

Un nouvel outil : l'accromètre.

2025

Internet Sans Crainte

Cofinancé par l'Union européenne

Quand tu réalises que tu vas passer

15 ans de ta vie sur ton téléphone!

LES ÉCRANS ET TOI ... COMMENT ÇA VA ?

www.internetsanscrainte.fr/sid

Le Safer Internet Day a été aussi l'occasion de présenter une nouvelle ressource, conçue par Internet Sans Crainte avec des panels d'une trentaine de jeunes de 14 à 17 ans : l'**accromètre**. Il s'agit d'un outil d'auto-évaluation simple et ludique pour mieux comprendre son bien-être numérique et trouver son équilibre face aux écrans.

Conçu à partir du vécu et des idées des jeunes de panels, l'Accromètre aide chacun à se situer parmi trois profils : bleu (usage équilibré), violet (équilibre fragile) ou rouge (écrans envahissants).

Cet outil s'inscrit dans une campagne comprenant :

- un flyer 4 pages avec des témoignages et des conseils,
- une série d'affiches au look années 80, ponctuées de slogans humoristiques en format POV, clin d'œil aux codes des réseaux sociaux.