7 conseils pour trouver l'équilibre et établir des limites

La technologie nous aide à apprendre, à créer, à communiquer et à nous divertir. L'utiliser en établissant des limites saines et profiter du temps hors ligne nous aide à garder un équilibre.

1 Prends des pauses des écrans régulièrement

Accorde du repos à tes yeux et à ton cerveau en déposant ton téléphone, en t'étirant et en bougeant.

2 Évite les écrans au lit

Range tes appareils avant le coucher afin de bien dormir et d'aider ton cerveau à se détendre.

3 Utilise la technologie avec intention

Avant de prendre un appareil, décide ce que tu veux faire, et pourquoi. Évite de faire défiler du contenu sur ton appareil sans but précis.

4 Porte attention à l'effet de la technologie sur ton bien-être

Si tu ressens du stress, de la frustration ou du dépassement, il est peut-être temps de prendre une pause.

5 Sois présent avec les personnes qui t'entourent

Mets ton appareil de côté pendant les repas, les activités sociales et les moments en famille.

6 Établis des limites saines

Discute en famille pour déterminer quand et à quel endroit l'utilisation des écrans est appropriée.

7 La vie se passe hors ligne aussi

Certains de nos plus beaux souvenirs se créent en passant du temps avec nos camarades et notre famille, en tentant de nouvelles expériences et en profitant du monde qui nous entoure.

Entame des conversations en famille :

- Quelles activités sans écran t'aident à ressentir du bien-être, de la détente et du ressourcement?
- Comment sais-tu qu'il est temps de prendre une pause de ton appareil?
- À quels moments ou dans quels endroits devrait-on ranger nos téléphones et nos tablettes?
- Comment notre famille peut-elle travailler ensemble pour développer de saines habitudes d'utilisation des écrans?

MOIS DE LA CYBER-SENSIBILISATION 2026

Pensons sécurité.
Partageons de manière sécuritaire.
Restons en sécurité ensemble.

Pour plus d'information :
www.CyberSensibilisationM12ON.ca

© Imprimeur du Roi pour l'Ontario 2026

ECNO
L'autorité en technologie des conseils scolaires de l'Ontario

Financé par :
Ontario