



CISSS CÔTE-NORD

LA CYBERDÉPENDANCE EN CONTEXTE DE COVID-19

25 mai 2020

LA CYBERDÉPENDANCE EN CONTEXTE DE COVID-19

Nos habitudes de vie ont drastiquement changé depuis les dernières semaines: cours annulés, règles de distanciation sociale, arrêt des centres sportifs et autres activités récréatives. Le seul moyen durant plusieurs semaines pour garder contact avec nos amis et notre famille a été l'utilisation des réseaux sociaux et autres plateformes virtuelles tels que les jeux en ligne. Avec un certain retour à la normale, certains d'entre vous, élèves, membres de la famille ou enseignants, peuvent ressentir certaines difficultés à revenir aux habitudes de la routine quotidienne et donc de délaissé nos écrans pour reprendre l'école ou le travail. Ces quelques fiches ont pour but de se questionner sur:

- La place que prennent les écrans dans ma vie.
- Comment je peux m'aider à diminuer mon temps passé sur les écrans **tout** en conservant cette activité que j'adore.
- Comment, en tant que parent, je peux supporter mon enfant dans ce contexte de vie inhabituel en temps de pandémie.



QUAND SE QUESTIONNER SI C'EST «TROP» ...

Lorsque l'exposition aux écrans prend beaucoup de place

- Toute ma vie tourne autour de mes écrans (ordinateur, télé, cellulaire, jeux vidéo, réseaux sociaux)
- Il y a des impacts sur différentes sphères de ma vie;
Mes relations avec mes amis, ma famille, à l'école, mon hygiène, mon sommeil
- Ces impacts causent des problèmes significatifs;
Chicanes avec mes parents, j'évite les rencontres physique avec mes amis, baisse de mes notes scolaires, je délaisse les autres activités que j'aimais avant.
- Je sens que j'ai perdu le contrôle de mes écrans, je ne sais pas comment m'arrêter. Je peux même être irritable ou en colère si je n'ai pas accès à mes écrans.
«Je ne peux pas m'en empêcher!»



CE QUE JE PEUX FAIRE POUR M'AIDER

- Remettre en place une routine afin de réintégrer mes activités délaissées et/ou en explorer d'autres;
 - * Me créer un agenda personnalisé pourrait être une bonne idée! Je me garde aussi du temps pour les écrans.
- Prioriser les autres activités à faire **avant** le temps consacré à Internet;
 - Ex. : Le sport, les tâches ménagères, les travaux scolaires.
- Proposer à mes amis de faire des activités extérieures avant d'aller chacun sur nos écrans;
 - * Tout en respectant les règles de la santé publique en lien avec la pandémie.
- Proposer à ma famille des activités sans écran.
 - Ex. Leur proposer une soirée «sans écran» et profiter du temps en famille.



CE QUE JE PEUX FAIRE EN TANT QUE PARENT

- **Être un bon modèle;**
Limiter mon temps passé sur les écrans, lors de sorties familiales je suis présent et non juste sur mon écran. Il est important de se rappeler que les parents sont les premiers modèles de leur enfant.
- **Établir des règles claires afin de créer l'équilibre entre le temps passé sur les écrans et les autres activités personnelles et familiales;**
Limiter le temps d'écran, fixer des règles pour tous: les parents et les enfants. Le but étant de favoriser les saines habitudes de vie: sommeil, études, activité physique.
- **En parler;**
Ne pas avoir peur de discuter avec votre enfant de vos inquiétudes. Ne pas accuser ou culpabiliser votre enfant face à son temps passé sur les écrans.
- **Être à l'écoute;**
Écoutez les besoins de votre enfant, le référer aux ressources appropriés au besoin. Le temps passé sur les écrans n'est pas le seul indicateur d'un problème de cyberdépendance.



DES RESSOURCES SONT DISPONIBLES

- En personne ou par téléphone
Des services aux jeunes et aux parents sont disponibles afin de vous supporter dans votre démarche.
- Contacter l'intervenant en dépendance de votre région

Réception Baie-Comeau 659, boulevard Blanche 418 589-5704	Isabelle Roy Fermont 1, rue Aquilon 418 287-5461 poste 712214	Sophie Dumas Old-Fort à Blanc-Sablon 1070, boulevard Docteur-Camille-Marcoux 418 461-2144 poste 611421
Vanessa Bernard Havre-Saint-Pierre 1035, promenade des Anciens 418 538-2955 poste 543004	Véronique Moïse Chevery et autres villages de la Côte Chemin Netagamou 418 787-2277	Stéphanie Poitras Forestville 8, 10e rue 418 587-2204 poste 222248
Manon Couture Les Escoumins 4, rue des Pilotes 418 233-3143 poste 242224	Réception Port-Cartier 3, rue Shelter Bay 418 766-2572 poste 443321	Réception Sept-Îles 531, avenue Gamache 418 962-9761 poste 453002

- En ligne
www.pausetonecran.com (site anglophone et francophone)
www.cyberdependance.ca

