Éditions EUREKA

TON Numéri-Test EURÊKA

Fais le point sur ta relation au numérique.

30 Questions pour y voir plus clair





COMPRENDRE TES USAGES & RETROUVER DE LA CLARTÉ.

AU PROGRAMME

- TON RAPPORT AUX ÉCRANS
- TES AUTOMATISMES
- TON ATTENTION
- TES PROCHAINS PETITS PAS

Qui tient le fil ?

Un kit pour faire le point sur tes usages numériques

10 à 15 minutes



ESPACE → CLARTÉ → CHOIX → ACTION



Se questionner



Mesurer



Rendre visible



Choisir & agir

BILAN NUMÉRIQUE EURÊKA

Comment utiliser ce bilan ?

Un test simple, concret et bienveillant

1 Estime d'abord



Note ce que tu crois faire avant de regarder ton téléphone.



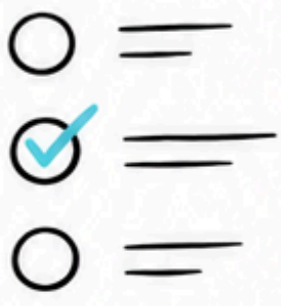
2 Vérifie ensuite



Va voir tes vrais chiffres dans Temps d'écran ou Bien-être numérique.



3 Réponds au questionnaire



Coche la réponse qui te ressemble le plus.



4 Observe puis choisis



Repère ce que tu voudrais reprendre en main.



Ce que je crois faire

Mes estimations avant de regarder mon téléphone

Temps d'écran quotidien

_____ heures / jour

Notifications reçues

_____ par jour

Nombre de consultations

_____ fois / jour

Première consultation après le réveil

_____ minutes après

Temps sur les réseaux sociaux

_____ heures / jour

Dernière consultation avant de dormir

_____ heure (ex : 22h)

Application la plus utilisée

_____



Mon intuition

1. Ce qui me surprend le plus :

_____

2. Ce que je pense pouvoir améliorer :

_____

Observe avant de mesurer

Ma photographie numérique

Mes vrais chiffres





	J'imaginais	La réalité	Écart
Temps d'écran quotidien			
Nombre de consultations			
Réseaux sociaux			
Application la plus utilisée			
Notifications			
Première consultation			
Dernière consultation			

Ce qui me surprend

Ce qui ne me surprend pas

Ce que ces chiffres ne disent pas

Des chiffres, oui…
mais aussi un ressenti.

Mesurer pour mieux comprendre

Le test (1/2)

15 questions — Automatismes • Attention • Temps



Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
0	1	2	3	4

1 Automatismes

		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
1	Je prends mon téléphone sans savoir pourquoi.	○	○	○	○	○
2	Dès qu'un temps d'attente apparaît, je le sors.	○	○	○	○	○
3	J'ouvre certaines applications machinalement.	○	○	○	○	○
4	Je referme puis rouvre la même appli.	○	○	○	○	○
5	Je déverrouille avant de savoir quoi faire.	○	○	○	○	○

2 Attention

		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
6	Une notification détourne mon attention.	○	○	○	○	○
7	Je consulte mes messages pendant une tâche importante.	○	○	○	○	○
8	Je passe souvent d'une tâche à l'autre.	○	○	○	○	○
9	J'ai du mal à rester longtemps concentré(e).	○	○	○	○	○
10	Après une interruption, je mets du temps à retrouver le fil.	○	○	○	○	○

3 Temps

		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
11	Je reste plus longtemps que prévu.	○	○	○	○	○
12	Je me dis encore cinq minutes.	○	○	○	○	○
13	Je repousse une activité à cause d'un écran.	○	○	○	○	○
14	Je me demande où est passé le temps.	○	○	○	○	○
15	Certaines utilisations durent plus longtemps que leur intérêt réel.	○	○	○	○	○

Le test (2/2)

15 questions — Espace mental • Frontières • Choix



1 Espace mental



	Jamais (0)	Rarement (1)	Parfois (2)	Souvent (3)	Presque toujours (4)
1. Je consulte un écran très vite après mon réveil.	○	○	○	○	○
2. J'en consulte un juste avant de dormir.	○	○	○	○	○
3. Je remplis les temps vides par du contenu.	○	○	○	○	○
4. J'ai du mal à rester quelques minutes sans stimulation.	○	○	○	○	○
5. Même sans le regarder, je pense à mon téléphone.	○	○	○	○	○

