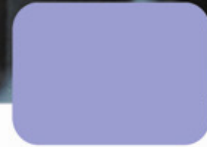


Jeux



les

- En faire un usage abusif, une utilisation systématique et excessive
- Rompre ses liens familiaux et sociaux
- Négliger l'école ou la vie professionnelle

les

- S'amuser
- Jouer avec des personnes du monde entier
- Faire partie d'une communauté
- Développer sa pensée stratégique

Conseils

- Limiter le temps devant l'écran
- Modérer l'utilisation de jeux stressants et violents
- Encourager la pratique d'activités physiques
- Veiller au maintien des relations sociales

Quelques signes qui traduisent l'usage abusif :

- Troubles du sommeil
- Pensées obsessionnelles
- Perte de concentration
- Chute des résultats scolaires
- Maux de tête
- Désordre alimentaire
- Augmentation de l'agressivité