

## Table des matières

TABLE DES MATIÈRES	1
ANNEXES	2
<i>Annexe 1 : Différents types de notifications</i>	2
<i>Annexe 2 : Couleurs des notifications</i>	3
<i>Annexe 3 : Bien-être numérique</i>	4
<i>Annexe 4 : Temps d'écran</i>	7
<i>Annexe 5 : Questionnaire avant expérimentation</i>	11
<i>Annexe 6 – Création des groupes</i>	15
<i>Annexe 7 - Questionnaire après expérimentation – Groupe 1</i>	21
<i>Annexe 8 – Questionnaire après expérimentation – Groupes avec stimuli</i>	25
<i>Annexe 9 – Comparaison temps d'écran - Tableaux</i>	31
<i>Annexe 10 : Comparaison temps d'écran - Graphiques</i>	38



## *Annexe 2 : Couleurs des notifications*



*Capture d'écran via un iPhone*

*10/05/22 à 19h32*

*Écran déverrouillé*



*Capture d'écran via un iPhone*

*10/05/22 à 19h32*

*Écran déverrouillé*

*Application Instagram*

### Annexe 3 : Bien-être numérique

Par exemple, Instagram donne accès au temps d'écran des utilisateurs sur sa plateforme.

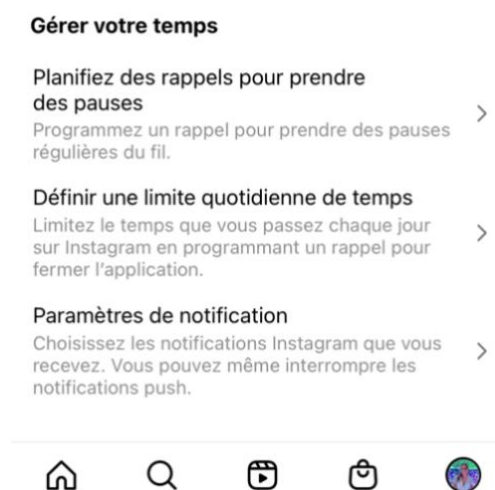


Capture d'écran réalisée via un iPhone – 10/05/2022 à 15h20

Application Instagram

Onglet « Temps passé sur Instagram »

Instagram donne également la possibilité aux utilisateurs de gérer leur temps.



Capture d'écran réalisée via un iPhone – 10/05/2022 à 15h20

Application Instagram

Onglet « Gérez votre temps »

- Planifiez des rappels pour prendre des pauses :

**Rappel de pauses**

Nous vous rappellerons de faire une pause lorsque vous aurez passé ce temps sur Instagram en une seule visite.

Désactivé

10 minutes

20 minutes

30 minutes

Terminé

*Capture d'écran réalisée via un iPhone – 10/05/2022 à 15h20*

*Application Instagram*

*Onglet « Gérez votre temps » – « Planifiez des rappels pour prendre des pauses »*

- Définir une limite quotidienne de temps

**Définir une limite quotidienne de temps**

Nous vous rappellerons de fermer Instagram lorsque vous aurez passé ce temps en une journée.

Désactivé

15 minutes

30 minutes

45 minutes

1 heure

2 heures

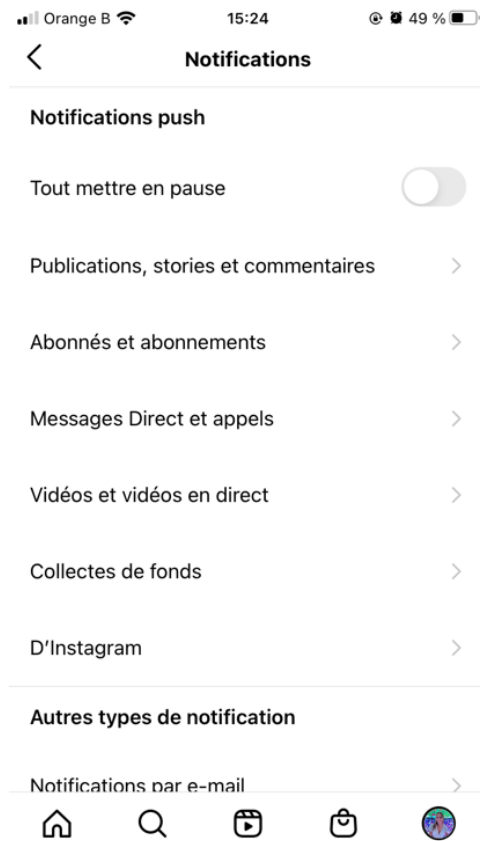
Terminé

*Capture d'écran réalisée via un iPhone – 10/05/2022 à 15h20*

*Application Instagram*

*Onglet « Gérez votre temps » – « Définir une limite quotidienne de temps »*

- Paramètres de notification



*Capture d'écran réalisée via un iPhone – 10/05/2022 à 15h20*

*Application Instagram*

*Onglet « Gérez votre temps » – « Paramètres de notification »*

## Annexe 4 : Temps d'écran

Temps d'écran par semaine :



