



TEST : 19 questions pour connaître ton niveau d'hyperconnectivité

Êtes-vous accro aux écrans? C'est ce que nous allons découvrir dans ce test.

Pour chaque question, choisissez une réponse parmi les 3 proposées et comptabilisez ensuite les scores obtenus pour connaître votre niveau d'hyperconnexion.

1. Le bouton éteindre de votre cellulaire...

- Je ne l'utilise jamais, je veux rester connecté (3 points)
- Le soir, avant de monter dormir, j'éteins mon cellulaire (2 points)
- C'est le bouton que j'utilise le plus... (1 point)

2. En soirée, il vous arrive d'ouvrir votre cellulaire pour...

- Vérifier la météo de demain (1 point)
- Jouer en ligne et surfer sur internet tout en échangeant sur Snapchat (3 points)
- Regarder les messages et notifications reçues et répondre à certaines (2 points)

3. Combien de fois par jour consultez-vous votre cellulaire ?

- Pas plus de 2 fois par jour (1 point)
- Tellement de fois que je ne saurais pas le calculer (3 points)
- Ça dépend des situations et des jours, mais en moyenne 5 à 6 fois maximum (2 points)

4. Lorsque vous êtes en famille ou entre amis, votre cellulaire se situe...

- Dans les parages, jamais très loin de moi au cas où quelqu'un cherche à me contacter (2 points)
- Dans mes mains et j'arrive à gérer les deux sans problème (3 points)
- Au fond d'un tiroir ou de mon sac pour me permettre d'être pleinement dans ma relation avec les autres (1 point)

5. Facebook, c'est pour vous...

- Un moyen de communication futile (1 point)
- Un formidable réseau social (3 points)
- Un moyen de communication utile lorsque l'on veut partager un évènement ou reprendre contact avec une connaissance, par exemple (2 points)

6. Le matin, au réveil, c'est...

- Le réveil en douceur avec la musique ou le chant des oiseaux (1 point)
- Je regarde mon cellulaire avant même de sortir du lit pour être certain de ne rien avoir manqué de la nuit (3 points)
- Réveil tranquille et au moment du déjeuner, je regarde l'actualité et les messages sur mon cellulaire (2 points)

7. En vacances, je prends avec moi...

- Un support qui me permette de faire des photos et de pouvoir les partager à certains moments (2 points)
- Ma tablette, mon cellulaire et une connexion wi-fi sont absolument nécessaire sur mon lieu de vacances (3 points)
- Rien comme support technologique, je me ressource sans avoir besoin de tous ces supports (1 point)

8. Vous endormez-vous parfois devant un écran ?

- Cela peut m'arriver mais uniquement les soirs où je suis très fatigué (2 points)
- Presque tous les soirs, devant une série ou en suivant mes notifications sur les réseaux sociaux (3 points)
- Non, car regarder la télévision avant de m'endormir m'empêche de bien dormir (1 point)

9. Si je n'ai pas d'accès au réseau ...

- Je tente par tous les moyens d'en trouver un quitte à changer de lieu (3 points)
- Je ne suis pas obsédé par ça, mais si je change de lieu je vérifie si l'accès au réseau est à nouveau possible (2 points)
- Ça sert à quoi au juste un accès au réseau ? (1 point)

10. Le week-end vous utilisez les écrans ...

- Uniquement pour faire un paiement bancaire (1 point)
- Pour partager mes dernières acquisitions sur les réseaux sociaux, pour partager la photo du concert où je suis pour le moment, pour indiquer le lieu de la boutique où j'ai trouvé des articles intéressants... (3 points)
- Pour regarder une série que j'apprécie et partager sur les réseaux mon repas du soir spécial terroir que j'ai concocté pour mes amis venus me visiter (2 points)

11. À quoi sert le numérique selon vous ?

- Cela sert pour tout : s'informer, partager des informations, se divertir, se connecter avec ses amis... (3 points)
- C'est utile et pratique avant tout : cela permet d'organiser ma journée ou bien d'être informé des nouveautés par exemple (2 points)
- Cela ne sert qu'à être joignable lorsque c'est vraiment nécessaire (1 point)

12. Les jeux vidéo et vous c'est plutôt...

- Ce n'est vraiment pas mon truc (1 point)
- Une passion, je joue en ligne sans arrêt et suis accroc à toutes les nouveautés (3 points)
- De temps à autre je joue sur un petit jeu pour relaxer (2 points)

13. La limite vie privée / vie professionnelle ?

- Pouvoir travailler depuis chez soi, ou traiter certains e-mails c'est pratique parfois (2 points)
- C'est possible ça ? (3 points)
- C'est important pour moi de faire la part des choses (1 point)

