

# Développer les bonnes pratiques de l'usage du smartphone

## Les signes de la dépendance au smartphone

- Regarder très souvent son smartphone (sortie du collège, transport, week-end)
- Se connecter souvent aux réseaux sociaux
- Regarder souvent des vidéos
- Jouer souvent à des jeux vidéo
- Consulter son smartphone pendant les repas
- Être inquiet si la batterie n'est pas rechargée
- Utiliser son smartphone pour s'occuper
- Utiliser son smartphone tard le soir
- Si je n'ai pas directement de couverture ou de signal wifi, je vérifie sans cesse la possibilité de récupérer un nouveau signal ou de trouver un réseau wifi.
- S'ennuyer si je n'ai pas mon smartphone

## Conséquences sur la vie quotidienne

- Passer plus de temps sur le smartphone au détriment de ses amis
- Avoir du mal à supporter les contraintes de la vie réelle
- Agressivité
- Présenter des troubles du sommeil
- Manque de sommeil
- Délaisser son travail scolaire
- Difficultés de concentration en classe
- Manque d'exercices physiques

## Trouver un équilibre de vie...

- Limiter la durée d'utilisation par jour des écrans
- Instaurer des règles d'utilisation : types d'activités, durée, lieu de consultation, horaire pour arrêter le soir
- Déposer son smartphone le soir dans une pièce commune
- Apprendre à ne plus regarder son téléphone en présence d'autres personnes
- Ne pas arrêter une activité pour répondre à un message
- Pratiquer un sport
- Participer à des sorties en famille
- Sortir avec ses amis
- Faire son travail scolaire sans avoir son smartphone (sauf pour regarder son cahier de texte numérique bien sûr)