

# **TOUS ACCROS AUX ÉCRANS ?**

## **STRATÉGIES POUR MAÎTRISER SA CONSOMMATION DIGITALE**

**PAR DR CAROLINE DEPUYDT**

**JEUDI 27 MARS 2025 À 19H30**



Les écrans sont omniprésents dans nos vies, particulièrement chez les jeunes.

Lors de cette conférence, nous explorerons ensemble les aspects tant positifs (il y en a !) que négatifs de cette connexion, tout en proposant des stratégies concrètes pour en reprendre le contrôle. Nous verrons comment maintenir un dialogue ouvert et constructif entre adultes et ados autour de ce sujet sans tomber dans les clichés ou tensions inutiles. Nous aborderons également une question d'actualité : l'interdiction du GSM à l'école, en analysant les 10 arguments les plus couramment avancés sur ce sujet.

**UNE SOIRÉE INTERACTIVE ET RICHE EN RÉFLEXION, À NE PAS MANQUER POUR PARENTS, ÉDUCATEURS ET ÉLÈVES !**

Dr Caroline Depuydt est psychiatre et directrice médicale de l'ASBL Epsilon, qui regroupe plusieurs institutions psychiatriques à Bruxelles. En parallèle de son travail clinique et institutionnel, elle est chroniqueuse radio sur la RTBF, intervenant régulièrement sur des thématiques de santé mentale, et autrice, entre autres, du livre « Je me libère des écrans ! », paru aux éditions Racine. À travers ses activités, elle s'efforce de sensibiliser le grand public à des enjeux contemporains de la santé mentale tels que l'impact des écrans sur nos vies.



**PLACES LIMITÉES**

**RÉSERVATION INDISPENSABLE!**

**JEUDI 27 MARS 2025 À 19H30**  
**À L'ÉCOLE SAINT-DOMINIQUE**  
**SALLE THOMAS MORE**  
**RUE CAPORAL CLAES 38**  
**1030 SCHAERBEEK**

**PAF 3,50€ (GRATUIT POUR LES ÉLÈVES DE ST-DO)**

**OUVERTURE DES PORTES À 19H**  
**UN BAR OXFAM SERA ACCESSIBLE**  
**APRÈS LA CONFÉRENCE.**



<https://forms.gle/R61c6rjfadfzYSTf7>