

MES CARTES MENTALES

PROTÉGER SA SANTÉ

COMMENT AGIR ?



En **PARLER**



amis
médecin
adulte
Demander
de l'**AIDE**

Fixer des **LIMITES CLAIRES**



pauses
temps définis



déconnexion volontaire

IDÉE FIXE

Avoir du mal à s'arrêter
Y penser constamment



S'ISOLER des autres

cacher son comportement
faire en cachette



RÉDUIRE ses autres activités

LES RISQUES D'ADDICTION CHEZ LES ADOS

C'EST QUOI UNE ADDICTION ?

DÉPENDANCE

besoin incontrôlable



Comportement **RÉPÉTITIF**



Temps passé **EXCESSIF**



FORMES

ÉCRANS

réseaux sociaux

jeux vidéo

films, vidéos



ALCOOL, TABAC, DROGUE



COMPULSIONS ALIMENTAIRES

aliments sucrés/gras

grignotage constant

boissons énergisantes



JEUX D'ARGENT en ligne

