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