

VOTRE ÉCRAN, VOS CHOIX.

3 QUESTIONS À SE POSER

1 POURQUOI
J'UTILISE MON ÉCRAN
EN CE MOMENT ?



- ✓ J'ai un but clair (m'informer, communiquer, apprendre, m'organiser).
- ! Je veux me détendre ou me changer les idées.
- ✗ Je fais, je procrastine ou je comble un vide (stress, fatigue, ennui...).

2 QUEL IMPACT
A MON UTILISATION
D'ÉCRANS ?



- ✓ Je me sens bien, présent(e), disponible pour ma famille et aligné(e) avec mes valeurs.
- ! Je suis parfois distrait(e) ou moins disponible.
- ✗ Je suis souvent fatigué(e), irritable ou moins patient(e) avec mes proches.

3 QUEL EXEMPLE
JE DONNE
AUX ENFANTS ?



- ✓ Je suis cohérent(e) avec ce que je leur demande.
- ! Ils me voient parfois trop sur mes écrans.
- ✗ Je sais que je passe trop de temps devant les écrans.



PRENDRE SOIN DE SOI,
C'EST AUSSI PENSER À EUX.

CREPAS.QC.CA

VOTRE ÉCRAN, VOS CHOIX.

3 QUESTIONS À SE POSER

1 POURQUOI
J'UTILISE MON ÉCRAN
EN CE MOMENT ?



- ✓ J'ai un but clair (m'informer, communiquer, apprendre, m'organiser).
- ! Je veux me détendre ou me changer les idées.
- ✗ Je fais, je procrastine ou je comble un vide (stress, fatigue, ennui...).

2 QUEL IMPACT
A MON UTILISATION
D'ÉCRANS ?



- ✓ Je me sens bien, présent(e), disponible pour ma famille et aligné(e) avec mes valeurs.
- ! Je suis parfois distrait(e) ou moins disponible.
- ✗ Je suis souvent fatigué(e), irritable ou moins patient(e) avec mes proches.

3 QUEL EXEMPLE
JE DONNE
AUX ENFANTS ?



- ✓ Je suis cohérent(e) avec ce que je leur demande.
- ! Ils me voient parfois trop sur mes écrans.
- ✗ Je sais que je passe trop de temps devant les écrans.



PRENDRE SOIN DE SOI,
C'EST AUSSI PENSER À EUX.

CREPAS.QC.CA

GARDER L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN



CHOISIR

Choisir mes moments.

Utiliser mes écrans intentionnellement,
pas automatiquement.



FIXER

Fixer des limites.

Définir des plages horaires
et m'y tenir.



FAIRE

Faire des pauses.

Déconnecter pour mieux
me reconnecter à moi et
à ma famille.



PRIVILÉGIER

Privilégier les moments
de qualité avec les autres.



ÉCHANGER

Échanger.

Discuter ouvertement avec
les autres de mon utilisation
des écrans et de la leur.



PRENDRE SOIN

Prendre soin de moi.

Sommeil, activité physique,
relations, loisirs...
Nourrir ce qui me fait du bien.



SE RAPPELER

Se rappeler l'essentiel.

Ma présence compte plus
que ma perfection.



CHAQUE PETIT CHOIX D'AUJOURD'HUI BÂTIT LE BIEN-ÊTRE DE DEMAIN.



GARDER L'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN



CHOISIR

Choisir mes moments.

Utiliser mes écrans intentionnellement,
pas automatiquement.



FIXER

Fixer des limites.

Définir des plages horaires
et m'y tenir.



FAIRE

Faire des pauses.

Déconnecter pour mieux
me reconnecter à moi et
à ma famille.



PRIVILÉGIER

Privilégier les moments
de qualité avec les autres.



ÉCHANGER

Échanger.

Discuter ouvertement avec
les autres de mon utilisation
des écrans et de la leur.



PRENDRE SOIN

Prendre soin de moi.

Sommeil, activité physique,
relations, loisirs...
Nourrir ce qui me fait du bien.



SE RAPPELER

Se rappeler l'essentiel.

Ma présence compte plus
que ma perfection.



CHAQUE PETIT CHOIX D'AUJOURD'HUI BÂTIT LE BIEN-ÊTRE DE DEMAIN.

