

Utilisation plus sécuritaire des médias sociaux

Dépendance : Difficulté, pour une personne, de réduire sa consommation de substances même si elle le veut. État d'une personne qui considère qu'elle doit consommer une substance pour fonctionner normalement ou retrouver son état normal. Aussi appelée « toxicomanie ».

1. Si les médias sociaux, les téléphones intelligents et les jeux vidéo sont des drogues qui peuvent créer une dépendance, quels sont les effets de ces drogues (quelle « sensation » procurent-elles)?

2. Quels signes pourraient conduire une personne à s'inquiéter de son utilisation des médias sociaux, des téléphones intelligents ou des jeux vidéo? À partir de quel moment l'utilisation de cette « drogue » devient-elle hors de contrôle?

3. Quels sont les symptômes du sevrage de l'utilisation des médias sociaux, des téléphones intelligents et des jeux vidéo (comment se sent-on lorsqu'on essaie de cesser ou de réduire une utilisation qui est hors de contrôle)?

4. Comment réduisez-vous les méfaits associés à l'utilisation des médias sociaux, des téléphones intelligents et des jeux vidéo?
