

Université Laval

**Caroline Marion, Ph.D.**

Docteure en éducation-psychologie spécialisée en mieux-être

## **BIEN-ÊTRE DES JEUNES EN CONTEXTE DE CONFINEMENT**

### **CAPSULE 1**

#### **Le temps passé sur les médias et réseaux sociaux**

Comme pour les adultes, le nombre d'heures passées par les jeunes à visionner médias et réseaux sociaux est susceptible de nuire à leur bien-être. En effet, trop d'heures de temps d'écoute de vidéos, d'Instagram, de Tik Tok, Facebook et autres médias peut être sources d'impacts au plan physique et psychologique.

Pour ces raisons, nous proposons 2 moyens :

1) seul ou avec son parent, le jeune peut se fixer un temps limite d'écoute chaque jour ou aux deux jours. Ce temps limite peut être fractionné en deux moments durant la journée. Pour s'aider à respecter le délai, le jeune peut se produire une liste de raisons qui l'incitent à rencontrer la limite fixée.

2) après les prochains temps d'écoute, le jeune est invité à s'arrêter un instant pour prendre conscience de *ce qui l'habite* en termes de sensations dont au plan physique. Après les temps d'écoute, si on se sent amorphe, avec une énergie à la baisse, peu motivé à enchaîner une autre activité, « pas bien » en somme, il sera porteur de réajuster le délai fixé.

Au travers du processus, il est bon de se rappeler qu'en se dotant de tels moyens et d'autres selon leur créativité, les jeunes exercent leur pouvoir d'agir sur eux, sur leur vie.

## **CAPSULE 1 : LE TEMPS PASSÉ SUR LES MÉDIAS ET RÉSEAUX SOCIAUX CE QU'ON RETIENT :**

**Pour préserver son bien-être, le jeune est invité à :**

- ✓ **Se fixer une limite de temps de visionnement par jour ou aux 2 jours**
- ✓ **Se produire une liste de raisons qui l'incitent à respecter le délai (la relire au besoin 😊)**
- ✓ **Prendre conscience du « comment je me sens » après les temps d'écoute et revoir le temps fixé si les sensations traduisent un mal-être**
- ✓ **User de son pouvoir d'agir sur soi, sur sa vie pour demeurer en bien-être !**