

Art de vivre

Préserver son bien-être dans un univers numérique

Publié aujourd'hui à 4 h 16



Andrée-Anne Côté-St-Laurent

Tablettes électroniques dans les écoles, ordinateurs à la maison et téléphones cellulaires dans les mains : il ne fait plus de doute que les jeunes sont couramment exposés aux technologies numériques. Comment peuvent-ils les utiliser de manière saine et intelligente? C'est ce que tenteront d'expliquer les instigateurs du nouveau projet Bien-être numérique.

« L'objectif est de favoriser un usage plus consciencieux du web, des réseaux sociaux et des téléphones intelligents », explique Djamila Saad, étudiante en médecine à l'Université McGill, cofondatrice et gestionnaire du projet Bien-être numérique.

« On reconnaît la valeur ajoutée de cet environnement, mais on souhaite aussi outiller les jeunes face à ses possibles dérives, dit-il. Il y a un énorme travail à faire à ce sujet. »

