

# LE BAROMÈTRE DU BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

Cet outil, inspiré du violentomètre, a été créé pour te permettre de faire le point sur ton usage des écrans et ses impacts éventuels sur ta vie. Il t'aide à vérifier si ta relation au numérique est saine ou si elle est problématique. N'hésite pas à en parler à tes parents, aux personnels de ton établissement (AED, CPE, Infirmière, psychologue scolaire, enseignants...) ou encore à contacter les plateformes d'écoute spécialisées, anonymes et gratuites.



Tout va bien, ma relation au numérique est saine	Attention, je suis peut-être en train de perdre le contrôle, mon bien-être numérique pourrait être menacé	Danger : mon bien-être est menacé, j'ai besoin d'en parler et de me faire aider
<p>Je peux facilement me passer de mon téléphone, je n'ai pas besoin de l'avoir toujours sur moi</p> <p>Je fais attention à ne pas diffuser d'informations trop personnelles et j'ai réglé les paramètres de confidentialité de mes réseaux sociaux</p> <p>Je sais dire non à des demandes d'internautes qui me mettent mal à l'aise (défis, photos gênantes...) et je pense à les signaler</p> <p>Je regarde uniquement des contenus qui contribuent à mon bien-être</p> <p>Je vérifie les informations que je consulte ou publie sur les réseaux sociaux pour éviter la désinformation</p> <p>J'éteins mon téléphone une heure avant d'aller me coucher</p> <p>Je maîtrise le temps que je passe sur les écrans, je suis dessus moins de 2 heures par jour</p>	<p>La première chose que je fais le matin, c'est de consulter mon téléphone</p> <p>J'ai tendance à regarder mon téléphone un peu trop machinalement</p> <p>Je partage facilement des informations, des photos ou des vidéos personnelles sur les réseaux sociaux</p> <p>Je n'éteins pratiquement jamais mon téléphone</p> <p>Sur mon téléphone, je ne vois pas le temps passer : je veux y rester 10 minutes et au bout d'une heure, j'y suis encore</p> <p>J'ai l'impression que je vais louper des choses importantes quand je ne suis pas sur les réseaux</p> <p>Je passe plus de 4 heures par jour sur les écrans</p> <p>Je ne vérifie pas toujours mes sources d'informations</p> <p>Je dors moins bien à cause des écrans : je me couche plus tard, les notifications me réveillent...</p> <p>Je n'arrive pas à lâcher mon téléphone même pendant des activités plaisantes comme regarder un film, sortir avec des amis...</p>	<p>Je passe une grande partie de mes nuits à jouer ou à scroller : le matin, je suis souvent fatigué et j'ai du mal à suivre en classe</p> <p>Je ne vérifie jamais les sources d'informations que je consulte et je partage des contenus que je sais peu fiables</p> <p>Je dépense un peu trop facilement de l'argent sur internet (magasins en ligne, achats intégrés dans les jeux-vidéo : loot boxes, skins...)</p> <p>Je discute facilement avec des inconnus sur internet (forums, tchats de jeux en lignes...) et les accepte dans mes contacts</p> <p>Je loupe régulièrement des activités ou des moments en famille ou entre amis car je préfère rester sur mon téléphone</p> <p>Je suis irritable voire angoissé dès que je ne peux pas utiliser mon téléphone</p> <p>Je m'isole de plus en plus, la majorité de mes interactions se font sur les réseaux sociaux ou avec une intelligence artificielle</p> <p>Quand je regarde certains contenus d'influenceurs, je me sens nul et cela peut me faire déprimer</p> <p>Je regarde, reçois, like ou partage des contenus inappropriés (contenus dangereux, violents, appelant à la haine ou à caractère sexuel...)</p> <p>Je suis la cible de commentaires haineux sur les réseaux sociaux</p> <p>J'ai conscience que ma relation aux écrans est toxique mais je me sens pris au piège, je n'arrive pas à m'en sortir seul</p>

