



ACCROS AUX ÉCRANS

Attention aux abus ! Connaître les bons usages.

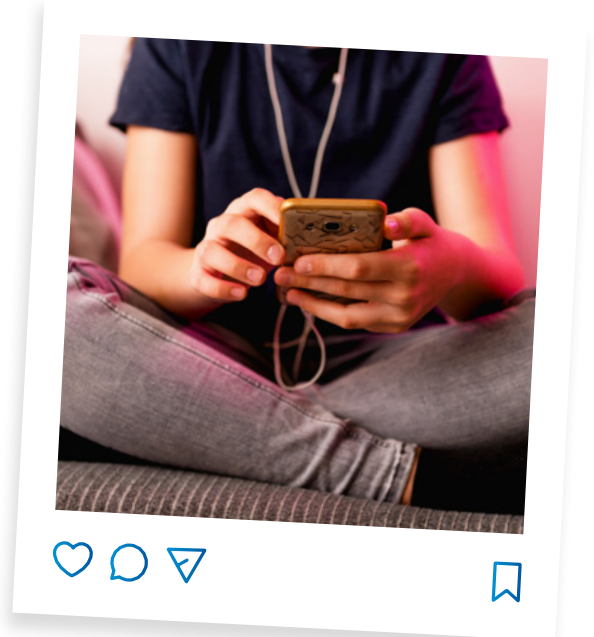
Les écrans sont partout : au travail, pendant nos loisirs, dans notre environnement social et familial... **Ils sont présents dans notre quotidien !**

Pour preuve, les 15-24 ans peuvent passer en moyenne 35 heures par semaine sur des écrans. Bien qu'ils constituent une formidable source de progrès, ils bouleversent cependant notre vie, notre rapport à l'autre, ainsi que notre intimité. Pire encore, ils peuvent devenir une source de souffrance lorsque l'usage devient trop excessif.

Ainsi, il est primordial de gérer correctement son temps d'écran.

Différentes questions se posent pour savoir si l'usage est trop important :

- ☑ Comment savoir si l'on utilise trop les écrans ?
- ☑ Quelles sont les conséquences ?
- ☑ Comment limiter les risques de cet usage ?



Liens utiles

<https://lebonusagedesecrans.fr/>

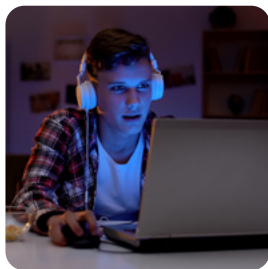
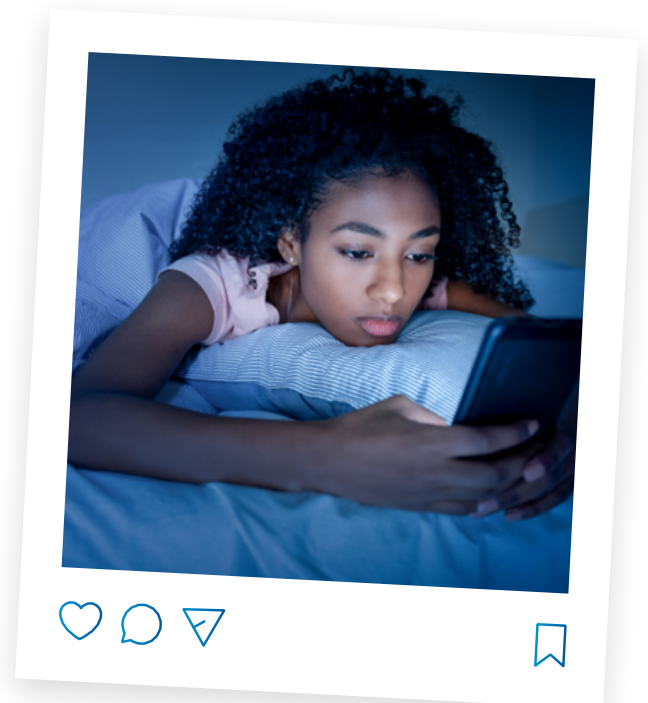
<http://www.educnum.fr>

Une éducation au numérique pour tous.

Quand l'usage des écrans devient-ils « excessif » ?

- ☑ N'avoir des loisirs que derrière un écran.
- ☑ Ne pas avoir de relations sociales en dehors des réseaux et communautés en ligne.
- ☑ Lorsqu'on surfe sur internet plus de quatre heures par jour.
- ☑ Lorsqu'on laisse la télévision allumée toute la journée.
- ☑ Lorsque l'on est accro à son portable.

