

J'éteins tous mes écrans
une heure avant de me coucher

Je peux me passer des écrans
plusieurs fois par jour

Je passe moins de deux heures par jour
sur tous mes écrans

Je fais plein d'activités sans écran :
sport, musique, sorties

J'ai une bonne image de moi et je ne me
compare pas aux autres sur les réseaux

Je ne me sépare presque jamais de mon
téléphone (toilettes, douche, repas)

Mon téléphone m'indique que je l'utilise
plus de 4 heures par jour

Je ne peux pas m'empêcher de comparer
ma vie à celle des autres sur les réseaux

Je donne beaucoup d'importance
à mon image sur les réseaux

J'ai du mal à me concentrer en classe
ou sur mes devoirs à la maison

J'ai trop la flemme de sortir ou de faire
du sport, je préfère rester sur mes écrans

Je poste tous les jours sur les réseaux des
selfies ou des petites vidéos de moi

Je n'ai pas le moral, je suis souvent
angoissé.e ou stressé.e

Je pense beaucoup à ce que je vois
ou fais sur mes écrans

Je m'énerve vite si on m'empêche de
regarder ou de jouer avec mes écrans

Je continue à être sur mes écrans alors que
c'est une source de conflits avec ma famille

Je m'endors tous les soirs avec mon téléphone
et je le regarde la nuit

J'ai déjà partagé ou reçu des insultes ou des
photos humiliantes sur les réseaux

Je peux devenir violent (taper ou insulter) si on
m'enlève mon téléphone ou mes jeux vidéo

Je regarde souvent des vidéos à caractère
sexuel

Je regarde des vidéos de gens qui se font du
mal et j'ai envie de faire comme eux

Je me sens obligée d'envoyer des photos à
caractère sexuel (nudes)

Je sèche les cours de plus en plus souvent,
je préfère rester sur mes écrans

BRAVO !

Ta relation aux écrans est saine

Ne change rien !!

ATTENTION !

Ta relation aux écrans devient
problématique

Ralentis et
parles-en à quelqu'un

ALERTE !

Ta relation aux écrans
devient toxique

Parles-en à quelqu'un
pour te faire aider