

La Cyberdépendance

Tu as peut-être déjà entendu les mots «cyberdépendance», «cyberaddiction» ou «dépendance à Internet».

Tout cela fait référence à un **usage excessif** ou à une **utilisation problématique** d'Internet, des réseaux sociaux ou des jeux vidéo.

Penses-tu que ça te concerne?

Utiliser Internet... sans que ça envahisse ta vie!

Internet peut avoir une place dans ta vie... mais pas **toute la place!** Après tout, c'est un loisir parmi d'autres!

Un loisir doit t'apporter du plaisir. Si ce n'est pas le cas, il y a quelque chose qui cloche.

Un loisir, c'est quelque chose qu'on fait pour le plaisir dans nos temps libres. Si tu sens que tu **DOIS** jouer, que tu n'as plus la liberté de décider si tu joues ou non, ton utilisation d'Internet est peut-être problématique.

Tout est une question d'équilibre. Il n'est pas question de renoncer à Internet ou aux jeux vidéo pour toujours, mais simplement de t'assurer que ce loisir ne devienne pas ton seul centre d'intérêt et qu'il ne nuise pas à ta qualité de vie. Si un loisir t'apporte plus de problèmes que de plaisir... il y a un problème!

ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

On ne développe pas ses habiletés motrices. Quand on est assis devant un écran, au mieux, peut-être que les doigts se font aller... mais on investit moins de temps à développer des passions, des intérêts et de nouvelles habiletés. On n'est pas en train de pédaler à vélo, d'expérimenter des matériaux d'arts plastiques ou de jouer d'un instrument de musique.

Joindre un intervenant Tel-jeunes
Téléphone: 1 800 263-2266
Texto: 514 600-1002

Défi de la semaine :

Votre défi pour la semaine est de réaliser les exercices suivants.

(Environ 3-4 fois durant la semaine) :

*Effectuer un échauffement et un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée.

Séance de 30 minutes sans matériel

Échauffement 10 minutes



Fentes sautées



Jumping jack



Montée genoux

Circuit-training 20 minutes



10 Pompes
Genoux



15 squats



20" Gainage
Coudes

Bonne semaine!
Jean-Pierre Stea

