

L'Écrantomètre en ligne et le Plan Réseaux : deux outils pour accompagner les ados

+ OUTILS COSE

L'Écrantomètre

L'Écrantomètre a été développé par CoSE il y a plusieurs années pour aider les adolescents à évaluer leur propre relation aux écrans. Sur le modèle du violentomètre – cet outil qui permet de situer la violence dans une relation –, l'Écrantomètre propose une réglette progressive de 24 affirmations, réparties en trois zones : verte (habitudes saines), jaune (signaux à surveiller) et rouge (comportements préoccupants).

Il existe sous forme de réglette imprimable et d'affiche « *Et toi, où en es-tu avec les écrans ?* », tous deux disponibles sur la boutique CoSE.

▣ Version numérique interactive

Nous avons souhaité rendre cet outil encore plus accessible en le proposant sous forme de quiz en ligne. En quelques minutes, l'adolescent répond à 24 affirmations et reçoit un bilan personnalisé avec le détail de ses réponses par zone.

[Faire le quiz →](#)

[Boutique CoSE](#)

Le Plan Réseaux

La réalisation de ce quiz en ligne nous a conduits à découvrir un outil complémentaire, développé par **Djordjevic D. et Vasan N.** du *Stanford Brainstorm Lab* : le *Social Media Safety Plan*. Inspiré des plans de sécurité utilisés en psychiatrie, il propose une démarche structurée pour réfléchir à ses usages des réseaux sociaux et définir des règles concrètes avec un adulte de confiance.

Nous l'avons adapté en français sous le nom de **Plan Réseaux**. C'est un outil de discussion et de réflexion : quand l'Écrantomètre fait apparaître des points d'inquiétude, le Plan Réseaux permet d'aller plus loin – comprendre pourquoi on utilise les réseaux, ce qu'on y cherche, ce qui fait du bien ou du mal, et comment reprendre la main.

☐☐ Remplir le Plan Réseaux

Dix rubriques, environ cinq minutes, à compléter avec un parent, un éducateur ou tout adulte qui compte pour l'adolescent. Le résultat est un plan personnalisé, imprimable, à relire et ajuster au fil du temps.

[Accéder au Plan Réseaux →](#)

Source : Djordjevic D, Vasan N. The Stanford Brainstorm Social Media Safety Plan (SMS): Introducing a New Tool. JMIR Mental Health. 2025 ; 12 : e72057.

DOI : [10.2196/72057](https://doi.org/10.2196/72057)