

## 4 CONSEILS

**ÉLOIGNE TON SMARTPHONE PENDANT LES REPAS POUR ÉVITER DE L'UTILISER QUAND TU MANGES**

ça perturbe ta digestion et te fait rater de bons moments



**DEMANDE-TOI SI TU PASSES TROP DE TEMPS EN LIGNE**



**FAIS DES PAUSES RÉGULIÈRES**



**FIXE-TOI DES LIMITES DE TEMPS OU DE MONTANT À PARIER**



si tu joues à des jeux en ligne

**Propose à tes parents de montrer l'exemple**

**EN RÉDUISANT LEUR PROPRE TEMPS D'ÉCRAN**

**ÉTEINS TON SMARTPHONE AU MOINS 2 HEURES AVANT DE T'ENDORMIR**

ça perturbe ton sommeil



Si tu as le sentiment de passer trop de temps sur les écrans, au détriment d'autres activités, tu peux en parler à tes amis, à tes parents ou à des professionnels dans les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs).

**Ces consultations sont anonymes, gratuites et sans jugement !**



C'est quoi ? Ça fait quoi ?

# LES ÉCRANS

EFFETS, CONSEILS



Plus d'informations sur : [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)



2024 © Création Stéphanie China - [www.stineart.net](http://www.stineart.net)

Crédits : Icônes made by Freepit, Brandify, Smashicons, Monitix, Google, Kriashasthy, Flat Icons, gregor Ciesnar, Dimi Kazak from www.flaticon.com



# 1 C'EST QUOI ?

Snapchat, TikTok, Fortnite, Instagram... On passe beaucoup de temps en ligne pour discuter, jouer, s'informer, parler et streamer. Les écrans font partie de notre quotidien.

Ces outils ont plein de côtés positifs : partage, lien social, créativité, détente... Ils nous donnent du plaisir...

 C'est l'utilisation que tu en fais qui peut être source de problèmes et te rendre accro.



# 2 ÇA FAIT QUOI ?

Comme avec n'importe quel produit, on peut utiliser les écrans de manière excessive.

Sur internet, tout est fait pour attirer ton attention et te garder le plus longtemps possible en ligne. Cela peut avoir des effets négatifs sur ta santé et ta vie sociale.

DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION

MANQUE DE SOMMEIL ET FATIGUE

TROUBLES VISUELS

ISOLEMENT

COLÈRE



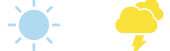
Les signes qui doivent t'alerter !

- Les écrans deviennent ton principal centre d'intérêt
- Tu ressens un sentiment de manque ou de malaise quand tu n'es pas connecté
- Tu perds la notion du temps

# 3 LES ADDICTIONS COMPORTEMENTALES



PLAISIR ADDICTION



Lorsque tu interagis sur les applications, tu libères de la **DOPAMINE**, l'hormone du plaisir.

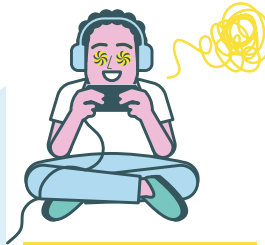
Les messages instantanés, les likes, les snaps que tu reçois sont perçus comme des récompenses par ton cerveau.

Si ton cerveau est stimulé de manière artificielle, le système peut s'emballer et te faire perdre le contrôle !



## LES JEUX VIDÉO : DIVERTISSEMENT OU DÉPENDANCE ?

L'addiction aux jeux vidéo est reconnue comme une maladie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).



**1 ADOLESCENT SUR 8 a un usage problématique des jeux vidéo\***

\* EnCLASS France, OFDT, 2018

## C'EST QUOI UN USAGE PROBLÉMATIQUE ?

C'est lorsque le jeu prend une place trop importante au point de :

- penser toute la journée à jouer
- abandonner d'autres activités
- voir baisser ses résultats scolaires

Les jeux de rôle en ligne font partie des jeux les plus addictifs.

Comme ils exigent une forte implication des joueurs, ils les encouragent à jouer régulièrement pour développer leur personnage et maintenir leurs relations avec les autres joueurs.

**Sois vigilant !**