2 Frontières



	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
6. Je regarde parfois mon téléphone pendant un repas.	○	○	○	○	○
7. Je reste joignable quand j'aimerais être tranquille.	○	○	○	○	○
8. Le pro déborde sur mon temps personnel.	○	○	○	○	○
9. J'ai peu de moments protégés des sollicitations.	○	○	○	○	○
10. Je regarde un écran alors que j'avais prévu autre chose.	○	○	○	○	○

3 Choix



	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
11. Après usage, je me sens moins satisfait(e) que prévu.	○	○	○	○	○
12. Je continue parfois sans réel intérêt.	○	○	○	○	○
13. Je consulte par peur de manquer quelque chose.	○	○	○	○	○
14. Si je récupérais une heure, je ne la passerais pas pareil.	○	○	○	○	○
15. J'aimerais récupérer une partie de mon attention.	○	○	○	○	○



BILAN NUMÉRIQUE EURÊKA

Comment calculer mon résultat ?

Pas à pas, pour comprendre ton score sans te compliquer la vie.

1 Réponds aux 30 questions

Pour chaque question, coche une seule réponse.

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
= 0	= 1	= 2	= 3	= 4



2 Calcule le score de chaque axe

Chaque axe contient 5 questions.
Additionne les points des 5 questions.

- Automatismes
- Attention
- Temps
- Espace mental
- Frontières
- Choix & satisfaction

Exemple :
3 + 2 + 3 + 1 + 3 = 12

Score de l'axe :
12 / 20

3 Transforme le score sur 20 en score sur 100

Pour chaque axe, multiplie le score sur 20 par 5.

Score sur 20 x 5 = score sur 100

Exemple :
12 / 20 → 60 / 100

4 Calcule ton score global

Additionne les points des 30 questions. Le maximum est 120 points.

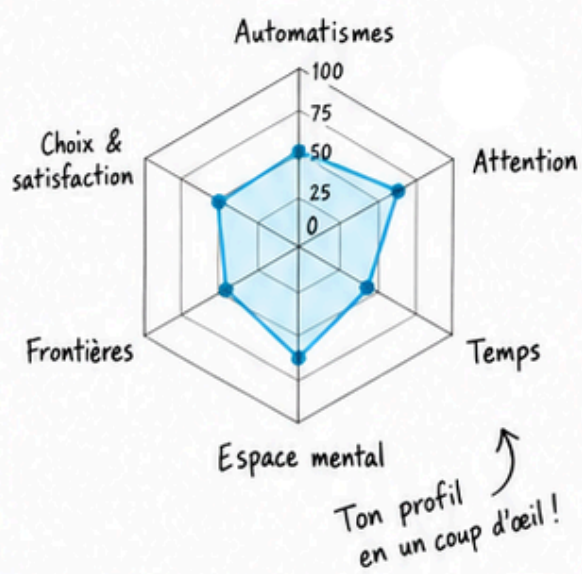
Score total ÷ 120 x 100 = score global / 100

Exemple :
72 ÷ 120 x 100 = 60 / 100

5 Remplis ton tableau

Axe	Score /20	Score /100
Automatismes	12	60
Attention	15	75
Temps	9	45
Espace mental	14	70
Frontières	8	40
Choix & satisfaction	11	55

Score global : 72 / 120 = 60 / 100



À retenir

- 1 question = 0 à 4 points
- 1 axe = 5 questions = 20 points max
- score sur 100 = score sur 20 x 5
- score global = total des 30 questions ÷ 120 x 100
- ton radar montre surtout où agir

Des repères d'hui pour avancer demain !

