

## QUIZ

### ADDICTION AUX ÉCRANS



#### Question 1 Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

- a. Une dépendance aux séries et aux films.
- b. Une dépendance aux appareils électroniques.
- c. Jouer de temps en temps aux jeux vidéo.

#### Question 2 À ton avis, quelle émotion une personne accro aux écrans ressent-elle quand elle ne peut pas les utiliser ?

- a. La tristesse, la colère ou l'anxiété.
- b. Le soulagement.
- c. La peur.

#### Question 3 Qu'est-ce qui peut t'arriver si tu passes trop de temps devant les écrans ?

- a. Des problèmes de sommeil et des difficultés à te concentrer.
- b. Rien, c'est juste pour s'amuser.
- c. Tu deviens plus intelligent.

#### Question 4 Est-il important d'avoir un équilibre entre le temps d'écran et les activités physiques ou sociales ?

- a. C'est important seulement pour les adultes.
- b. Non, ça ne change rien.
- c. Oui, c'est essentiel pour rester en bonne santé.

#### Question 5 Que faire si tu penses être accro aux écrans ?

- a. Ignorer le problème et continuer comme avant. Ce n'est pas si grave, ça va passer.
- b. Parler à un adulte de confiance ou à un ami pour obtenir de l'aide.
- c. Passer encore plus de temps sur tes écrans pour te sentir mieux.

#### Question 6 Que faire si un ami semble trop accro aux écrans ?

- a. Lui en parler et l'encourager à chercher de l'aide.
- b. Rien, c'est son choix.
- c. Ignorer le problème.

#### Question 7 Pourquoi regarder des écrans avant de dormir peut-il causer des problèmes de sommeil ?

- a. Les écrans envoient des ondes magnétiques qui interagissent avec le cerveau pendant le sommeil.
- b. Parce qu'ils rendent les rêves plus effrayants.
- c. Parce que la lumière des écrans peut rendre le sommeil difficile.

#### Question 8 Quelle conséquence l'addiction aux écrans peut-elle avoir sur le temps que tu passes avec tes amis et ta famille ?

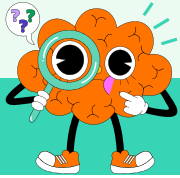
- a. Ça te rend super sociable vu que tu parles à plein de gens sur les réseaux sociaux.
- b. Tu passes moins de temps en face à face avec tes amis et ta famille.
- c. Ça ne change rien.

#### Question 9 Est-il possible de lutter contre l'addiction aux écrans une fois qu'elle a commencé ?

- a. Oui.
- b. Non.

#### Question 10 Quel est le principal message de ce questionnaire sur l'addiction aux écrans ?

- a. Les écrans sont géniaux.
- b. Tu devrais passer plus de temps sur les écrans.
- c. L'important, c'est de trouver le bon équilibre.
- d. Tu ne dois jamais utiliser d'écrans.



## LES RÉPONSES AU QUIZ

**Question 1** Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

**Réponse b. Une dépendance aux appareils électroniques.**

→ Être addict aux écrans, c'est passer trop de temps sur ton téléphone, ta tablette ou ton ordinateur. Cela risque d'affecter ta vie sociale, ta santé et tes études.

**Question 2** À ton avis, quelle émotion une personne accro aux écrans ressent-elle quand elle ne peut pas les utiliser ? **Réponse a. La tristesse, la colère ou l'anxiété.**

→ Te sentir triste, en colère ou anxieux lorsque tu ne peux pas utiliser tes appareils électroniques est souvent le signe que tu es devenu accro.

**Question 3** Qu'est-ce qui peut t'arriver si tu passes trop de temps devant les écrans ? **Réponse a. Des problèmes de sommeil et des difficultés à te concentrer.**

→ L'addiction aux écrans peut te rendre plus agité et plus distrait. Cela réduit également les moments sympas passés avec tes amis et ta famille.

**Question 4** Est-il important d'avoir un équilibre entre le temps d'écran et les activités physiques ou sociales ?

**Réponse c. Oui, c'est essentiel pour rester en bonne santé.**

→ Les écrans peuvent être très bénéfiques pour certaines choses, mais il faut trouver le bon équilibre avec tes autres activités.

**Question 5** Que faire si tu penses être accro aux écrans ? **Réponse b. Parler à un adulte de confiance ou à un ami pour obtenir de l'aide.**

→ Parler à quelqu'un de ton problème est une étape importante pour te faire aider et apprendre à mieux gérer ton temps d'écran.

**Question 6** Que faire si un ami semble trop accro aux écrans ? **Réponse a. Lui en parler et l'encourager à chercher de l'aide.**

→ Propose-lui de passer du temps ensemble sans utiliser les écrans (sortie, jeux, sport...).

**Question 7** Pourquoi regarder des écrans avant de dormir peut-il causer des problèmes de sommeil ?

**Réponse c. Parce que la lumière des écrans peut rendre le sommeil difficile.**

→ La lumière bleue des écrans peut tromper ton cerveau et lui faire croire qu'il fait encore jour. Cela peut affecter la production d'une hormone appelée mélatonine, qui t'aide à t'endormir.

**Question 8** Quelle conséquence l'addiction aux écrans peut-elle avoir sur le temps que tu passes avec tes amis et ta famille ? **Réponse b. Tu passes moins de temps en face à face avec tes amis et ta famille.**

→ Trop d'écrans, c'est moins de temps « en vrai » avec tes amis et ta famille ! Passer du temps en dehors des écrans te permet de mieux connaître les gens et de construire des relations plus fortes.

**Question 9** Est-il possible de lutter contre l'addiction aux écrans une fois qu'elle a commencé ?

**Réponse a. Oui.**

→ Bien sûr, même si c'est parfois difficile, il est tout à fait possible de lutter contre l'addiction aux écrans en prenant des mesures pour réduire son utilisation. Mais c'est encore mieux de ne pas devenir accro :)

**Question 10** Quel est le principal message de ce questionnaire sur l'addiction aux écrans ? **Réponse c. L'important, c'est de trouver le bon équilibre.**

→ Il est important de trouver un équilibre pour éviter les risques liés à l'addiction et pour rester en bonne santé et épanoui. Cela ne veut pas dire que tu ne dois absolument pas utiliser des écrans (qui sont quand même un peu géniaux 😊). Ils peuvent être très bénéfiques pour certaines choses. Il faut juste trouver un juste milieu et tes parents sont là pour t'y aider.