

# Surveille ton temps d'écran



La gestion du temps d'écran influe grandement sur le mieux-être. Fais attention aux moments et aux lieux où tu utilises la technologie et à ses effets sur ton humeur. Pour limiter ton temps d'écran, offre-toi des moments sans techno, par exemple en rangeant ton téléphone lorsque tu passes du temps entre amis ou en famille.

**Le savais-tu?** L'utilisation des médias numériques peut entraîner des effets négatifs après seulement deux heures\*. Utilise les écrans de manière réfléchie. Fais-en une activité choisie plutôt qu'un simple réflexe.

Cette affiche fait partie de la campagne Cyber Averti créée par TELUS Averti en partenariat avec l'Association canadienne des chefs de police. Cyber Averti encourage les jeunes Canadiens à utiliser judicieusement les médias sociaux, à être prudents en ligne et à faire un usage responsable de la technologie.

[telus.com/averti](https://telus.com/averti) #TELUSAverti

