



Signes que les écrans prennent trop de place

- **Les écrans ne me stimulent plus autant qu'avant:** je passe plus de temps en ligne qu'avant, je regarde plus d'un écran à la fois et je ne m'intéresse plus autant au contenu;
- Il m'arrive de rester **plusieurs heures devant l'écran** sans bouger ni manger;
- **Je perds l'intérêt** pour les autres activités qui me plaisaient avant;
- **Je ne suis plus capable de contrôler mon utilisation.** Je ne respecte plus les règles d'usage des écrans établies par mes parents;
- Les écrans et les activités en ligne **occupent mes pensées;**
- Mon utilisation d'Internet **m'empêche de voir mes amis** et de faire des activités en famille;
- **Je mens** au sujet de mon utilisation des écrans;
- Mon utilisation des écrans est **la cause d'importants problèmes familiaux;**
- Je remarque des **effets sur ma santé:** je suis plus stressé, j'ai pris du poids, je dors mal, etc.



Source :

Capsana, [Pause ton écran](#). Adapté par la Direction de santé publique, CISSS des Laurentides.