



5 CONSEILS



Pas d'INSTAGRAM, c'est pas UN DRAME!

POUR MIEUX VIVRE AVEC LES ÉCRANS

VIVE les écrans, MAIS PAS tout le temps!

1

C'est toi le maître du temps !



Si tes parents t'autorisent à jouer à un jeu vidéo ou à regarder des vidéos, demande-leur à quelle heure tu devras arrêter. Tu peux même programmer une alarme pour t'aider à te déconnecter une fois le temps écoulé.

PAS d'youtubeurs jusqu'à PAS D'HEURE!



2

Des moments sans écran

Les écrans c'est marrant... mais pas tout le temps ! Laisse-les de côté pendant les repas, le matin au réveil et au moins une heure avant de te coucher. Tu partageras plus de bons moments avec ta famille, et tu dormiras mieux !



3

Zzz

Par ici, la tranquillité !

Avec tes parents, pourquoi ne pas décider de pièces sans écrans à la maison, comme les chambres, la salle de bain ou les toilettes. Qui a besoin d'un écran pendant qu'il se lave les dents ? Vous pouvez même vous amuser à fabriquer des petits panneaux qui indiquent ces zones !



4

Tu regardes quoi ?

Les passions, ça se partage ! Discute de tes vidéos préférées ou de ton jeu du moment avec tes amis et ta famille. Vous pourrez y jouer ensemble, vous donner des conseils, découvrir de nouvelles choses passionnantes !



5



Les images interdites

Parfois, sur Internet, on tombe sur des images qu'on aurait préféré ne jamais voir. Elles sont violentes, dégoûtantes, effrayantes... Si c'est le cas, parles-en à un adulte autour de toi ou appelle le 3018, un numéro gratuit.

SCROLLER sans fin, C'EST PAS MALIN!

Trop de TIK-TOK, ça rend TOC-TOC!

