



SOLUTIONS

## COMMENT FAIRE FACE À CETTE PROBLÉMATIQUE ?

Cette conférence vous offrira plusieurs informations pertinentes afin de mieux comprendre ce phénomène.

Et aussi des outils concrets pour apprendre à mieux gérer la problématique de cyberdépendance dans votre environnement.



ME CONTACTER

## 20 ANS EXPÉRIENCE

Marco Mailhot, M. Sc. Psychoéducation  
Profitez de 20 ans d'expériences en intervention de crise familiale pour comprendre les impacts sur la surutilisation des écrans dans nos vies.

T: (514) 40-addik/402-3345  
C: info@cyberaddik.com

CyberAddik.com



CYBERDÉPENDANCE

## CONFÉRENCE SUR LA SURUTILISATION DES ÉCRANS

Apprendre à bien doser le temps passé sur les écrans !!!





CYBERDÉPENDANCE

## C'EST QUOI ?

### DÉFINITION :

C'est l'utilisation persistante et récurrente des technologies ou des moyens de communication offerts par internet qui engendre chez la personne des difficultés au niveau psychologique, social ou professionnel.

### SAVIEZ-VOUS QUE...

Au Québec 1 jeune sur 5 aurait une utilisation problématique d'Internet.

Les enfants de 10 ans et plus passent en moyenne plus de 7h48/jour devant la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou sur l'ordinateur. C'est 4 fois plus que le temps recommandé par les pédiatres.

### TROUVEZ L'ÉQUILIBRE :

La meilleure approche pour prévenir la cyberdépendance demeure la prévention. Surveiller et modérer au besoin, le temps consacré au jeu ou à l'internet, et voir à ce que les écrans ne prennent pas toute la place.

## « SOMMES-NOUS ACCROC AUX ÉCRANS ? »

Il est important que chacun de nous se pose cette question, afin d'être cohérent dans le modèle que nous offrons à nos enfants.

- Marco Mailhot, conférencier -

RÉSERVEZ VOTRE CONFÉRENCE



## LA CONFÉRENCE

### LES SUJETS ABORDÉS :

- Explication du phénomène
- L'effet "sandwich"
- Des données statistiques importantes
- Prévention et solutions

### DURÉE :

- La conférence est d'une durée approximative de 90 minutes avec une période de questions.

### POUR QUI ?

- Élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année
- Élèves du secondaire
- Parents d'enfants : 0-5 ans, 6-12 ans et 12-18 ans
- Intervenants oeuvrant auprès de ces différentes clientèles

CONTACTEZ : (514) 40-ADDIK/402-3345