BILAN NUMÉRIQUE EURÊKA

Mon SCORE & MON RADAR

Tes 6 dimensions

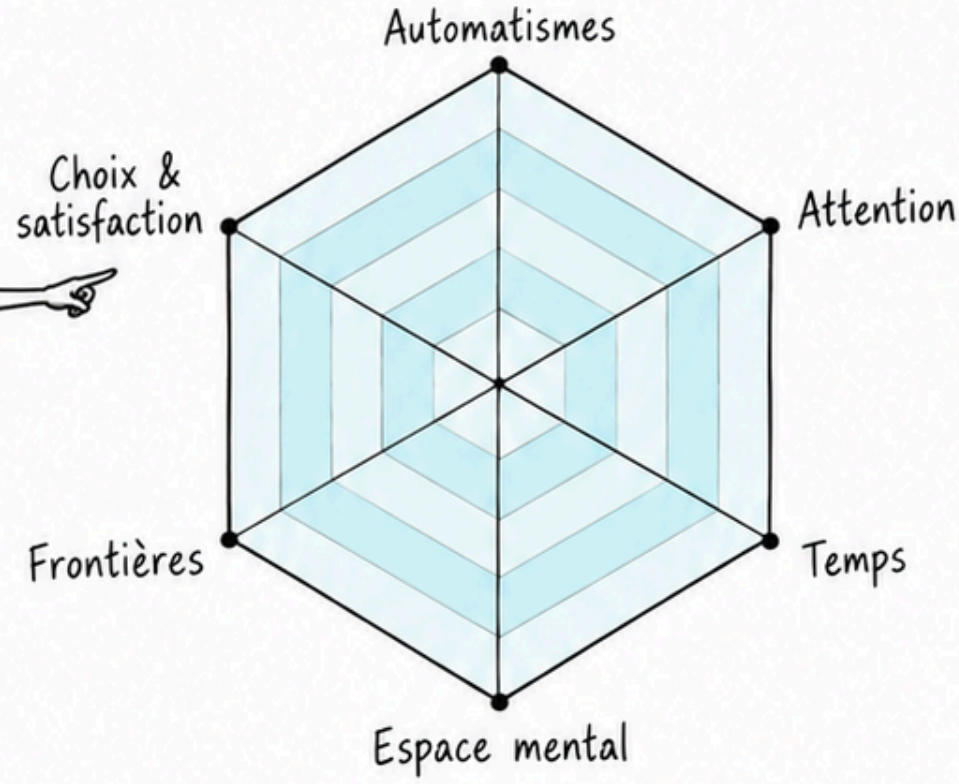
Six regards pour mieux comprendre tes usages numériques.

Dimensions	/20	/100
Automatismes	/20	/100
Attention	/20	/100
Temps	/20	/100
Espace mental	/20	/100
Frontières	/20	/100
Choix & satisfaction	/20	/100

Prends quelques minutes pour compléter ton score !



Ton radar met en lumière tes points forts et les axes d'amélioration !





Pas de jugement, juste une photo de ta situation actuelle !