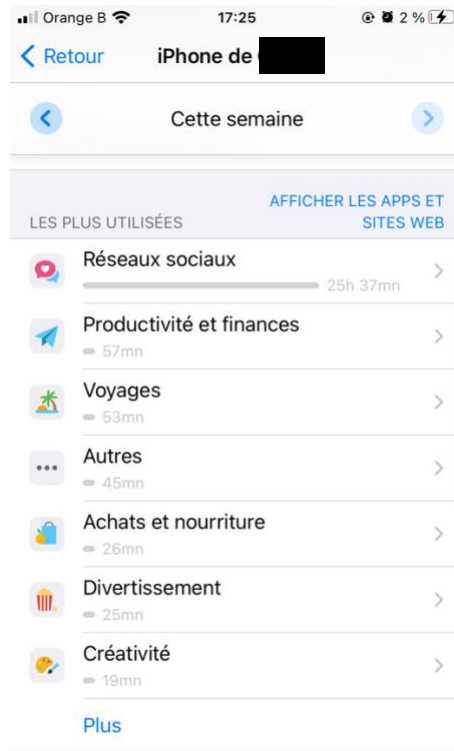
Capture d'écran réalisée via un iPhone

22/05/2022 à 17h25

Application Réglages

Onglet « Temps d'écran » –

« Voir toute l'activité »



Capture d'écran réalisée via un iPhone

22/05/2022 à 17h25

Application Réglages

Onglet « Temps d'écran » –

« Voir toute l'activité »



*Capture d'écran réalisée via un iPhone  
 22/05/2022 à 17h25  
 Application Réglages  
 Onglet « Temps d'écran » –  
 « Voir toute l'activité »*



*Capture d'écran réalisée via un iPhone  
 22/05/2022 à 17h25  
 Application Réglages  
 Onglet « Temps d'écran » –  
 « Voir toute l'activité »*

## Temps d'écran par jour :



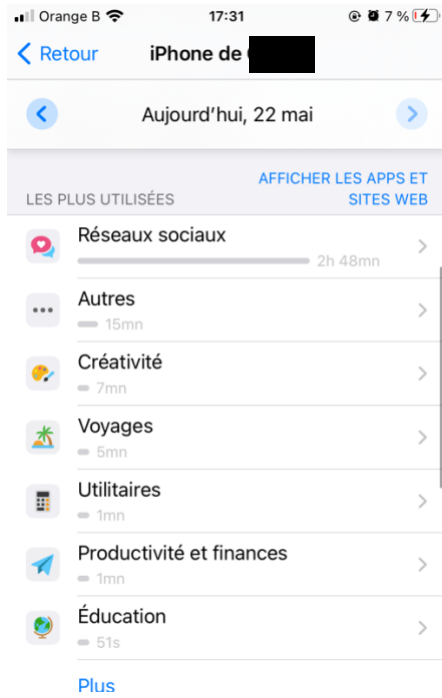
*Capture d'écran réalisée via un iPhone*

*22/05/2022 à 17h31*

*Application Réglages*

*Onglet « Temps d'écran » –*

*« Voir toute l'activité »*



*Capture d'écran réalisée via un iPhone*

*22/05/2022 à 17h31*

*Application Réglages*

*Onglet « Temps d'écran » –*

*« Voir toute l'activité »*



*Capture d'écran réalisée via un iPhone  
22/05/2022 à 17h31  
Application Réglages  
Onglet « Temps d'écran » –  
« Voir toute l'activité »*



*Capture d'écran réalisée via un iPhone  
22/05/2022 à 17h31  
Application Réglages  
Onglet « Temps d'écran » –  
« Voir toute l'activité »*

