



# PROTOCOLE DE TEST UTILISATEURS

JOMO, MEILLEUR TEMPS D'ÉCRAN

# Sommaire

<b>1. Contexte</b>	<b>3</b>
1.1 - Présentation du produit/service	3
1.2 - Problématique/demande	3
1.3 - Objectifs du test/proposition IUT Lannion	3
<b>2. Méthode</b>	<b>4</b>
2.1 - Déroulement du Test Utilisateur	4
2.2 - Équipement nécessaire pour les tests	5
2.3 - Éléments relevés	5
2.4 - Limites du test	5
<b>3. Protocole</b>	<b>7</b>
3.1 - Panel	7
3.2 - Panel	7
3.3 - Questions pré-test	8
<b>4 - Scénarios testés</b>	<b>9</b>
4.1 - Scénario n°1	9
4.2 - Scénario n°2	9
4.3 - Scénario n°3	10
4.4 - Scénario n°4	10
4.5 - Scénario n°5	11
4.6 - Scénario n°6	11
4.7 - Scénario n°7	11
4.8 - Scénario n°8	12
<b>5 - Entretien de fin de test</b>	<b>12</b>
5.1 - Questionnaire SUS (System Usability Scale)	12
Énoncés du questionnaire SUS	13
5.2 - Questions globales complémentaires (qualitatives)	13
Impression générale	13
Compréhension et utilité	13
Points forts	13
Points faibles et frustrations	14
Projection d'usage	14
Suggestions	14
<b>6 - Annexes</b>	<b>14</b>

# 1. Contexte

En guise de travail pratique du cours de Design Expérience, nous étudierons l'application JOMO. Dans le cadre de cet enseignement, nous réaliserons des tests utilisateurs afin d'identifier les points forts ainsi que les axes d'amélioration du service.

## 1.1 - Présentation du produit/service

Jomo est une application de temps d'écran disponible sur iPhone et iPad (iOS) et Mac (macOS). Créée en 2022, elle permet aujourd'hui à plus de 40 000 personnes par jour de mieux gérer sa relation aux écrans et de poser des « limites » sur ses usages. L'application offre une multitude de « règles » de blocage afin de limiter temporairement l'accès à certaines applications installées sur son appareil.

## 1.2 - Problématique/demande

Dans le cadre du cours de Design Expérience, l'IUT de Lannion souhaite réaliser une étude ergonomique et expérientielle de l'application mobile JOMO. Cette étude a pour objectif d'analyser l'expérience utilisateur proposée par le service, à travers la mise en place de tests utilisateurs, afin d'identifier ses points forts ainsi que ses axes d'amélioration, notamment en matière de gestion du temps d'écran et de compréhension des règles de blocage.

## 1.3 - Objectifs du test/proposition IUT Lannion

L'objectif étant de garantir une expérience plus fluide, intuitive et dans le respect des règles d'ergonomie pour les différents profils d'utilisateurs.

Cette étude est réalisée sur 1 mois et demi, entre le 26/01/2026 et le 06/03/2026.

## 2. Méthode

### 2.1 - Déroulement du Test Utilisateur

Afin de définir le protocole de test utilisateur, les évaluateurs prennent dans un premier temps connaissance de l'application JOMO, de ses fonctionnalités et de ses principes de fonctionnement, notamment en lien avec la gestion du temps d'écran et les règles de blocage. Cette phase de familiarisation permet de concevoir des scénarios d'utilisation représentatifs des usages courants de l'application, ainsi qu'un guide d'entretien permettant d'interroger les utilisateurs sur le service rendu, le service perçu et la compréhension des mécanismes proposés.

Les tests sont réalisés auprès d'utilisateurs représentatifs de la cible de JOMO. Chaque participant est placé en situation d'usage de l'application selon un protocole défini à l'avance. Les scénarios proposés visent à tester les fonctionnalités principales de l'application, telles que la mise en place de règles de limitation, la compréhension des paramètres et la navigation au sein de l'interface.

Au cours du test, les utilisateurs sont invités à verbaliser leurs actions, leurs choix et leurs ressentis à voix haute. Les évaluateurs observent le déroulement des tâches, relèvent les éventuelles difficultés rencontrées et collectent les données nécessaires à l'analyse. L'ordre de passation des scénarios peut être modifié d'un participant à l'autre afin de limiter les biais liés à l'enchaînement des tâches.

À l'issue de la passation des scénarios, un entretien semi-directif est mené afin de recueillir le ressenti global des utilisateurs vis-à-vis de l'application JOMO et d'approfondir certains points observés durant le test.

La séance de test se déroule selon les étapes suivantes :

- Accueil et présentation de l'étude
- Questionnaire de profil
- Passation des scénarios et recueil de données
- Questionnaire et entretien de fin de test

La durée moyenne d'une session est d'environ 30 minutes.

