



Accromètre : mesurer sa relation aux écrans (Safer Internet Day)

publié le 11/03/2026

Descriptif :

Deux infos ci-dessous extraites de la lettre d'informations/newsletter d'Internet Sans crainte du 23 février 2026 :
Accromètre, webinaire aux familles .

Sommaire :

- L'accromètre
- Webinaire pour les familles - Replay

● L'accromètre

Le Safer Internet Day [🔗](#) [lancé le 10 février 2026] a été aussi l'occasion de présenter une nouvelle ressource, conçue par Internet Sans Crainte avec des jeunes de 14 à 17 ans : **l'accromètre**. Il s'agit d'un outil d'auto-évaluation simple et ludique pour mieux comprendre son bien-être numérique et trouver son équilibre face aux écrans.

Conçu à partir du vécu et des idées des jeunes de panels, **l'Accromètre** [🔗](#) aide chacun à se situer parmi trois profils : bleu (usage équilibré), violet (équilibre fragile) ou rouge (écrans envahissants).

Cet outil s'inscrit dans une campagne comprenant :

- un flyer 4 pages avec des témoignages et des conseils,
- ▶ une série d'affiches au look années 80, ponctuées de slogans humoristiques en format POV, clin d'œil aux codes des réseaux sociaux.

● Webinaire pour les familles - Replay

Mercredi 11 février, Internet Sans Crainte a réuni plusieurs centaines de parents, éducateurs et professionnels autour du webinaire « Le bien-être numérique de nos enfants : parlons-en ! », animé par Amélia Matar.

Cette rencontre a permis d'éclairer l'impact des écrans sur les jeunes grâce à l'intervention de Marie Danet, Ph.D, et de découvrir des outils concrets et déculpabilisants pour agir au quotidien, dont la Boussole des écrans et FamiNum. [🔗](#)

Moment fort de la soirée : Sanaa (14 ans) et Sören (16 ans), jeunes membres de l'association GenCo fondée par Johanna McCarthy, ont partagé leur regard lucide et inspirant sur le bien-être numérique des adolescents d'aujourd'hui.



Webinaire “Le bien-être numérique de nos enfants, parlons-en !” - SID 2026 (Video Youtube)