## *Annexe 5 : Questionnaire avant expérimentation*

<b>Questionnaire avant expérimentation</b>	
<b>Profil</b>	
<i>Quel est votre nom ?</i>  - ...	<i>Question ouverte</i>
<i>Quel est votre sexe ?</i>  - <i>Fille</i> - <i>Garçon</i>	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Avez-vous bien moins de 25 ans ?</i>  - <i>Oui</i> - <i>Non</i>	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Quel est votre lieu de vie au quotidien ?</i>  - <i>Dans une maison/appartement avec votre famille</i> - <i>Dans un kot</i> - <i>Dans une collocation</i> - <i>Dans une maison/appartement avec votre partenaire</i> - <i>Dans une maison/appartement seul</i>	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Quelle est votre situation amoureuse ?</i>  - <i>En couple</i> - <i>Célibataire</i>	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Quel est votre statut ?</i>  - <i>Élève (Secondaires)</i> - <i>Étudiant (Haute école / Université)</i> - <i>Travailleur</i>	<i>Question fermée à choix unique</i>

## Utilisation des réseaux sociaux

*Quelles sont les applications (réseaux sociaux) que vous possédez sur votre téléphone ?*

- Facebook
- Messenger
- WhatsApp
- Instagram
- Pinterest
- Snapchat
- TikTok

*Question fermée à choix multiples*

*Quelle est votre application (réseau social) préférée ?*

- Facebook
- Messenger
- WhatsApp
- Instagram
- Pinterest
- Snapchat
- TikTok

*Question fermée à choix unique*

*Quel est votre rapport aux réseaux sociaux ? (ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas, vos craintes, etc.)*

- ...

*Question ouverte*

## Perception des réseaux sociaux

*Êtes-vous sensible à votre temps d'écran ? Avez-vous déjà essayé de limiter votre temps d'écran pour certaines applications ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

*Êtes-vous sensible aux fake news ? Exprimez-vous une inquiétude quant à ce qui est vrai ou faux sur internet ?*

- Oui

- Non

*Question fermée à choix unique*

*Êtes-vous sensible au partage de vos données personnelles ? Êtes-vous craintif de la façon dont peuvent-être utilisées vos données ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

*Utilisez-vous une forme d'outil de blocage de publicités ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

*Êtes-vous sensible au tracing sur internet via les Cookies ? Refusez-vous régulièrement les Cookies ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

*Les différents points abordés dans les questions précédentes (temps d'écran, fake news, données personnelles, blocage de publicités, Cookies, etc.) influencent-ils selon vous votre temps d'écran ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

### **Temps d'écran sur les réseaux sociaux et sur Instagram**

*Quel a été votre temps d'écran total la semaine du 15 au 21 novembre ?*

- 1h
- 2h
- ...
- 40h & +

*Question fermée à choix unique*

*Quel a été votre moyenne quotidienne de temps d'écran la semaine du 15 au 21 novembre ?*

- 1h
- 1h30

- ...
- 10h & +

*Question fermée à choix unique*

*Quel a été votre temps d'écran global sur les réseaux sociaux la semaine du 15 au 21 novembre ?*

- 1h
- 2h
- ...
- 35h & +

*Question fermée à choix unique*

*Quel a été votre temps d'écran Instagram la semaine du 15 au 21 novembre ?*

- 1h
- 1h30
- ...
- 10h & +

*Question fermée à choix unique*

*Quelle a été l'application que vous avez le plus utilisée la semaine du 15 au 21 novembre ?*

- Facebook
- Messenger
- WhatsApp
- Pinterest
- Instagram
- Snapchat
- TikTok

*Question fermée à choix unique*

*Combien de notifications avez-vous reçues le vendredi 19 novembre ?*

- 25
- 50
- ...
- 700 & +

*Question fermée à choix unique*

## Annexe 6 – Création des groupes

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
1	<p>Personne de sexe féminin, vivant avec son partenaire, active sur le marché du travail.</p> <p>Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 20 à 25h par semaine.</p>			
2	<p>Personne de sexe féminin, vivant avec son partenaire, active sur le marché du travail.</p> <p>Selon elle, son temps d'écran est influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 15 à 25h par semaine.</p>			
3	<p>Personne de sexe féminin, en couple, vivant chez ses parents, active sur le marché du travail.</p> <p>Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 25 à 35h par semaine.</p>			
4	<p>Personne de sexe féminin, célibataire, vivant en collocation, active sur le marché du travail.</p> <p>Selon elle, son temps d'écran est influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 20 à 25h par semaine.</p>			
5	<p>Personne de sexe masculin, célibataire, vivant chez ses parents, actif sur le marché du travail.</p> <p>Selon lui, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p>			

	Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 1 à 10h par semaine.
<b>6</b>	Personne de sexe masculin, vivant avec son partenaire, actif sur le marché du travail. Selon lui, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i> , etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 10 à 20h par semaine.
<b>7</b>	Personne de sexe féminin, célibataire, vivant chez ses parents, étudiante. Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i> , etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 25 à 35h par semaine.
<b>8</b>	Personne de sexe féminin, vivant avec son partenaire – étudiante. Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i> , etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 10 à 15h par semaine.
<b>9</b>	Personne de sexe féminin, vivant avec son partenaire, étudiante. Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i> , etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 15 à 20h par semaine.
<b>10</b>	Personne de sexe féminin, vivant chez ses parents, en couple, étudiante. Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i> , etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 15 à 25h par semaine.
<b>11</b>	Personne de sexe féminin, vivant chez ses parents, en couple, étudiante.