## 2.2 - Équipement nécessaire pour les tests

Pour la réalisation des tests utilisateurs sur l'application JOMO, le matériel suivant est nécessaire :

- un accès à Internet ;
- un smartphone compatible iOS (iPhone) avec l'application JOMO installée ;
- un ordinateur Mac (macOS) si nécessaire pour certains usages ;
- du matériel d'enregistrement audio et/ou vidéo permettant de capturer les interactions et les verbalisations des utilisateurs.

Ce matériel permet d'assurer des conditions de test proches d'un usage réel et de collecter les données nécessaires à l'analyse de l'expérience utilisateur.

## 2.3 - Éléments relevés

Lors des tests utilisateurs, l'objectif est de repérer les points de blocage, d'abandon éventuels, de frustration ainsi que les situations de succès rencontrées par les utilisateurs lors de l'utilisation de l'application JOMO. Les évaluateurs analysent en situation réelle l'attitude, les comportements et les stratégies mises en place par les participants pour accomplir les tâches demandées.

Sont notamment relevés la réussite ou l'échec des scénarios, le temps de réalisation, les difficultés rencontrées, le nombre et la nature des erreurs, ainsi que la compréhension de la terminologie et des règles de blocage. Les parcours de navigation, les verbalisations, les remarques des utilisateurs et les éventuels problèmes techniques sont également pris en compte.

Enfin, les points forts de l'application sont identifiés, afin de mettre en évidence les fonctionnalités et éléments de l'interface jugés efficaces, compréhensibles ou appréciés par les utilisateurs, dans une logique de consolidation et d'amélioration de l'expérience utilisateur.

## 2.4 - Limites du test

Ce test utilisateur repose sur une étude qualitative menée auprès d'un nombre limité de participants. Les résultats obtenus permettent d'identifier des tendances, des

difficultés d'usage et des axes d'amélioration, mais ne peuvent être généralisés à l'ensemble des utilisateurs de l'application JOMO.

L'évaluation se concentre principalement sur des situations d'usage ponctuelles et sur une phase de découverte de l'application, sans observation d'un usage sur le long terme. Par ailleurs, les conditions de passage du test (temps limité, environnement de test, matériel utilisé) peuvent influencer le comportement et les réponses des participants.

# 3. Protocole

## 3.1 - Panel

Le panel doit être composé de 6 testeurs étudiants qui ont des devoirs à passer et doivent réviser, et de 6 autres étudiants qui passent trop de temps sur leur téléphone / les réseaux sociaux et souhaite trouver une solution pour diminuer son temps d'écran. L'âge sera compris entre 18 et 22 ans, et le sexe devra être varié.

## 3.2 - Panel

L'ergonome présente le test de la manière suivante :

Le but de l'exercice d'aujourd'hui est de tester l'application JOMO.

L'application JOMO permet de réguler son temps d'écran selon des règles à mettre en place que vous allez découvrir.

Lors de ce test je vous demanderais de formuler vos remarques à voix haute et de me faire part de toutes vos réflexions.

Le but du test est de relever tous les éléments négatifs et positifs du site dans sa version actuelle en vue de proposer un meilleur site pour les versions à venir. Toutes vos remarques nous intéressent car elles nous permettront d'apporter des améliorations au site.

Ces scénarii de recherche sont là pour vous guider, vous devez faire comme si vous étiez chez vous devant votre ordinateur.

Nous allons être à côté pour veiller à ce que le test se passe bien et noter vos remarques.

Je vais rester avec vous dans la pièce pour pouvoir observer votre navigation sur le site. Je vous demanderais de faire comme si je n'étais pas là et de formuler vos remarques à voix haute.

### 3.3 - Questions pré-test

#### **GENERAL**

Nom

Âge

Sexe

#### **INFORMATIQUE**

Equipement : Mac/PC, iphone/Android

#### **ETUDES**

- « Êtes-vous actuellement étudiant ? »
- « Dans quel type de formation êtes-vous inscrit ? »
- « Avez-vous actuellement des devoirs, examens ou projets à préparer ? »
- « À quelle fréquence devez-vous réviser en dehors des cours ? »
- « Avez-vous des difficultés à rester concentré pendant vos révisions ? »

#### **UTILISATION DU TÉLÉPHONE**

- « Utilisez-vous votre téléphone quotidiennement ? »
- « Si oui, pour quels usages principaux ? (réseaux sociaux, messages, vidéos, jeux, autres) »
- « Quels réseaux sociaux utilisez-vous le plus ? »
- « À quelle fréquence les utilisez-vous dans la journée ? »
- « Avez-vous tendance à utiliser votre téléphone pendant vos temps de travail ou de révision ? »
- « Avez-vous déjà essayé de limiter votre temps d'écran ? »
- « Si oui, comment ? »

#### **GESTION DU TEMPS ET DE LA CONCENTRATION**

- « Avez-vous le sentiment de passer trop de temps sur votre téléphone ? »
- « Pensez-vous que votre usage du téléphone impacte votre productivité ou vos études ? »
- « Souhaiteriez-vous trouver une solution pour mieux gérer votre temps d'écran ? »
- « À quels moments ressentez-vous le plus le besoin de réduire votre usage du téléphone ? »



## 4 – Scénarios testés

L'ensemble des scénarios suit **un seul et même utilisateur**, à différents **moments de sa vie quotidienne**.

