

# AUTO-ÉVALUATION

## DE TON USAGE DU SMARTPHONE

Coche la réponse qui te correspond le mieux et compte les points obtenus :

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0	1	2	3	4

### HABITUDES GÉNÉRALES

	0	1	2	3	4
As-tu du mal à passer une journée sans ton smartphone ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le consultes-tu automatiquement, même sans raison précise ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu un inconfort ou une anxiété quand tu ne l'as pas avec toi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'utilises-tu souvent « plus longtemps que prévu » ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu déjà essayé de réduire ton usage sans y parvenir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ATTENTION ET CONCENTRATION

	0	1	2	3	4
Ton smartphone te distrait-il pendant le travail ou les études ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le consultes-tu pendant des conversations, pendant les repas ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perds-tu la notion du temps lorsque tu es en ligne ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à finir une tâche sans vérifier ton téléphone ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'utilises-tu tard au détriment du sommeil ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### RÉSEAUX SOCIAUX ET ÉMOTIONS

	0	1	2	3	4
Vérifies-tu souvent les likes/notifications par rapport à ce que tu postes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ton humeur dépend-elle des réactions en ligne ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te compares-tu aux autres ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Supprimes-tu des contenus « en fonction de leur succès » ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ressens-tu une pression à être « connecté » pour ne rien rater ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### RELATION À SOI ET AU QUOTIDIEN

	0	1	2	3	4
Utilises-tu ton smartphone pour fuir l'ennui ou les émotions ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu du mal à profiter du moment présent sans écran ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ton usage crée-t-il des conflits avec tes proches (parents, professeurs, etc...) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Négliges-tu des responsabilités pour scroller ou jouer ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**TON SCORE** Total : \_\_\_\_\_ / 76

## INTERPRÉTATION

- De 0 > 15 points : un **usage modéré et équilibré**
  - De 16 > 30 points : un **usage important**, possiblement problématique...
  - De 31 > 45 points : un **usage soutenu qui échappe un peu à ton contrôle !**
  - De 46 > 76 : un **impact réel sur ta vie quotidienne, attention !**
- 

NB : un score élevé n'est pas une fatalité :

c'est simplement un point de départ pour mieux comprendre tes habitudes et les ajuster progressivement