	<p>Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 10 à 15h par semaine. Très peu intéressée par Instagram.</p>
<b>12</b>	<p>Personne de sexe féminin, célibataire, vivant en kot, étudiante.</p> <p>Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 30 à 40h par semaine.</p>
<b>13</b>	<p>Personne de sexe féminin, célibataire, vivant en kot, étudiante.</p> <p>Selon elle, son temps d'écran est influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 5 à 10h par semaine.</p>
<b>14</b>	<p>Personne de sexe masculin, en couple, vivant en kot, étudiant.</p> <p>Selon lui, son temps d'écran est influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 5 à 10h par semaine. Très peu intéressé par Instagram.</p>
<b>15</b>	<p>Personne de sexe masculin, en couple, vivant en kot, étudiant.</p> <p>Selon lui, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 15 à 25h par semaine.</p>
<b>16</b>	<p>Personne de sexe masculin, célibataire, vivant en kot, étudiant.</p> <p>Selon lui, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 15 à 20h par semaine.</p>

<p><b>17</b></p>	<p>Personne de sexe masculin, célibataire, vivant chez ses parents, étudiant.</p> <p>Selon lui, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 30 à 40h par semaine.</p>
<p><b>18</b></p>	<p>Personne de sexe masculin, célibataire, vivant en collocation, étudiant.</p> <p>Selon lui, son temps d'écran est influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 5 à 15h par semaine. Très peu intéressé par Instagram.</p>
<p><b>19</b></p>	<p>Personne de sexe masculin, en couple, vivant chez ses parents, étudiant.</p> <p>Selon lui, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 15 à 25h par semaine.</p>
<p><b>20</b></p>	<p>Personne de sexe féminin, célibataire, vivant chez ses parents, élève en secondaire.</p> <p>Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est en moyenne de 30 à 40h par semaine.</p>

Profils non utilisés :

<p><b>1</b></p>	<p>Personne de sexe féminin, célibataire, vivant dans une maison seule, active sur le marché du travail. Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est de 27h par semaine. Très peu intéressée par Instagram.</p>
<p><b>2</b></p>	<p>Personne de sexe féminin, célibataire, vivant chez ses parents, étudiante. Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est de 32h par semaine.</p>
<p><b>3</b></p>	<p>Personne de sexe masculin, célibataire, vivant en kot, étudiant. Selon lui, son temps d'écran est influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est de 3h par semaine.</p>
<p><b>4</b></p>	<p>Personne de sexe féminin, en couple, en kot, active sur le marché du travail. Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est de 12h par semaine.</p>
<p><b>5</b></p>	<p>Personne de sexe masculin, célibataire, vivant seul, étudiant. Selon lui, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc. Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est de 21h par semaine.</p>
<p><b>6</b></p>	<p>Personne de sexe masculin, en couple, vivant seul et actif sur le marché du travail.</p>

	<p>Selon lui, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est de 37h par semaine mais ce dernier passe seulement 2h par semaine sur Instagram.</p>
<b>7</b>	<p>Personne de sexe féminin, en ménage avec son partenaire, étudiante.</p> <p>Selon elle, son temps d'écran n'est pas influencé par la publicité, la peur du partage de ses données personnelles, les <i>Cookies</i>, etc.</p> <p>Son temps d'écran sur les réseaux sociaux est de 26h par semaine. Très peu intéressée par Instagram.</p>

*Annexe 7 - Questionnaire après expérimentation – Groupe 1*

<b>Questionnaire après expérimentation pour le groupe contrôle</b>	
<b>Profil</b>	
<i>Quel est votre nom ?</i>	
- ...	<i>Question ouverte</i>
<b>Vérification des hypothèses :</b>	
<b><i>Hypothèse 1 : « la présence/ l'absence du système de notifications push a un impact sur le temps d'écran d'un individu »</i></b>	
<i>Quel a été votre temps d'écran total la semaine du 6 au 12 décembre ?</i>	
- 1h - 2h - ... - 40 & +	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Quel a été votre moyenne quotidienne de temps d'écran la semaine du 6 au 12 décembre ?</i>	
- 1h - 1h30 - ... - 10h & +	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Quel a été votre temps d'écran total sur les réseaux sociaux la semaine du 6 au 12 décembre ?</i>	
- 1h - 2h - ... - 35h & +	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Quel a été votre temps d'écran Instagram la semaine du 6 au 12 décembre ?</i>	
- 1h	

