



Accromètre

J'aime jouer aux jeux vidéos sans pression

Mon temps d'écran est raisonnable

Je participe à des activités extra-scolaire

J'utilise mon temps d'écran pour scroller

Il m'arrive d'avoir une boule au ventre
à chaque session de jeu

Je ne me rends pas compte de mon
utilisation du téléphone

Je n'ai plus aucun loisir en dehors de l'école

Je passe tout mon temps libre sur mon
téléphone

Je n'ai quasiment plus de contact
avec mes amis ou ma famille

Je peux avoir des réactions violentes
quand je perds au jeu vidéo

Est-ce que tes
moments d'écran te
font toujours du bien ?

Pour connaître
ta situation, place-toi
sur l'accromètre !

Tu es dans le bleu

Tu as un rapport positif
et responsable avec les
écrans.

Tu es dans le violet

Tu n'as pas une utilisation
toxique avec les écrans,
mais fais attention à ton
usage et priorise les loisirs
déconnectés.

Tu es dans le rouge

Ton utilisation des écrans
pose problème. Découvre
en dernière page quelques
conseils qui pourraient
t'aider.