



# Impacts des écrans

## Quels sont les signes à surveiller?

- **Difficulté à se déconnecter des écrans**, avec un sentiment que cette attirance est plus forte que tout.
- Utilisation des écrans comme **échappatoire à la réalité**.
- **Négligence des soins personnels** au profit d'un temps excessif devant les écrans.
- **Sentiment de manque ou de vide** en l'absence d'écran.
- Pensées fréquentes sur le prochain moment de connexion lorsqu'on n'est pas devant un écran; **le temps passé en ligne obsède**.
- Passage de plusieurs heures devant l'écran sans bouger, **oubliant les besoins de base** comme manger.
- **Mensonges sur le temps passé** devant les écrans.
- Préférence presque exclusive pour les écrans, au **détriment des activités qui intéressaient auparavant**.
- Préoccupations des proches concernant l'utilisation des écrans, avec un **impact négatif sur les relations**.
- **Problèmes et conséquences graves liés aux activités en ligne**, tels qu'une augmentation de l'anxiété, des difficultés de concentration, une irritabilité constante, des comportements agressifs et un sommeil perturbé.

Il est important de noter que certains signes peuvent correspondre à un autre état. N'hésitez pas à consulter un.e professionnel.le de la santé en cas de préoccupation.

