# 📱 Questionnaire : Mon temps d’écran et moi

1. En moyenne, combien d’heures par jour passes-tu devant un écran (téléphone, tablette, ordinateur, télévision)?

* ☐ Moins d’1 heure
* ☐ 1 à 3 heures
* ☐ 4 à 6 heures
* ☐ Plus de 6 heures

1. Quels types d’écrans utilises-tu le plus souvent? (Tu peux cocher plusieurs réponses)

* ☐ Téléphone intelligent
* ☐ Ordinateur
* ☐ Tablette
* ☐ Télévision
* ☐ Console de jeux

1. Pour quelles raisons utilises-tu principalement les écrans? (Classe par ordre d’importance : 1 = le plus important)

* ☐ Communiquer avec les autres
* ☐ Regarder des vidéos ou des films
* ☐ Jouer à des jeux
* ☐ Étudier ou faire des devoirs
* ☐ Utiliser les réseaux sociaux
* ☐ Autre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Est-ce que tu trouves que tu passes trop de temps devant les écrans?

* ☐ Oui
* ☐ Non
* ☐ Je ne sais pas

1. Est-ce que ton temps d’écran t’empêche parfois de faire d’autres activités importantes (ex. : dormir, bouger, voir des amis, faire tes tâches)?

* ☐ Oui, souvent
* ☐ Parfois
* ☐ Rarement
* ☐ Jamais

1. Comment te sens-tu après avoir passé beaucoup de temps devant un écran?

* ☐ Fatigué(e)
* ☐ Stressé(e)
* ☐ Heureux(se)
* ☐ Ennuyé(e)
* ☐ Aucun effet
* ☐ Autre : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. As-tu déjà essayé de réduire ton temps d’écran?

* ☐ Oui
* ☐ Non
* ☐ J’aimerais essayer

1. Quelles activités aimerais-tu faire plus souvent à la place du temps passé devant un écran?

* → \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Selon toi, quels sont les avantages et les inconvénients des écrans dans ta vie?

* → Avantages : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* → Inconvénients : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. As-tu des idées ou des conseils pour mieux gérer ton temps d’écran?

* → \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_