



TON ÉCRAN, TON CHOIX!

PRENDS 30 SECONDES.
TROIS QUESTIONS. DE MEILLEURS CHOIX.

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 stressé(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 ne
me fait pas de bien.

3 COMMENT
JE ME SENS
APRÈS?



Bien, motivé(e),
calme, fier(ère)
de moi.



Un peu fatigué(e)
ou déconcentré(e).



Triste, stressé(e),
irritable 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.

CHAQUE CHOIX A UN IMPACT
SUR TA VIE ET CELLE DES AUTRES.



TON ÉCRAN, TON CHOIX!

PRENDS 30 SECONDES.
TROIS QUESTIONS. DE MEILLEURS CHOIX.

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 stressé(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 ne
me fait pas de bien.

3 COMMENT
JE ME SENS
APRÈS?



Bien, motivé(e),
calme, fier(ère)
de moi.



Un peu fatigué(e)
ou déconcentré(e).



Triste, stressé(e),
irritable 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.

CHAQUE CHOIX A UN IMPACT
SUR TA VIE ET CELLE DES AUTRES.

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!**