



Internet
Sans
Crain



Cofinancé par
l'Union européenne

Accromètre



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

Pour connaître ta situation, place-toi sur l'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

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.