



# TON ÉCRAN, TON CHOIX!

3 QUESTIONS RAPIDES À TE POSER  
avant d'ouvrir ton écran!

**1** POURQUOI  
JE PRENDS  
MON ÉCRAN?



J'ai un but :  
apprendre, créer,  
chercher,  
communiquer.



Je veux m'amuser  
ou me détendre.



Je m'ennuie, je suis  
triste ou fâché(e).

**2** QU'EST-CE QUE  
JE CHOISIS?



Quelque chose  
qui m'apprend ou  
me fait créer.



Quelque chose  
d'amusant, mais  
pas trop longtemps.



Du défilement sans fin  
ou du contenu qui  
me fait sentir mal.

**3** COMMENT  
JE ME SENS  
APRÈS?



Bien, calme,  
fier(ère),  
curieux(se).



Un peu fatigué(e)  
ou déconcentré(e).



Triste, fâché(e),  
stressé(e) ou  
incapable d'arrêter.



**BON CHOIX !**

Continue  
comme ça.



**À SURVEILLER !**

Prends une  
pause.



**CHANGE DE  
DIRECTION !**

Essaie autre chose  
ou parle à un  
adulte.



# TON ÉCRAN, TON CHOIX!

3 QUESTIONS RAPIDES À TE POSER  
avant d'ouvrir ton écran!

**1** POURQUOI  
JE PRENDS  
MON ÉCRAN?



J'ai un but :  
apprendre, créer,  
chercher,  
communiquer.



Je veux m'amuser  
ou me détendre.



Je m'ennuie, je suis  
triste ou fâché(e).

**2** QU'EST-CE QUE  
JE CHOISIS?



Quelque chose  
qui m'apprend ou  
me fait créer.



Quelque chose  
d'amusant, mais  
pas trop longtemps.



Du défilement sans fin  
ou du contenu qui  
me fait sentir mal.

**3** COMMENT  
JE ME SENS  
APRÈS?



Bien, calme,  
fier(ère),  
curieux(se).



Un peu fatigué(e)  
ou déconcentré(e).



Triste, fâché(e),  
stressé(e) ou  
incapable d'arrêter.



**BON CHOIX !**

Continue  
comme ça.



**À SURVEILLER !**

Prends une  
pause.



**CHANGE DE  
DIRECTION !**

Essaie autre chose  
ou parle à un  
adulte.



# MES TRUCS POUR GARDER L'ÉQUILIBRE!



Je choisis mon moment.



Je mets une limite avant de commencer.



Je fais des pauses.



Je bouge chaque jour.



Je garde du temps pour dormir, jouer, lire et voir mes amis.



Je parle à un adulte si quelque chose me fait peur, me choque ou me rend triste.



CHAQUE PETIT CHOIX COMPTE.  
TU PEUX TOUJOURS RÉAJUSTER!

# MES TRUCS POUR GARDER L'ÉQUILIBRE!



Je choisis mon moment.



Je mets une limite avant de commencer.



Je fais des pauses.



Je bouge chaque jour.



Je garde du temps pour dormir, jouer, lire et voir mes amis.



Je parle à un adulte si quelque chose me fait peur, me choque ou me rend triste.



CHAQUE PETIT CHOIX COMPTE.  
TU PEUX TOUJOURS RÉAJUSTER!