



Y.

"Moi je passe beaucoup de temps la nuit sur mes réseaux. Je n'arrive pas à décrocher, c'est comme si ça m'obsédait."



M.

"Sur les réseaux, il y a énormément de violence banalisée, c'est comme si c'était normal alors qu'on n'agit pas comme cela en dehors des écrans."



V.

"Les réseaux sociaux romantisent la tristesse, les troubles psychologiques comme l'anorexie ou la dépression. Et l'algorithme va pas arrêter de nous pousser des contenus pour nous rendre encore plus triste."

Quelques conseils

- 1 Arrête les écrans **30min** avant de dormir
- 2 Mets ton tel en **silencieux** ou en **mode avion**
- 3 Essaye de te fixer un **temps d'écran**
- 5 N'hésite pas à **partager** tes questions et tes problèmes avec un adulte
- 4 Motive-toi à **t'occuper** autrement

Safer Internet Days
2026Cofinancé par
l'Union européenne

Quand tu réalises
que tu vas
passer



15 ans
de ta vie !
sur ton téléphone !



LES ÉCRANS ET TOI ...
COMMENT ÇA VA ?

www.internetsanscrainte.fr/sid



Les écrans et toi...

Comment ça va ?

Les écrans font partie de ton quotidien : réseaux sociaux, vidéos, jeux, messages...

Mais sans t'en rendre compte, ils peuvent influencer ton humeur, ton sommeil, ta concentration ou la façon dont tu te vois.

Ce que tu regardes, ce que tu partages et avec qui tu échanges en ligne a un impact réel sur ton bien-être. Prendre du recul, c'est apprendre à reconnaître ce qui te fait du bien... et ce qui te pèse.

Pour mieux gérer ton temps d'écran

Pour ne pas te laisser envahir par la pression, les comparaisons ou les infos négatives

Pour garder un équilibre entre le monde en ligne et ta vie réelle



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 scrollé

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.