Ils illustrent une **progression naturelle d'usage**, depuis la découverte de l'application jusqu'à l'adoption de fonctionnalités avancées via la version payante.

### 4.1 – Scénario n°1

**Moment de vie** : Prise de conscience

**Contexte** : L'utilisateur installe Jomo pour la première fois après avoir réalisé qu'il passe trop de temps sur son téléphone et avoir vu une publicité sur instagram.

**Objectif (énoncé utilisateur)**

« Je veux comprendre à quoi sert Jomo et bloquer une application qui me fait perdre du temps. »

**Tâches attendues**

1. Lancer l'application et suivre l'onboarding.
2. Comprendre le principe général de Jomo.
3. Créer une première règle simple de blocage d'une application.
4. Tester le blocage en ouvrant l'application concernée.

**Fonctionnalités testées** : onboarding, compréhension du concept, création d'une règle simple, écran de blocage.

### 4.2 – Scénario n°2

**Moment de vie** : Besoin ponctuel de concentration

**Contexte** : L'utilisateur a une soirée importante de travail ou de révisions pour un gros DS la semaine prochaine.

**Objectif (énoncé utilisateur)**

« Pendant ma soirée, je veux éviter toute distraction liée aux réseaux sociaux. »

**Tâches attendues**

1. Accéder à la création de règles.
2. Bloquer plusieurs applications distrayantes pour une durée précise.

3. Lancer la session de blocage.
4. Vérifier que les applications sont bien restreintes.

**Fonctionnalités testées** : blocage multi-applications, règles temporelles simples, retour visuel du blocage.

## 4.3 – Scénario n°3

**Moment de vie** : Phase de réflexion

**Contexte** : Après plusieurs jours d'utilisation, l'utilisateur veut voir l'évolution de son temps d'écran.

**Objectif (énoncé utilisateur)**

« Je veux voir comment j'utilise mon téléphone et si Jomo m'aide vraiment. »

**Tâches attendues**

1. Explorer l'écran d'accueil et les données affichées.
2. Consulter les statistiques ou le journal d'utilisation.
3. Identifier des tendances ou habitudes (temps d'écran, apps les plus utilisées).
4. Comprendre la logique des graphiques et indicateurs.

**Fonctionnalités testées** : home, statistiques, journaling, compréhension des visualisations.

## 4.4 – Scénario n°4

**Moment de vie** : Fatigue / perte de motivation

**Contexte** : Une règle est active mais l'utilisateur est tenté de l'outrepasser.

**Objectif (énoncé utilisateur)**

« Je veux quand même accéder à une application alors qu'elle est bloquée. »

**Tâches attendues**

1. Tenter d'ouvrir une application bloquée.
2. Découvrir l'écran de blocage et ses messages.
3. Repérer les options disponibles (pause, retour, abandon).
4. Exprimer son ressenti face à la contrainte.

**Fonctionnalités testées** : écran de blocage, gestion de la frustration, limites de la version gratuite.

➡ **Transition** : L'utilisateur ressent le besoin d'un cadre plus fort et d'outils plus avancés → passage à la version payante.

## 4.5 – Scénario n°5

**Moment de vie** : Organisation du quotidien

**Contexte** : L'utilisateur veut instaurer des règles automatiques sur le long terme.

**Objectif (énoncé utilisateur)**

« Je veux planifier mes sessions de blocage à des moments précis chaque jour ou chaque semaine. »

**Tâches attendues**

1. Activer la version payante.
2. Créer plusieurs règles programmées.
3. Paramétrer les horaires et les applications concernées.
4. Vérifier que les sessions se lancent automatiquement.

**Fonctionnalités testées** : règles programmées avancées, automatisation, gestion multi-sessions.

## 4.6 – Scénario n°6

**Moment de vie** : Examen, projet important, échéance

**Contexte** : L'utilisateur veut éviter toute possibilité de triche ou de contournement.

**Objectif (énoncé utilisateur)**

« Je veux être sûr de ne pas pouvoir désactiver une règle trop facilement. »

**Tâches attendues**

1. Activer le Mode Strict sur une règle existante.
2. Lancer une session avec ce mode activé.
3. Tenter de contourner la règle.
4. Décrire le ressenti entre sécurité et frustration.