- 1h30
- ...
- 10h & +

*Question fermée à choix unique*

*Quelle a été l'application que vous avez le plus utilisée la semaine du 6 au 12 décembre ?*

- Facebook
- Messenger
- WhatsApp
- Instagram
- Pinterest
- Snapchat
- TikTok

*Question fermée à choix unique*

*Combien de notifications avez-vous reçues le vendredi 10 décembre ?*

- 25
- 50
- ...
- 700

*Question fermée à choix unique*

*Durant la semaine d'expérimentation, vous est-il arrivé d'ouvrir la notification d'une application et puis finalement de vous retrouver à avoir fait le tour des autres applications avant de verrouiller votre téléphone ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

***Hypothèses 2 : « La présence/l'absence du système de notifications push d'une application influence l'engagement créé vis-à-vis de cette application »***

*Pensez-vous que lorsque vous postez une photo, votre temps d'écran augmente dû à votre envie de regarder l'évolution des likes et des commentaires sous la photo ?*

- Oui

- Non

*Question fermée à choix unique*

***Hypothèse 3 : « la présence /l'absence du système de notifications push révèle des signes de dépendance***

*Durant cette semaine d'expérimentation, avez-vous essayé de réduire votre temps d'écran sur les réseaux sociaux ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

*Durant cette semaine d'expérimentation, avez-vous ressenti un fort besoin, difficile à contrôler, d'aller sur les réseaux sociaux ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

*Durant cette semaine d'expérimentation, avez-vous passé du temps sur les réseaux sociaux alors que vous aviez des choses importantes à faire au travail / à la maison / à l'école ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

*Durant cette semaine d'expérimentation, vous est-t-il arrivé, lorsque vous commencez à aller sur les réseaux sociaux, de rester plus longtemps que vous en aviez l'intention ?*

- Oui
- Non

*Question fermée à choix unique*

**Conclusion :**

*Si vous deviez décrire cette expérimentation en trois mots, lesquels choisiriez-vous ?*

- ...

*Question ouverte*

*Avez-vous une remarque par rapport à cette expérimentation dont vous voudriez me faire part et qui n'a pas été abordée dans les points précédents ?*

- ...

*Question ouverte*

*Avez-vous vécu, durant la semaine d'expérimentation, quelque chose qui a pu influencer votre temps d'écran par rapport à d'habitude ?*

- ...

*Question ouverte*

*Plusieurs m'ont fait part de leur intérêt à recevoir les résultats de cette expérimentation. Dès lors, souhaitez-vous recevoir les résultats de cette expérimentation ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

***Un grand merci ! Vous venez de m'aider considérablement dans la réalisation de mon mémoire !***

*Annexe 8 – Questionnaire après expérimentation – Groupes avec stimuli*

<b>Questionnaire après expérimentation pour les groupes avec stimuli</b>	
<b>Profil</b>	
<i>Quel est votre nom ?</i>	
- ...	<i>Question ouverte</i>
<i>Avez-vous réussi à tenir dans les conditions proposées cette semaine ?</i>	
- Oui	
- Non	
	<i>Question fermée à choix unique</i>
<b>Vérification des hypothèses :</b>	
<i>Hypothèse 1 : « La présence/ l'absence du système de notification push a un impact sur le temps d'écran d'un individu »</i>	
<i>Sans regarder votre temps d'écran, avez-vous eu l'impression que le fait d'être moins sollicité par des notifications a fait diminuer votre temps d'écran la semaine du 6 au 12 décembre ?</i>	
- Oui	
- Non	
	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Quel a été votre temps d'écran total la semaine du 6 au 12 décembre ?</i>	
- 1h	
- 2h	
- ...	
- 40 & +	
	<i>Question fermée à choix unique</i>
<i>Quel a été votre moyenne quotidienne de temps d'écran la semaine du 6 au 12 décembre ?</i>	
- 1h	
- 1h30	
- ...	
- 10h & +	

*Question fermée à choix unique*

*Quel a été votre temps d'écran total sur les réseaux sociaux la semaine du 6 au 12 décembre ?*

