



## L'IMPORTANCE DE LA « SCREEN-BALANCE »

### **INFORMER & S'INFORMER SUR L'ENVERS DES ÉCRANS**

Es-tu sûr(e) d'avoir tout compris de l'univers du numérique ? La connaissance des jeunes se borne souvent à la maîtrise des Apps et des appareils. Sais-tu que des milliers d'ingénieurs et de psychologues travaillent à ton *insu* pour capturer ton attention ? Les parents ont sûrement des choses à t'apprendre sur ce qui se trame derrière les écrans. Ou, au moins, c'est un sacré sujet de discussion !

### **AVOIR DES ALTERNATIVES**

Les écrans envahissent tout. Il faut faire contre-poids le plus souvent possible. Accepte de revenir à l'expérience directe, à la découverte de l'inconnu, à l'aventure, au contact avec la nature. Impose-toi une activité physique, sortir dehors, te dépenser, bouger. Reviens aux livres, à l'écriture, à l'expression orale et écrite. Entraîne-toi à la discussion contradictoire, aux nuances. Méfie-toi des idées reçues et des fake news, de l'information immédiate et de l'opinion publique.

### **RALENTIR**

Les écrans sont de puissants facteurs d'accélération permanente : toujours plus vite, toujours plus ! La satisfaction immédiate appelle de « l'encore plus ». Les parents devraient inciter et inviter à ralentir. Apprendre à redécouvrir l'attente, le plaisir différé. A regarder la réalité en face pour ce qu'elle est, avec ses pleins et ses creux, ses plaisirs et ses déplaisirs.

Courir toujours plus vite vers davantage de satisfactions c'est se condamner à court terme à ne plus en avoir aucune.