

TON SMARTPHONE ET TOI

Ce petit questionnaire a pour objectif explorer comment notre cerveau s'adapte à ce monde ultra-connecté. Ce questionnaire n'est pas là pour te juger, mais pour comprendre ce que notre génération vit collectivement.

Notre attention au quotidien

	Pas du tout moi	Un peu	pas d'avis	Plutot	Totalement moi
1. Je me sens accro aux écrans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.Quand je travaille/étudie, je vérifie souvent mes notifications sans vraiment le vouloir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je jongle souvent entre plusieurs applications/tâches en même temps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je n'arrive pas à rester concentrer 5 minutes sur une tâche, il me faut toujours de nouvelles stimulations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je me sens parfois "dans le brouillard" après de longues sessions en ligne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Il m'arrive de scroller sans vraiment savoir ce que je cherche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nos montagnes russes émotionnelles

7. Je ressens parfois une chute d'énergie après avoir beaucoup scrollé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Les contenus qui me faisaient rire avant me font moins d'effet maintenant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'ai parfois l'impression que mon téléphone contrôle mon temps plus que moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je me sens plus motivé(e) par les récompenses rapides que par les projets de long terme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Il m'arrive de me reconnecter même quand je voulais faire une pause	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Notre corps et notre repos

12. Je dors avec mon téléphone à portée de main	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Le matin, je regarde mon téléphone avant même de me lever	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Si je scroll sur mon téléphone au réveil, j'ai la flemme de me lever après	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je sens que les écrans impactent la qualité de mon sommeil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. J'ai du mal à m'ennuyer sans chercher une stimulation sur mon téléphone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Je ressens parfois une fatigue mentale liée aux écrans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

i Le contrôle de mon information

Pas du tout moi Un peu pas d'avis Plutot Totalement moi

18. J'ai conscience d'être dans une bulle de filtre
19. Quand je vois une opinion contraire à la mienne je m'énerve direct dans les commentaires
20. J'ai des publicités ciblées qui me suivent partout et me donne l'impression d'être espionné.e
21. Je ne cherche pas du contenu précis en ligne, je fais confiance aux algorithmes de recommandation

🔒 Ma vie privée en ligne

22. Je publie des trucs sur ma vie privée dans des espaces numériques publics
23. Je m'en fous de laisser des données sur moi en ligne car je n'ai rien à cacher
24. Je sais ce qu'il sort sur moi quand je fais une recherche en ligne avec mon nom et mon prénom

☀ Chercher tes forces

25. Est ce que tu sais reconnaître quand tu as besoin d'une vraie pause ?

26. Est ce que tu as des moments où tu peux être totalement absorbé(e) par une activité (en "flow") ? Si oui lesquels ?

27. Est ce que tu arrive à te déconnecter régulièrement pour faire des activités apaisantes ? Lesquelles ?

28. Est ce que tu aussi à l'aise à créer des liens authentiques, en ligne comme hors ligne ?

29. Est ce que tu peux ressentir quand une application cherche à te manipuler ?

30. Est ce que tu as des stratégies, des routines ou des rituels pour préserver ton sommeil ou ta concentration ?