



DIGITOMÉTRIE

J'UTILISE LES ÉCRANS* DE FAÇON RAISONNÉE Continue comme ça !	Je sais que l'usage des écrans peut avoir des conséquences sur ma santé et mes relations sociales.
	J'ai des activités en dehors des cours autre que l'écran (lecture, sport, promenade, musique, cuisine, amis...).
	J'ai paramétré mes notifications pour ne pas être dérangé(e).
	J'ai conscience qu'il y a un âge légal d'accès aux réseaux sociaux (15ans) et je comprends pourquoi.
	Je gère mon temps d'écran quotidien.
	J'utilise les écrans pour garder le contact avec mes proches.
	Je choisis le contenu que je regarde.
	Je regarde occasionnellement les écrans pour me divertir.
	J'utilise l'IA pour compléter ma réflexion.
L'ÉCRAN* PREND BEAUCOUP DE PLACE DANS MA VIE Sois vigilant(e) !	J'ai besoin d'un écran pour décompresser.
	J'ai besoin de vérifier mes notifications constamment.
	Mon temps d'écran limite mon temps personnel.
	J'utilise mon téléphone quand je discute avec mes proches.
	Je perds la notion du temps quand j'utilise un écran.
	Je scrolle dès le réveil.
MON USAGE DES ÉCRANS* EST PROBLÉMATIQUE Demande conseil à un proche !	Je suis souvent fatigué(e) et irrité(e) selon les autres.
	Je délègue mon travail à l'IA systématiquement.
	Je m'isole sur mon écran.
	Je m'endors tout le temps avec un écran.
	Je ressens un manque quand je n'ai pas l'écran sur moi.
	Ma seule activité extra-scolaire, c'est l'écran.
	Je ne peux plus me passer de l'IA pour prendre et/ou valider mes décisions.
Je regarde du contenu violent volontairement.	
Je deviens agressif au bout d'un certain temps sans écran.	

*Le terme "écran" fait référence, ici, à tout objet connecté : montre, smartphone, ordinateur, tablette, console de jeu, télévision...