

L'USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS

Hyperconnectivité = cyberdépendance

Savais-tu que l'hyperconnectivité concerne l'usage excessif des écrans? Lorsqu'il est question d'un usage problématique d'internet, on parle alors de cyberdépendance.

Bien que la contribution des écrans dans notre vie soit indéniable, une utilisation inappropriée comporte des risques pour la santé physique et mentale :

- sédentarité;
- surpoids;
- problèmes de posture;
- douleurs corporelles;
- trouble de la vue;
- mauvaise hygiène du sommeil;
- diminution de la concentration et de la mémoire;
- isolement;
- risque pour sa sécurité.

Savais-tu que les concepteurs d'application exploitent notre recherche de plaisir et de curiosité par les sens?

Les études scientifiques récentes tendent à démontrer qu'une mauvaise utilisation ou une surutilisation des écrans produirait des impacts négatifs sur le développement affectif, cognitif, moteur et sur le contrôle des émotions.

À toi d'évaluer le pour et le contre et d'observer si tu en fais un usage équilibré.



Les questions suivantes pourront te guider



Est-ce que mon temps d'écran dépasse 4 heures par jour en dehors des études ou du travail?



Est-ce qu'il m'arrive de poursuivre les activités devant les écrans bien que je puisse ressentir des signes de fatigue et d'épuisement?



Dans quelle mesure l'utilisation des écrans me permet-elle de gérer mon stress et mon anxiété?



À quelle fréquence l'usage des écrans m'a-t-elle permis de gérer mon ennui ou ma tristesse?



Est-ce qu'il m'est déjà arrivé d'avoir l'impression de perdre le contrôle sur mes activités devant les écrans?

lavalensante.com/dépendances

Références :

- Site Web [Pause ton écran](#)
- [L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : pistes d'action pour une approche préventive \(INSPO 2021\)](#)
- Recherche et intervention sur les substances psychoactives - Québec (RISO), [Débat-Internet](#)

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval

Québec