



POLYVALENTE BENOÎT-VACHON

Objet : **Conférence sur la Cyberdépendance et la cyberintimidation offerte aux parents** :
Apprendre à bien doser le temps passé sur les écrans !

Bonjour,

C'est avec un grand enthousiasme que je vous invite à assister à ma conférence sur deux des sujets les plus problématiques de notre société actuellement : la Cyberdépendance et la cyberintimidation.

Accro aux écrans? Des signes ou comportements à surveiller chez vos enfants.

Comme nous le savons tous, les jeunes sont de plus en plus attirés par ces petits appareils numériques et négligent parfois leur santé mais aussi leurs études. Plusieurs parents me disent ne plus savoir comment réagir face à ce nouveau phénomène très addictif.

Les écrans sont là pour rester, contournons les pièges de la cyberdépendance.

Je suis psychoéducateur depuis plus de 20 ans. J'œuvre en CLSC auprès des familles vivant des crises familiales importantes. La dépendance aux écrans est devenue depuis 5 ans, la principale problématique rencontrée dans ma pratique. C'est pourquoi je vous offre mon expertise, en vous proposant des conseils et outils concrets, vous permettant de retrouver une vie plus harmonieuse face aux écrans. J'y parlerai notamment des impacts de la surutilisation des écrans, des signes de la cyberdépendance, comment agir face à la cyberintimidation et de plusieurs autres solutions, dont l'Effet Sandwich.

Où? **En ligne avec une invitation par l'application Zoom de votre école.**

Quand? **Mardi le 18 janvier 2022 de 19h00 à 21h00**

En espérant vous y voir en grand nombre,

Marco Mailhot, Conférencier et Psychoéducateur



<https://cyberaddik.com/>