

APRÈS 14 ANS



# MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids  
inattention, nervosité

## JE GARDE UN BON ÉQUILIBRE



- Ma scolarité, mes activités, mes amis, ma famille . . .
- j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher pendant les repas, les devoirs, les discussions

## VIOLENCES, 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...)