

# Score d'utilisation problématique des écrans

[Modifier](#)

**Comptez un point si vous répondez oui à une des questions suivantes**

C'est difficile pour mon enfant d'arrêter d'utiliser les écrans	0 ou 1
Les écrans sont les seules choses qui semblent motiver mon enfant	0 ou 1
Les écrans occupent la plupart des pensées de mon enfant	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille	0 ou 1
Mon enfant se sent frustré quand il ne peut pas utiliser un écran	0 ou 1
Le temps que mon enfant veut passer devant un écran continue d'augmenter	0 ou 1
Mon enfant se cache pour utiliser un écran	0 ou 1
Quand mon enfant a passé une mauvaise journée l'écran est la seule chose qui l'aide à se sentir mieux	0 ou 1

**TOTAL**

**Si le score total est égal ou supérieur à 4 parlez-en à votre médecin**  
**Si le score total est égal ou supérieur à 2 refaites le score dans deux mois**  
**Si le score total est inférieur à deux refaites le score dans six mois**