

Cyberdépendance

QUOI AVOIR À L'OEIL COMME PARENT:

Ressource 
GENESIS



1

**AUGMENTATION DU
TEMPS D'ÉCRAN ET
DIFFICULTÉ À SE
DÉCONNECTER**



2

**UN ENFANT QUI
S'ISOLE ET NE
SORT PLUS AVEC
SES AMIS(ES)**



3

**LAISSEZ-ALLER
AU NIVEAU DE
L'HYGIÈNE ET DE
L'ALIMENTATION**



4

**MANQUE DE
SOMMEIL,
ENTRAÎNANT DES
PROBLÉMATIQUES
SCOLAIRE ET AU
TRAVAIL**



5

**DEVIENT IRRITABLE,
FRUSTRÉ ET
NERVEUX LORSQU'IL
NE PEUT UTILISER
INTERNET**

****Ces comportements sont à titre indicatif et peuvent varier d'une personne à l'autre**

C'est quoi au
juste la

Cyberdépendance



*Définition: Utilisation récurrente et persistante des technologies ou des moyens de communication en ligne qui entraîne des difficultés sur le plan du fonctionnement social, psychologique, scolaire ou professionnel, ainsi qu'un sentiment de détresse significatif**

Comment prévenir la cyberdépendance chez votre enfant

- En tant que parent, il faut d'abord donner l'exemple.
- Établir des limites claires dans l'utilisation d'écran.
- Superviser et viser l'équilibre.
- Valoriser le jeu dans la "vraie vie".
- Aller chercher de l'aide quand on se sent dépassé.