

Addictologie et écrans : comment prévenir, comprendre et agir ?

Usage excessif des écrans : quand faut-il s'alerter ?

- Réseaux sociaux, jeux vidéo, vidéos courtes : comprendre les mécanismes addictifs
- Impact sur l'attention, le sommeil, les apprentissages et les émotions
- Préparer les vacances : comment éviter les débordements liés au temps libre ?
- Méthodes concrètes de régulation et de sevrage progressif

Cette intervention vise à :

- Mieux comprendre les effets des écrans sur le cerveau de l'enfant et de l'adolescent
- Identifier les signes d'une dépendance ou d'un usage problématique
- Éviter les conflits et sortir des rapports de force autour des écrans
- Apporter des repères éducatifs concrets aux familles
- Favoriser une meilleure compréhension des situations vécues à la maison



Jeudi 21 mai 2026 - 18h à 20 h - Collège Anatole France
Entrée gratuite