14. Une vie sans série c'est ...

- Du temps de gagné pour pouvoir se consacrer à autre chose (1 point)
- Impossible, je regarde celles qui passent à la télé mais aussi j'en télécharge de nouvelles sur Internet (3 points)
- Un moment de détente bien mérité parfois après une journée bien remplie (2 points)

15. Vous voyez un beau paysage :

- C'est une occasion unique de le contempler et de se ressourcer (1 point)
- Vite ! Une photo pour la poster sur Facebook ou sur Instagram (3 points)
- Si j'ai mon appareil photo sous le coude, je fais une photo pour pouvoir la montrer à mes enfants (2 points)

16. La nuit, vous arrive-t-il de consulter vos notifications ?

- J'essaie de l'éviter au maximum, mais je dois bien avouer qu'il m'est déjà arrivé de le faire (2 points)
- Oui j'ai du mal à m'en passer, même la nuit venue (3 points)
- Non, la nuit c'est fait pour dormir ! (1 point)

17. Les réseaux sociaux c'est ...

- Le meilleur moyen de perdre du temps (1 point)
- Utile quand on veut reprendre contact avec une connaissance ou que l'on veut partager un évènement par exemple (2 points)
- La plus belle invention après l'invention du cellulaire (3 points)

18. Les photos que vous avez faites avec votre cellulaire...

- Vous les stockez sur votre téléphone portable c'est efficace et pratique (1 point)
- Vous en faites des cartes de vœux, des fonds d'écrans. J'en sélectionne quelques-unes pour les poster sur les réseaux sociaux (2 points)
- Vous les partagez toutes sur Facebook ou Instagram, sans exception (3 points)

19. Pour le nouvel an

- J'ai juste envoyé quelques messages textes à mes amis proches (1 point)
- J'ai twitté mes vœux, j'ai aussi envoyé des messages textes, j'ai également posté un maximum de photos sur Facebook ou Instagram et enfin j'ai réagi à ce qui était échangé sur l'actualité (3 points)
- J'ai créé une carte numérique ou une vidéo sympa que j'ai partagée à mes connaissances le jour de l'An (2 points)

Faites vos comptes !

Vous avez un score compris entre 39 et 57 points :

Vous êtes décidément accros au numérique!

Vous êtes au bord du burnout numérique. Vous êtes ultraconnecté quasi 24/24h, vous traitez des informations multiples sur différents supports numériques en même temps. Vous avez peur de manquer une information sur les réseaux sociaux. Tout cet environnement devient finalement une source de stress importante. Il n'y a quasi plus de frontière entre votre vie professionnelle et privée, vous traitez des mails du bureau en soirée par exemple et êtes habitués à répondre dans la minute. Vous devenez nerveux à l'idée de devoir vous déconnecter. Vous éprouvez une saturation liée à cette hyperconnexion mais ne savez pas comment vous y prendre pour améliorer cela. Reprenez le contrôle de votre vie en passant de l'hyperconnexion à la reconnexion raisonnée !

Vous avez un score compris entre 19 et 28 points :

Attention, vous devenez accro au numérique!

Vous aimez les nouvelles technologies pour leurs côtés pratiques et ludiques. Le numérique envahit petit à petit votre environnement et votre consommation d'écran a tendance à devenir de moins en moins contrôlée. Vous pensez maîtriser plus ou moins bien la situation mais avez-vous bien mesuré vos temps de connexion sur une journée ou une semaine ? En y réfléchissant bien, vous remarquez que le temps passé sur les réseaux sociaux + à traiter les emails + à regarder la télévision + à utiliser les applications + à consulter votre cellulaire.... fait de vous une personne de plus en plus accro au numérique. Vous avez parfois l'impression de rater des moments importants avec votre famille et vos proches. Reprenez le contrôle de votre vie en passant de l'hyperconnexion à la reconnexion raisonnée !

Vous avez un score compris entre 0 et 18 points :

Bravo, vous êtes une personne numérique-raisonnable !

Conscient des risques que l'hyperconnexion peut entraîner, vous gérez votre consommation numérique de manière raisonnée et contrôlée. Pourtant vous sentez tout de même que le numérique envahit votre environnement et qu'il s'agit d'une attention de tous les instants. Vous utilisez le numérique uniquement pour le côté internet pratique qu'il peut apporter sans tomber dans l'excès de l'internet social qui finalement isole plus qu'il ne met du lien entre les personnes. Vous êtes le « vieux sage » de la famille mais est ce que vos enfants / proches sont aussi dans cette même réalité ? Faites-leurs faire le test et comparez vos résultats, vous serez peut-être surpris par leurs réponses !