

LES DÉBATS ÉDUCATIFS

MARDI 14/10
2025
—
20H00 - 21H30

VISIOCONFÉRENCE - CYCLE RENTRÉE DES CLASSES

ÉCRANS ET ANXIÉTÉ : COMPRENDRE LES ENJEUX CHEZ LES ADOLESCENTS

Dans un monde où les écrans sont omniprésents, leur gestion représente un véritable défi pour les parents et les professionnels. Cette conférence s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre l'impact des écrans sur le développement des jeunes, tant sur le plan cognitif, émotionnel que social.

Nous explorerons les effets de l'exposition aux écrans sur la santé mentale, notamment le lien entre l'usage excessif des technologies et l'augmentation de l'anxiété chez les adolescents. Vous découvrirez comment certains contenus, la surcharge d'informations, les réseaux sociaux et les rythmes de vie perturbés influencent le stress, le sommeil et l'humeur des jeunes.

À travers des stratégies concrètes, vous apprendrez à instaurer un cadre équilibré qui favorise l'autonomie, la créativité et le bien-être. Des outils seront proposés pour encadrer l'usage numérique, réduire les sources de stress et encourager des activités alternatives apaisantes.

Ariane HÉBERT

Psychologue clinicienne



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

<https://www.alef.asso.fr/inscription-debat-educatif/>

