

DE 11 À 14 ANS



# MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids  
inattention, nervosité

## ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- > ≈ 1h par jour (7h / semaine) hors travail scolaire
- > j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux

## VIOLENCE, SEXUALITÉ, HARCÈLEMENT



- > J'en parle à un adulte : parents, prof, médecin...
- > j'appelle e-enfance, je consulte « J'ai besoin d'aide »

au 3018

sur [declic-ecrans.com](http://declic-ecrans.com)

## DE BONNES HABITUDES . . .



- > regarder et jouer ensemble, en parler, échanger
- > pas d'écrans dans ma chambre
- > j'évite la publicité en regardant en streaming je choisis une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

## POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée faire de la musique, du sport, des jeux

**EN SAVOIR PLUS : [declic-ecrans.com](http://declic-ecrans.com)** (détails, aides...)