



LES ECRANS CA PEUT RENDRE A CRAN

TROP D'ECRANS TROP TÔT, CE N'EST PAS BON POUR LE CERVEAU

Quand tu es trop longtemps sur un écran (TV, console, tablette, ordi ou smartphone), ton cerveau est accroché. Il devient « accro ». C'est pour ça que tu peux en vouloir encore davantage et que tu as du mal à arrêter. Et plus on fait ça jeune, pire c'est. Tu dois t'entraîner à t'arrêter, à faire autre chose. Sur le moment, tu ne seras content ou même triste. Quand un enfant fait des difficultés pour s'arrêter, il faut l'arrêter souvent, afin qu'il apprenne à gérer sa frustration.

LES ECRANS CA PEUT SUSCITER BEAUCOUP D'EMOTIONS

Tout le monde a déjà vu ce que ça fait quand la batterie du smartphone est à plat et qu'on ne retrouve plus son chargeur ! Peur, colère, tristesse arrivent très vite. Parce que les portables sont devenus des objets très importants pour nous tous. Mais nous devons tous (parents et enfants) nous souvenir de ce à quoi ils nous servent. Comme ça, nous pouvons garder des alternatives. Par exemple : avec un smartphone on ne s'ennuie jamais. C'est donc qu'il nous sert à nous distraire. Si nous gardons cela à l'esprit, nous pouvons chercher d'autres distractions le jour où il ne fonctionne pas.