Mon score global : _____ /100

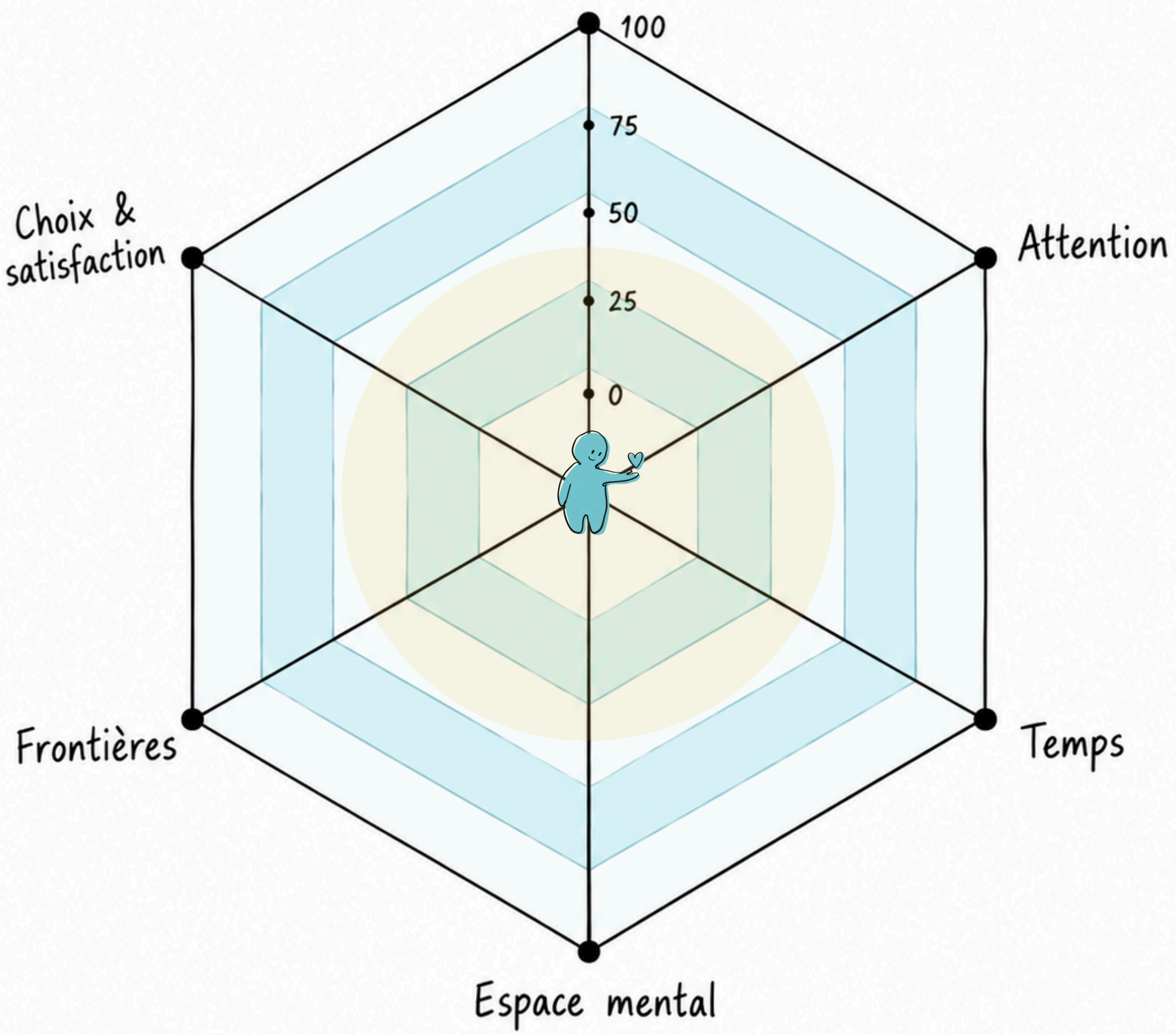
Ton score te situe. Ton radar t'indique où agir.

Zones de repères :	0 – 24	25 – 44	45 – 64	65 – 100
	Le numérique est à sa place	Quelques débordements	Attention souvent sollicitée	Reprendre la main

Rendre visible pour mieux choisir

Mon radar

Reporte tes 6 scores /100



Ma journée sous la loupe

Une frise pour rendre visible tes usages



LÉGENDE

- ○ Je l'ai choisi
- ● Je l'ai fait automatiquement
- ♥ Ça m'a apporté quelque chose
- – Ça ne m'a presque rien apporté

QUELQUES ICÔNES

- Téléphone
- Ordinateur
- Messages
- Vidéo
- Réseaux sociaux
- Musique



Réveil	Matin	Midi	Après-midi	Soir	Coucher
Mes activités :	Mes activités :	Mes activités :	Mes activités :	Mes activités :	Mes activités :
Mes écrans (si oui, lesquels ?) :	Mes écrans	Mes écrans	Mes écrans	Mes écrans	Mes écrans
○ ● ♥ –	○ ● ♥ –	○ ● ♥ –	○ ● ♥ –	○ ● ♥ –	○ ● ♥ –

Ce que j'observe

Qu'est-ce qui m'a surpris(e) ? _____

Quand est-ce que je me sens le mieux ? _____

Y a-t-il des moments où j'utilise les écrans sans vraiment y penser ? _____

Qu'est-ce que j'ai envie de changer (ou de garder) ? _____

Mes usages : utiles ou pas ?

La matrice choisi / automatique x utile / peu utile

Mes usages à placer

réseaux sociaux, messages, mails, vidéos, actualités, jeux, IA...

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ça m'apporte beaucoup

À recadrer UTILE	À conserver CHOIX
À réduire en priorité AUTOMATIQUE	À questionner PEU UTILE

Ça m'apporte peu



Le problème n'est pas toujours l'écran. C'est parfois l'automatisme.



