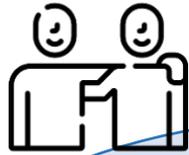


L'UTILISATION DES ÉCRANS ET LE TDAH

Prendre conscience du temps d'écran

Durant une journée, **noter** le temps passé sur tout support confondu

Les paramètres de votre téléphone vous permettent de connaître votre **temps d'écran** et de **le limiter**, ainsi que de savoir sur quelle application vous passez le plus de temps



Demander de l'aider

- Parler** des stratégies mises en place à des proches
- Mettre en places ces stratégies avec un-e proche
- Discuter** avec des proches ou avec un-e professionnel-le du temps d'écran et des comportements et pensées associés
- Demander de l'aide** à un-e professionnel-e



Identifier les routines liées à l'utilisation

Prendre conscience des routines associées à l'utilisation
Exemple : Je regarde mon téléphone dès que je me lève le matin

Identifier les lieux ou les situations associés à l'utilisation
Exemple : Lorsque je m'ennuie, j'utilise mon téléphone

Observer les **pensées** en lien avec les écrans



Modifier ses routines

- Planifier** des temps d'écran avec des pauses et des **alarmes**
- Planifier les tâches **précises** à effectuer sur les écrans (ex : 20 minutes pour répondre aux mails)
- Afficher la planification du temps d'écran afin de pouvoir la voir facilement
- Pratiquer des **activités gratifiantes** permettant de décentrer vos pensées en lien avec les écrans
- Ranger** les écrans lorsque vous partagez des moments avec d'autres personnes
- Arrêter les écrans **au moins une heure** avant d'aller se coucher.
- Utiliser une application de **limitation de temps**
- S'habituer** consciemment à faire certaines tâches loin des écrans

Exemples d'applications

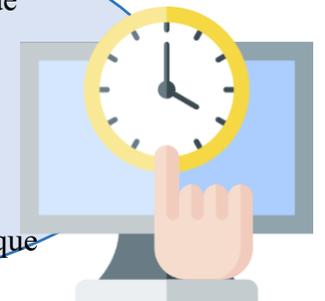
Cape : Maîtrise temps d'écran :

Cette application est un outil de gestion du temps d'écran qui vous permet de définir des limites d'utilisation quotidienne

<https://apps.apple.com/fr/app/cape-ma%C3%A9trise-temps-d%C3%A9cran/id64444819615>

One sec-temps d'écran & focus

Cette application active une animation de respiration profonde chaque fois que



12 séances de TCC pour le traitement de l'addiction à Internet. (2021, 19 janvier). ALMA PSY. <https://www.alma-psy.com/post/th%C3%A9rapie-cognitivo-comportementale-pour-le-traitement-de-l-addiction-%C3%A0-internet>

Kim S-G, Park J, Kim H-T, Pan Z, Lee Y, McIntyre RS. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attentiondeficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Ann Gen Psychiatry*. 2019;18(1).

Messaadi, N., Bayen, S., Beghin, L., Lefebvre, J. M., Colleau, S., Deken, V., ... & Vanhelst, J. (2020). Associations entre les temps d'écran et les habitudes de sommeil chez des jeunes collégiens. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 68(3), 179-184.