

QUIZ



As-tu une relation saine avec les réseaux sociaux?

1

Tes parents ont loué un chalet pour la fin de semaine. En arrivant là-bas, tu te rends compte qu'il n'y a aucun réseau cellulaire. Que fais-tu?



Tu supplies tes parents de retourner immédiatement à la civilisation!



Tu stresses à l'idée de manquer quelque chose, mais tu te consoles en pensant à toutes les belles photos que tu pourras publier à ton retour.



Ça ne te dérange pas, tu avais justement l'intention de faire une pause d'écran!

2

Tu as la chance de passer deux minutes en compagnie de ton idole. Que fais-tu?



Tu prends une photo au début de votre rencontre, puis tu ranges ton téléphone pour pouvoir apprécier le moment.



Tu lui demandes de faire une story avec toi. Tu imagines déjà tous les commentaires que tu vas recevoir!



Tu as tellement de choses à lui dire que tu oublies complètement de prendre une photo!

3

Tu aimes particulièrement la dernière photo que tu viens de publier sur Instagram. Elle reçoit pourtant très peu de « J'aime ». Comment réagis-tu?



Tu trouves ça dommage et tu retournes souvent voir si des « J'aime » se sont ajoutés.



Tu n'as aucune idée du nombre de « J'aime » que ta photo a reçus puisque tu ne regardes jamais ça!



Tu es vraiment déçu et tu décides de la supprimer. Après tout, elle n'était peut-être pas si belle que ça...!

4

Comment te sens-tu lorsque tu vois des influenceurs publier leur vie de rêve sur les réseaux sociaux?



Ça te fait réaliser à quel point ta vie est plate comparée à la leur.



Ça t'inspire, même si tu sais qu'il s'agit de mises en scène et que ça ne représente pas nécessairement la réalité.



Tu ne suis pas d'influenceurs.

5

Tu as passé un après-midi de rêve avec ton crush et tu as hâte de tout raconter à ta meilleure amie. Que fais-tu?



Elle sait déjà tout, car elle a vu tes stories.



Tu lui demandes de venir te rejoindre chez toi.



Tu lui textes tous les détails de ta sortie.

6

Tu as fini tes devoirs plus tôt que d'habitude, ce qui te laisse un peu plus de temps libre dans ta soirée. Que fais-tu?



Tu ouvres TikTok pour te détendre quelques minutes. Quand tu lèves les yeux de ton cell, tu te rends compte qu'il est déjà l'heure d'aller te coucher!



Tu décides d'en profiter pour t'adonner à ton passe-temps préféré : lire, faire de la musique, jouer à des jeux vidéos, faire du sport, etc.



Tu regardes le hockey avec tes parents tout en naviguant sur Instagram.

7

Quand ta tendre moitié te dit qu'elle préfère que tu ne publies pas de photos de vous deux sur les réseaux sociaux, comment réagis-tu?



Tu trouves ça plate de ne pas pouvoir montrer votre bonheur, mais tu respectes son choix.



Tu fais tout pour la faire changer d'avis.



Tu lui dis de ne pas s'inquiéter : tu n'es pas du genre à étaler ta vie de couple sur les réseaux sociaux.

8

Que ressens-tu le plus souvent quand tu consultes tes réseaux sociaux?



De la tristesse et de l'anxiété, mais tu ne sais pas trop pourquoi.



De l'envie parce que tu as l'impression que les autres ont une vie plus intéressante que la tienne.



De la détente, car tu as vu des publications qui t'ont bien fait rire!

9

Tu es au party de fête de ton ami et tu n'arrêtes pas de recevoir des snaps. Que fais-tu?



Rien (tu avais déjà mis ton téléphone en mode silencieux en arrivant chez ton ami).



Tu cliques sur chaque notification qui entre pour être sûr de ne rien manquer d'important.



Tu y jettes un coup d'œil de temps en temps, mais tu essaies de ne pas passer la soirée sur ton cell.

Si tu as plus de ★

Les réseaux sociaux prennent énormément de place dans ta vie et tu as de la difficulté à t'en passer. Tu accordes beaucoup d'importance à l'image que tu projettes sur ces plateformes et ça influence ta façon d'agir. Si tu te rends compte que les réseaux sociaux te donnent plus d'émotions négatives que positives, ou qu'ils t'empêchent de dormir, de manger, d'avoir des passe-temps ou de passer du temps avec les gens que tu aimes, tu peux aller chercher de l'aide auprès de Tel-jeunes ou de Jeunesse, J'écoute.

Si tu as plus de ▲

Les réseaux sociaux sont très importants pour toi, mais tu essaies de ne pas les laisser affecter ton bien-être. Oui, la vie des influenceurs te fait rêver et tu aimes recevoir des « J'aime » sur tes publications, mais tu sais que les réseaux sociaux sont loin de représenter la réalité. Continue à faire preuve d'esprit critique!

Si tu as plus de ●

Tu vois les réseaux sociaux comme un divertissement, mais tu préfères les activités sans écran et voir les gens en personne. Tu n'as pas besoin de partager ta vie sur ces plateformes pour te sentir valorisé ou avoir l'impression que ta vie est excitante, et c'est tant mieux!