**Fonctionnalités testées** : Mode Strict, renforcement des contraintes, perception du contrôle.

## 4.7 – Scénario n°7

**Moment de vie** : Recherche d'équilibre

**Contexte** : L'utilisateur veut limiter son temps d'écran global plutôt que bloquer totalement.

**Objectif (énoncé utilisateur)**

« Je veux me fixer un budget de temps d'écran à ne pas dépasser. »

#### **Tâches attendues**

1. Accéder à la gestion des budgets.
2. Créer un budget pour une catégorie ou un groupe d'applications.
3. Comprendre les alertes ou restrictions liées au dépassement.
4. Interpréter la jauge ou les indicateurs visuels.

**Fonctionnalités testées** : budgets avancés, catégorisation, indicateurs de progression.

## 4.8 – Scénario n°8

**Moment de vie** : Engagement social

**Contexte** : L'utilisateur souhaite impliquer un ami ou un proche dans sa démarche.

#### **Objectif (énoncé utilisateur)**

« Je veux inviter quelqu'un et partager mon expérience avec lui. »

#### **Tâches attendues**

Explorer les fonctionnalités de partage ou d'invitation.  
Inviter un proche via le système prévu.  
Comprendre l'intérêt du groupe ou du partage.  
Évaluer la motivation générée par cet aspect social.

**Fonctionnalités testées** : invitation, partage, dimension sociale, engagement long terme.

# 5 - Entretien de fin de test

## 5.1 - Questionnaire SUS (System Usability Scale)

À la fin du test, l'utilisateur répond au questionnaire SUS afin d'évaluer la facilité d'utilisation globale de l'application.

Chaque affirmation est notée sur une échelle de 1 à 5 :

- 1 : Pas du tout d'accord
- 2 : Plutôt pas d'accord
- 3 : Neutre
- 4 : Plutôt d'accord
- 5 : Tout à fait d'accord

Instructions données à l'utilisateur :

"Merci d'indiquer dans quelle mesure tu es d'accord ou non avec les affirmations suivantes, en te basant sur ton expérience pendant le test."

### **Énoncés du questionnaire SUS :**

1. Je pense que j'utiliserais cette application fréquemment.
2. J'ai trouvé l'application inutilement complexe.
3. J'ai trouvé l'application facile à utiliser.
4. J'aurais besoin de l'aide d'une personne technique pour utiliser cette application.
5. J'ai trouvé que les différentes fonctionnalités étaient bien intégrées entre elles.
6. J'ai trouvé qu'il y avait trop d'incohérences dans cette application.
7. J' imagine que la plupart des personnes apprendraient à utiliser cette application très rapidement.
8. J'ai trouvé l'application lourde ou difficile à utiliser.
9. Je me suis senti à l'aise et en confiance en utilisant l'application.
10. J'ai dû apprendre beaucoup de choses avant de pouvoir utiliser correctement cette application.

Les affirmations positives et négatives sont volontairement alternées afin de limiter les biais de réponse.

## 5.2 - Questions globales complémentaires (qualitatives)

Ces questions ont pour objectif de contextualiser le score SUS et de mieux comprendre le ressenti global de l'utilisateur.

**Impression générale**

- De manière générale, comment as-tu vécu ton expérience sur l'application ?
- Si tu devais donner une note globale à ton expérience, laquelle serait-elle ? Pourquoi ?

**Compréhension et utilité**

- As-tu bien compris à quoi sert l'application après l'avoir utilisée ?
- Est-ce que tu penses que cette application pourrait réellement t'aider dans ton quotidien ? Dans quels cas ?

**Points forts**

- Qu'as-tu le plus apprécié pendant l'utilisation de l'application ?
- Quelle fonctionnalité t'a semblé la plus utile ou la plus pertinente ?

**Points faibles et frustrations**

- Y a-t-il des moments où tu t'es senti bloqué, frustré ou perdu ?
- Quelle a été la partie la plus difficile ou la moins claire selon toi ?

**Projection d'usage**

- Te verrais-tu utiliser cette application sur le long terme ?
- À quelle fréquence penses-tu l'utiliser (tous les jours, ponctuellement, rarement) ?
- 

**Suggestions**

- Qu'est-ce qui pourrait être amélioré en priorité ?
- Y a-t-il une fonctionnalité manquante ou inutile selon toi ?

**Conclusion de l'entretien**

- Souhaites-tu ajouter quelque chose que nous n'avons pas abordé ?

## 6 - Annexes

Afin de permettre aux utilisateurs de passer d'un scénario à l'autre et d'accomplir la tâche demandée selon nos instructions, chaque scénario sera présenté dans une pochette plastique insérée dans un classeur. Chaque pochette contiendra l'objectif et le contexte du scénario. L'utilisateur devra obtenir notre approbation avant de passer à la découverte du scénario suivant.