- 1h
- 2h
- ...
- 35h & +

*Question fermée à choix unique*

*Quel a été votre temps d'écran Instagram la semaine du 6 au 12 décembre ?*

- 1h
- 1h30
- ...
- 10h & +

*Question fermée à choix unique*

*Quelle a été l'application que vous avez le plus utilisée la semaine du 6 au 12 décembre ?*

- Facebook
- Messenger
- WhatsApp
- Instagram
- Pinterest
- Snapchat
- TikTok

*Question fermée à choix unique*

*Combien de notifications avez-vous reçues le vendredi 10 décembre ?*

- 25
- 50
- ...
- 700

*Question fermée à choix unique*

*Durant cette semaine d'expérimentation, vous est-t-il arrivé d'ouvrir la notification d'une application et puis finalement de vous retrouver à avoir fait le tour des autres applications avant de verrouiller votre téléphone ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Durant cette semaine d'expérimentation, avez-vous remarqué que vous vous rendiez plus souvent sur les applications dont les notifications étaient désactivées afin de vérifier si vous n'aviez pas raté d'information ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Pensez-vous que le taux d'ouverture des applications dont les notifications étaient désactivées était finalement plus élevé que d'habitude ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

***Hypothèses 2 : « La présence/l'absence du système de notifications push d'une application influence l'engagement créé vis-à-vis de cette application »***

*Pensez-vous que lorsque vous postez une photo, votre temps d'écran augmente dû à votre envie de regarder l'évolution des likes et des commentaires sous la photo ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Durant cette semaine d'expérimentation, avez-vous ressenti une envie moins forte que d'habitude de partager des photos, de mettre des stories parce que vous saviez que vous n'auriez pas une vue instantanée des notifications en retour ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Durant cette semaine d'expérimentation, avez-vous ressenti une envie moins forte que d'habitude de communiquer parce que vous saviez que vous n'auriez pas une vue instantanée des notifications en retour ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Durant cette semaine d'expérimentation, avez-vous modifié votre moyen de communication principal pour être certain de recevoir les notifications ? Par exemple, si vos notifications Messenger étaient désactivées, avez-vous invité vos amis à communiquer via SMS ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

***Hypothèse 3 : « la présence /l'absence du système de notifications push révèle des signes de dépendance***

*Durant la semaine d'expérimentation, avez-vous ressenti un manque du fait de ne plus recevoir de notifications ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Durant la semaine d'expérimentation, avez-vous essayé de réduire votre temps d'écran sur les réseaux sociaux ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Durant la semaine d'expérimentation, avez-vous eu, par moment, un fort besoin, difficile à contrôler, d'aller sur les réseaux ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Durant la semaine d'expérimentation, avez-vous passé du temps sur les réseaux sociaux alors que vous aviez des choses importantes à faire au travail / à la maison / à l'école ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Durant la semaine d'expérimentation, vous est-il arrivé, lorsque vous commencez à aller sur les réseaux sociaux, de rester plus longtemps que vous en aviez l'intention ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Quel a été votre ressenti face au fait de ne plus avoir reçu certaines notifications la semaine du 6 au 12 décembre ?*

- ...

*Question ouverte*

**Conclusion :**

*Si vous deviez décrire cette expérimentation en trois mots, lesquels choisiriez-vous ?*

- ...

*Question ouverte*

*Avez-vous une remarque par rapport à cette expérimentation dont vous voudriez me faire part ?*

- ...

*Question ouverte*

*Avez-vous vécu, cette semaine, quelque chose qui a pu influencer votre temps d'écran par rapport à d'habitude ?*

- ...

*Question ouverte*

*Plusieurs m'ont fait part de leur intérêt à recevoir les résultats de cette expérimentation. Dès lors, souhaitez-vous recevoir les résultats de cette expérimentation ?*

- *Oui*
- *Non*

*Question fermée à choix unique*

*Un grand merci ! Vous venez de m'aider considérablement dans la réalisation de mon mémoire !*

## Annexe 9 – Comparaison temps d'écran - Tableaux

- *Analyse globale – tous groupes confondus :*

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
80 personnes ont répondu à cette question.	80 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 30,45</li> <li>- Médiane : 29</li> <li>- Mode : 40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 29,625</li> <li>- Médiane : 30</li> <li>- Mode : 40</li> </ul>

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / jour</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
80 personnes ont répondu à cette question.	80 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 4,75</li> <li>- Médiane : 4,12</li> <li>- Mode : 5,5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 4,6</li> <li>- Médiane : 4</li> <li>- Mode : 4,5</li> </ul>

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur les réseaux sociaux / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
80 personnes ont répondu à cette question.	80 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 19,225</li> <li>- Médiane : 18</li> <li>- Mode : 23</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 17,775</li> <li>- Médiane : 17</li> <li>- Mode : 20 &amp; 35</li> </ul>

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur Instagram / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
80 personnes ont répondu à cette question.	80 personnes ont répondu à cette question.

