

# Reprendre la main, sans culpabiliser

## Les écrans, réseaux sociaux ou jeux vidéo

- Peuvent prendre beaucoup de place.
- Si tu sens que ça t'échappe, voici des repères.

## Conseils pratiques

- Observer ton temps d'écran chaque jour.
- Fixer des limites réalistes (ex. pas de téléphone 1h avant de dormir).
- Occupier ton temps autrement : sport, lecture, activités créatives.
- Parler à un proche si tu te sens dépassé·e.
- Souviens-toi : ce n'est pas une faute personnelle, chercher de l'aide c'est reprendre le contrôle.