

Campagne de sensibilisation « - d'écran, + de ... »

Quel-le hyperconnecté-e es-tu ?

1) T'arrive-t-il de sortir de chez toi sans ton smartphone ?

- Oui, souvent !
- Seulement quand je ne sors que quelques minutes
- Jamais !
- Je fais des efforts pour sortir parfois sans le prendre

2) Si tu te réveilles en pleine nuit et que tu as cours/tu travailles le lendemain, est-ce que tu jettes un œil à tes notifications ?

- Non, j'évite consciemment de le faire
- Seulement si j'attends quelque chose
- Oui, je n'arriverai pas à me rendormir
- Non, je me rendors tranquille

3) Te sens tu anxieux-se, stressé-e, exclu-e, seul-e, si tu ne peux pas aller sur ton réseau social préféré pendant plus de 2h ?

- Je préfère me connecter plus régulièrement
- Oui, ça me stresse beaucoup
- Non, je ne vais sur les réseaux que si j'ai le temps
- Oui, mais je fais un effort pour penser à autre chose

4) Quand il y a un nouveau challenge sur tiktok, quel est ton réflexe ?

- Je réfléchis à une façon originale de le faire
- Je filme mon tiktok le plus vite possible.
- Je ne suis pas sur tiktok, ou je n'y vais que pour regarder ceux des autres
- Je ne les fais pas tous

5) Tes ami-e-s t'ont-ils-elles déjà reproché de ne pas les écouter car tu étais sur ton natel ?

- Oui.
- Pas tellement, ou alors je leur explique ce que je regarde.
- Non.
- Oui, depuis je fais attention.

6) Quand tu sors, prends-tu souvent des photos de ce que tu vois, manges, fais...?

- Si c'est particulièrement exceptionnel, autrement pas vraiment.
- Je me limite à mes sujets préférés et favoris.
- Je prends rarement des photos, et prioritairement mes ami-e-s ou ma famille.
- Je prends un maximum de photos et je trie par la suite.

7) Le nombre de likes sur tes posts, est-ce important pour toi ?

- Oui.
- Oui, je supprime les publications qui n'ont pas assez de likes.
- Pas tellement.
- Je les regarde à peine, et je n'ai que mes ami-e-s comme followers donc c'est égal.

8) Est-ce important pour toi de savoir qui a été banni-e et pourquoi, en temps réel ?

- Oui, je veux savoir direct.
- Je ne regarde pas direct, mais je veux être au courant.
- Seulement si ça concerne des gens importants pour moi.
- Non, je m'en fiche.

9) Comment restes-tu informé-e sur l'actualité ?

- Je varie mes sources et j'en parle avec les gens avec qui je vis.
- Ça dépend, parfois par la télé, les applis des chaînes d'information, les réseaux sociaux...
- Les réseaux sociaux me suffisent.
- Surtout les réseaux, mais je lis les articles où les gros titres et j'essaye de bien vérifier si ce que je lis est fiable.

PROFILS :

Majorité de **Le-la déconnecté-e**

Tu aimes ton smartphone mais tu t'en sers vraiment quand ça t'est utile, pas en tant que hobby en soi. Tu es occupé-e ailleurs et les réseaux sociaux sont pour toi surtout un moyen de rester en contact avec tes ami-e-s ou ta famille. Tu postes rarement et tu utilises ton téléphone pour ... téléphoner. Toutefois, il est important de garder en tête de protéger tes données et de bien vérifier tes sources en ligne pour avoir des infos fiables. Tu trouveras plus sur le sujet de l'hyperconnectivité, notamment la protection des données dans la rubrique "Réseaux sociaux" sur CIAO.

Majorité de **Le-la connecté-e tranquille**

Tu es présent-e sur les réseaux en ton smartphone est sur toi la grande majorité du temps, mais tu sais trouver un équilibre entre la "vraie vie" et ta présence digitale, qui vient en second temps dans ta vie. C'est une bonne manière d'avoir les meilleurs aspects de chaque sphère : tu ne laisses pas les réseaux prendre le pas sur le reste et tu ne t'interdis pas d'y aller pour autant. Continue à être attentif-ve à ce qui est le mieux pour toi ! Tu trouveras plus sur le sujet de l'hyperconnectivité dans la rubrique "Réseaux sociaux" sur CIAO.

Majorité de **L'hyperconnecté-e**

On t'a certainement déjà dit que tu devrais être accro à ton smartphone. Ça ne sert à rien de le répéter, d'autant plus que la plupart de ce que tu y fais est important pour toi. Ce ne sont pas les activités qui posent problème, mais la fréquence à laquelle tu te sens attiré-e vers elles : les applis et les réseaux sont faits pour capter ton attention de cette manière, donc c'est normal que tu réagisses comme ça :-) et parfois ça aide si tu ne te sens pas très bien ; ça permet de t'évader un peu. Cela dit, tu peux le faire sans pour autant risquer de blesser les gens qui t'aiment et s'inquiètent pour toi : parles-en avec eux/elles, et donne-leur du temps. Tu trouveras plus sur le sujet de l'hyperconnectivité dans la rubrique "Réseaux sociaux" sur Ciao.

Majorité de **Le-la détox**

Tu as conscience de ton usage parfois excessif de ton smartphone et tu as décidé de faire attention. Tu sais te mettre des limites tout en t'autorisant à te faire plaisir : c'est vrai, ça ne sert à rien de culpabiliser, tu cherches juste à changer certaines habitudes et trouver l'équilibre qui te convient. Tu as bien compris le fonctionnement de certains médias : continue comme ça et partage tes trucs et astuces avec tes potes qui auraient envie de te rejoindre ! Tu trouveras plus sur le sujet de l'hyperconnectivité, notamment l'addiction à l'Internet, dans la rubrique "Réseaux sociaux" sur CIAO.