- Moyenne pondérée : 5,8	- Moyenne pondérée : 5,5
- Médiane : 5,75	- Médiane : 5,5
- Mode : 10	- Mode : 10

<i>Nombre de notifications / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
80 personnes ont répondu à cette question.	80 personnes ont répondu à cette question.
- Moyenne pondérée : 179,48	- Moyenne pondérée : 131,33
- Médiane : 162,5	- Médiane : 100
- Mode : 250	- Mode : 200

▪ *Analyse globale – groupe par groupe :*

*Groupe 1 :*

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
- Moyenne pondérée : 30,55	- Moyenne pondérée : 30,15
- Médiane : 29	- Médiane : 30
- Mode : 40	- Mode : 40

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / jour</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
- Moyenne pondérée : 4,75	- Moyenne pondérée : 4,575
- Médiane : 4	- Médiane : 4
- Mode : 7	- Mode : 6

<b><i>Temps d'écran exprimé en heure sur les réseaux sociaux / semaine</i></b>	
<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 19,8</li> <li>- Médiane : 18</li> <li>- Mode : 30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 19,15</li> <li>- Médiane : 18</li> <li>- Mode : 35</li> </ul>

<b><i>Temps d'écran exprimé en heure sur Instagram / semaine</i></b>	
<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 5,6</li> <li>- Médiane : 6,5</li> <li>- Mode : 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 5,275</li> <li>- Médiane : 5,5</li> <li>- Mode : 8</li> </ul>

<b><i>Nombre de notifications / semaine</i></b>	
<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 180</li> <li>- Médiane : 150</li> <li>- Mode : 225</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 193,75</li> <li>- Médiane : 175</li> <li>- Mode : 200</li> </ul>

**Groupe 2 :**

<b><i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / semaine</i></b>	
<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 30,8</li> <li>- Médiane : 31</li> <li>- Mode : 40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 29,7</li> <li>- Médiane : 30</li> <li>- Mode : 40</li> </ul>

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / jour</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 5,2</li> <li>- Médiane : 4,5</li> <li>- Mode : 7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 4,9</li> <li>- Médiane : 4</li> <li>- Mode : 9</li> </ul>

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur les réseaux sociaux / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 19,85</li> <li>- Médiane : 20</li> <li>- Mode : 20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 17,75</li> <li>- Médiane : 16</li> <li>- Mode : 35</li> </ul>

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur Instagram / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 6,65</li> <li>- Médiane : 6</li> <li>- Mode : 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 5,9</li> <li>- Médiane : 6,5</li> <li>- Mode : 10,5</li> </ul>

<i>Nombre de notifications / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 154,41</li> <li>- Médiane : 150</li> <li>- Mode : 350</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 160,29</li> <li>- Médiane : 150</li> <li>- Mode : 200</li> </ul>

**Groupe 3 :**

<b><i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / semaine</i></b>	
<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 30</li> <li>- Médiane : 29</li> <li>- Mode : 40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 29,5</li> <li>- Médiane : 30</li> <li>- Mode : 40</li> </ul>

<b><i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / jour</i></b>	
<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 4,45</li> <li>- Médiane : 4</li> <li>- Mode : 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 4,525</li> <li>- Médiane : 4</li> <li>- Mode : 8</li> </ul>

<b><i>Temps d'écran exprimé en heure sur les réseaux sociaux / semaine</i></b>	
<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 18,95</li> <li>- Médiane : 18</li> <li>- Mode : 25</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 16,7</li> <li>- Médiane : 14</li> <li>- Mode : 20</li> </ul>

<b><i>Temps d'écran exprimé en heure sur Instagram / semaine</i></b>	
<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 5,45</li> <li>- Médiane : 5,5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 5,125</li> <li>- Médiane : 4</li> </ul>

- Mode : 10	- Mode : 10,5
-------------	---------------

<i>Nombre de notifications / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 216,87</li> <li>- Médiane : 225</li> <li>- Mode : 300</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 105,62</li> <li>- Médiane : 75</li> <li>- Mode : 200</li> </ul>

**Groupe 4 :**

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 30,45</li> <li>- Médiane : 27</li> <li>- Mode : 40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 29,15</li> <li>- Médiane : 26</li> <li>- Mode : 40</li> </ul>

