

20 questions pour avoir un aperçu de mes habitudes face aux écrans sur une semaine complète

➤ **Complète ce questionnaire au fur et à mesure de la semaine avec le plus de sincérité possible.**

1. Combien d'écrans y a-t-il chez toi ? (on compte aussi le téléphone de chaque personne de la famille)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 plus
que 10

2. Quel(s) type(s) d'écrans utilises-tu ? Numérote-les de 1 à 4 (du plus au moins utilisé) et barre-les si tu ne les utilises pas.

télévision ordinateur tablette téléphone console de
jeux

3. Quels jours ? Coche les jours où tu utilises un écran.

lundi mardi mercredi jeudi vendredi samedi
dimanche

4. Combien de temps environ par jour utilises-tu les écrans ? Coche en bleu pour la semaine et en rouge pour le week-end.

1 heure 2 heures 3 heures 4 heures 5 heures plus de 5 heures

5. Au maximum, sans compter la nuit, combien de minutes consécutives par jour arrives-tu à ne pas regarder ton téléphone ?

environ 15 minutes environ 30 minutes environ 1 heure
 environ 2 heures plus de 2 heures

6. Juste avant de m'endormir ou d'aller me coucher, je me connecte à mes réseaux :

parfois toujours jamais

7. La nuit, je mets mon téléphone en mode avion.

oui non

8. La nuit, mon téléphone n'est pas dans ma chambre.

oui non

9. Est-ce que tu aurais envie de faire autre chose quand tu *scrolles* ?

oui, mais je ne le fais pas non, je n'ai rien d'autre à faire autre réponse :
.....

10. Est-ce que tu as l'impression de perdre du temps lorsque tu *scrolles* ?

oui, beaucoup oui, un peu non, pas vraiment non, pas du tout

11. Comment te sens-tu lorsque tu utilises ton téléphone ? Quelles émotions ressens-tu ?

.....
.....

12. Pour quelle(s) raison(s) utilises-tu les écrans ?

réseaux sociaux recherche d'informations pour voir des vidéos parce que je m'ennuie
 pour regarder l'heure pour communiquer avec mes ami(e)s pour jouer à des jeux vidéo
 autre :

13. Sur quels réseaux te connectes-tu ?

TikTok Instagram Twitter/X Snapchat Facebook Autre(s) :
.....

14. Utilises-tu ton téléphone lorsque tu partages un repas en famille ?

parfois toujours jamais

15. Lorsque tu partages un moment entre amis, utilises-tu ton téléphone ? Pour quelle(s) raison(s) ?

.....

16. As-tu déjà ressenti des symptômes suite à l'utilisation des écrans ?

maux de tête yeux qui piquent stress fatigue énervement

Autre(s) :

17. Trouves-tu que tu passes trop de temps sur les écrans ?

.....

18. Pratiques-tu une activité sportive ou artistique en dehors du collège ? Combien d'heures par semaine ?

.....

19. À quel(s) moment(s) n'utilises-tu pas d'écran ?

.....

20. Complète cette phrase :

Une journée sans mon téléphone, c'est