Ce qui compte : utile et choisi

Classe tes usages

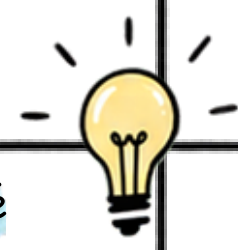




Ça m'apporte beaucoup

À recadrer
UTILE

À conserver
CHOIX



À réduire en priorité
AUTOMATIQUE

À questionner
PEU UTILE

Ça m'apporte peu

Ce que je veux retrouver

1 Si je récupérais un peu d'attention, j'aimerais retrouver...

- ☐ du temps
- ☐ du calme
- ☐ de la concentration
- ☐ du sommeil
- ☐ de la présence
- ☐ de l'énergie
- ☐ de la créativité
- ☐ du mouvement
- ☐ de l'ennui
- ☐ des relations
- ☐ de la disponibilité mentale
- ☐ autre : _____



2 Mon prochain petit pas

Ce que je choisis d'observer : _____

_____

Ce que je souhaite modifier : _____

_____

Mon expérimentation pendant 7 jours : _____

_____

Je saurai que cela m'aide si... : _____

_____



Essaie. Observe. Ajuste.

ESPACE → CLARTÉ → CHOIX → ACTION

TON Numéri-Test EURÊKA

Mon plan d'action

Des idées pour aller plus loin

1 Espace

Moins de bruit
plus de disponibilité

- ☐ Créer des moments sans écran
- ☐ Aménager un espace sans téléphone
- ☐ Simplifier mes applications
- ☐ Faire des pauses régulières
- ☐ Autre : _____



2 Clarté

Mieux comprendre
pour mieux choisir

- ☐ Définir mon intention d'usage
- ☐ Identifier ce qui compte vraiment
- ☐ Repérer mes déclencheurs
- ☐ Noter ce que j'ai appris sur moi
- ☐ Autre : _____



3 Choix

Définir mes priorités
et poser un cadre

- ☐ Paramétrer mes notifications
- ☐ Mettre des limites d'usage
- ☐ Remplacer une habitude
- ☐ Choisir des alternatives qui me font du bien
- ☐ Autre : _____

4 Action

Passer de l'idée
au concret

- ☐ Tester un défi de 7 jours
- ☐ En parler autour de moi
- ☐ Suivre mes progrès
- ☐ Célébrer mes victoires
- ☐ Autre : _____

Ma motivation

Pourquoi est-ce important pour moi ?

_____

_____

_____

_____



Chaque petit pas compte !

Et si tu allais plus loin ?

Retrouve plus d'espace mental avec le livre Eurêka.







Un livre pour comprendre l'impact du numérique, reprendre la main sur ton attention et retrouver plus de clarté au quotidien.

Commande ton livre sur : eurêka.bzh

Offre valable pour toute commande passée sur le site.

Pour toute commande du livre sur eurêka.bzh :

- un marque-page offert
- une dédicace

Ce que tu vas y trouver

- des repères pour comprendre tes usages numériques
- des pistes concrètes pour alléger ta charge mentale
- des outils simples pour passer à l'action
- une invitation à retrouver l'essentiel



Disponible aussi à la Fnac, sur Amazon et dans toutes les bonnes librairies.

Un premier pas concret vers plus de clarté, de choix et de liberté.



Mes notes

Pour noter ce qui t'aide à y voir plus clair



Ce que je retiens

Ce qui m'interpelle

Mes idées / déclics

Mon prochain petit pas

Notes libres

Avancer à ton rythme



Restons en contact !

Abonne-toi à la newsletter et à l'agenda Eurêka

Pour recevoir les nouveautés, les prochains ateliers / rencontres et les ressources Eurêka.

Ce que tu vas recevoir

- les dates des ateliers & rencontres
- l'agenda des conférences & immersions
- des nouvelles et repères Eurêka

Où t'inscrire ?

Inscription newsletter & agenda sur :

eurêka.bzh

Clique ici

Je m'abonne sur eurêka.bzh

Un mail utile de temps en temps, pas du bruit en plus.



Suis-moi aussi sur les réseaux

- **Instagram** — coulisses & inspiration
- **LinkedIn** — actus & réflexions
- **Site eurêka.bzh** — offres, agenda & ressources

N'hésite pas à m'envoyer un message, en cliquant sur l'enveloppe