée ou une revue, écouter de la musique, faire un sudoku, cuisiner, etc.
- **Activités sociales :** jaser avec une amie ou un ami, prendre soin d'un animal de compagnie, jouer à un jeu de société, etc.

Rappelle-toi : Un équilibre est recommandé entre les activités passives (lire ou écouter de la musique) et actives (marcher, socialiser ou danser). Il est également essentiel de varier les types d'activités, tant passives qu'actives.

1. Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures : directivesscpe.ca

2. Fixe-toi des objectifs réalistes et atteignables.

Tu passes actuellement 6 h par jour devant un écran? Commence en diminuant ton temps d'écran de **20 minutes** par jour la première semaine. La semaine suivante, essaie de réduire de **40 minutes** par jour, et ainsi de suite, jusqu'à atteindre ton objectif final. Intègre les activités identifiées plus haut à ton horaire, cela t'aidera à atteindre ton objectif.

Envie de faire de l'écran?

Essaie de rendre l'activité encore plus significative!

Exemples :

- Prévois une activité cinéma en famille ou entre amies ou amis et prends le temps de discuter du film ensuite.
- Organise une activité entre amies ou amis pour jouer à des jeux vidéo actifs.
- Cible une série que tu as vraiment envie d'écouter et trouve une ou un proche avec qui tu peux la visionner et avec qui tu pourras discuter de chaque épisode.
- Reproduis la danse incroyable que tu viens de voir sur Tiktok, par exemple, et demande à des amies et amis de se joindre à toi pour participer.

Il est toujours recommandé de suivre les bonnes pratiques en matière de gestion des écrans.

Pour plus d'astuces :

- chusj.org/ecrans
- pausetonecran.com
- leciel.ca