Ces pratiques peuvent être alarmantes dans le cas où on ne laisse plus la place à d'autres activités. Par exemple, on s'exclue de son cercle d'ami, on ressent un mal-être et de l'anxiété social, on a une mauvaise estime de soi, on commence à avoir des angoisses...



Plusieurs conditions doivent être réunies pour que l'on parle de pratique excessive, voire pathologique des écrans :

- ☑ **le comportement devient exclusif** : les écrans deviennent le principal centre d'intérêt de la personne,
- ☑ **on « perd le contrôle »** : l'autorégulation devient impossible et la personne n'arrive pas à se passer des écrans,
- ☑ **un sentiment de manque ou de malaise** : il s'installe en cas de déconnexion,
- ☑ **la pratique des écrans a des conséquences négatives** : au plan social, professionnel et psychologique.

Il est donc essentiel de se fixer des règles de bon usage des écrans, pour préserver son équilibre et son bien-être.

Apprenez à maîtriser vos temps d'écran

- 🔗 **Ne vous laissez pas piéger par la télévision en continu :** choisissez les programmes que vous avez envie de regarder, puis éteignez-la une fois le programme terminé.
- 🔗 **Déconnectez-vous une heure avant de vous coucher :** laissez le temps à votre cerveau de « souffler », votre sommeil n'en sera que meilleur !

Ne laissez pas les habitudes s'installer

- 🔗 **Éviter l'installation de « rituels de connexion » :** vous pouvez changer l'ordinateur d'endroit (en évitant un endroit central de la maison) ou en vous connectant à des moments différents dans la journée.

Limitez le « multitasking »

- 🔗 **Évitez d'utiliser plusieurs écrans à la fois :** au risque d'entraîner une surcharge mentale !

Multipliez les moments de plaisir hors écrans

- 🔗 **Entretenez votre vie sociale :** passez du temps avec vos amis, vos proches, faites du sport... Redécouvrez les plaisirs de la vie réelle et consacrez-leurs le plus de temps possible.



La guerre avec les parents : pourquoi s'inquiètent-ils ?

Contrairement à la génération actuelle et à laquelle vous appartenez, celle de vos parents n'est pas « née » avec le développement numérique. Il est donc souvent difficile pour eux de comprendre ce qui peut absorber pendant des heures un ado sur un écran. Pour eux, cela est souvent source d'inquiétude.

- 🔗 Le temps d'écran des 13-19 ans est en moyenne de 18 heures par semaine ¹

Êtes-vous accro aux écrans ?



Quiz : mesurez votre addiction aux écrans !

Impossible de se passer des écrans, notamment en vacances ou pendant vos loisirs avec votre smartphone ?

Oui Non

Vous passez plus de temps sur les écrans qu'avec des personnes en physique ?

Oui Non

Les heures passées sur vos écrans se font au détriment de vos heures de sommeil ?

Oui Non

La déception est grande si vous avez reçu moins de messages que d'habitude ?

Oui Non

Vous avez parfois refusé de sortir avec vos amis pour rester sur un écran (regarder des films / séries, jouer à des jeux vidéo, rester sur les réseaux sociaux...) ?

Oui Non

Vous avez une majorité de « oui »

Sans parler d'une réelle addiction qui demanderait une investigation plus poussée, ce résultat peut vous amener à vous interroger sur le temps que vous accordez aux écrans et sur les priorités qui font aujourd'hui partie de votre quotidien.

Vous avez une majorité de « non »

Il semble que votre temps d'écran soit raisonné et équilibré avec les autres activités de votre quotidien.



MAGSanté
Le magazine des jeunes Français à l'étranger **JEUNES**

Le MagSanté Jeunes est une publication de la Caisse des Français de l'Étranger (CFE). L'édition du MagSanté Jeunes entre dans la mission de prévention sanitaire et sociale de la Caisse.

La CFE propose des assurances santé, maladies professionnelles et vieillesse pour tous les Français expatriés, partout dans le monde sans questionnaire médical ni exclusion.

Pour des informations sur d'autres sujets, consultez les différents numéros du Mag Santé Jeunes disponibles sur le site www.cfe.fr, rubrique Conseils santé : <https://www.cfe.fr/fr/fiches-sante>

POUR TOUT RENSEIGNEMENT : assp@cfe.fr - www.cfe.fr



Caisse des Français de l'Étranger