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur toutes les applications confondues / jour</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 4,7</li> <li>- Médiane : 4</li> <li>- Mode : 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 4,4</li> <li>- Médiane : 4</li> <li>- Mode : 3 &amp; 4,5</li> </ul>

<i>Temps d'écran exprimé en heure sur les réseaux sociaux / semaine</i>	
<i>Semaine avant expérimentation</i>	<i>Semaine de l'expérimentation</i>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 18,3</li> <li>- Médiane : 16</li> <li>- Mode : 17</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 17,5</li> <li>- Médiane : 18</li> <li>- Mode : 29</li> </ul>
--	--

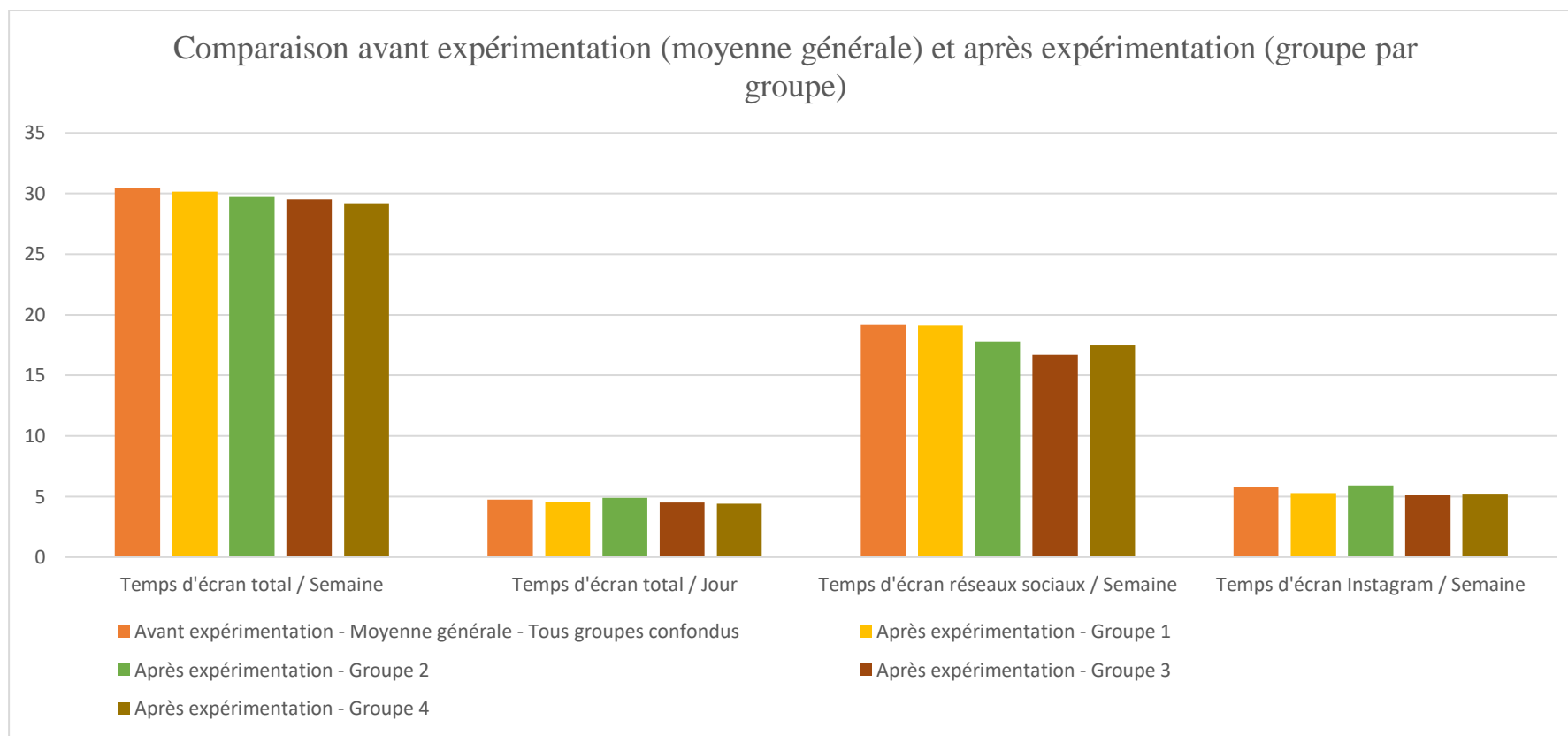
***Temps d'écran exprimé en heure sur Instagram / semaine***

<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 5,525</li> <li>- Médiane : 5</li> <li>- Mode : 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 5,525</li> <li>- Médiane : 5,5</li> <li>- Mode : 10</li> </ul>

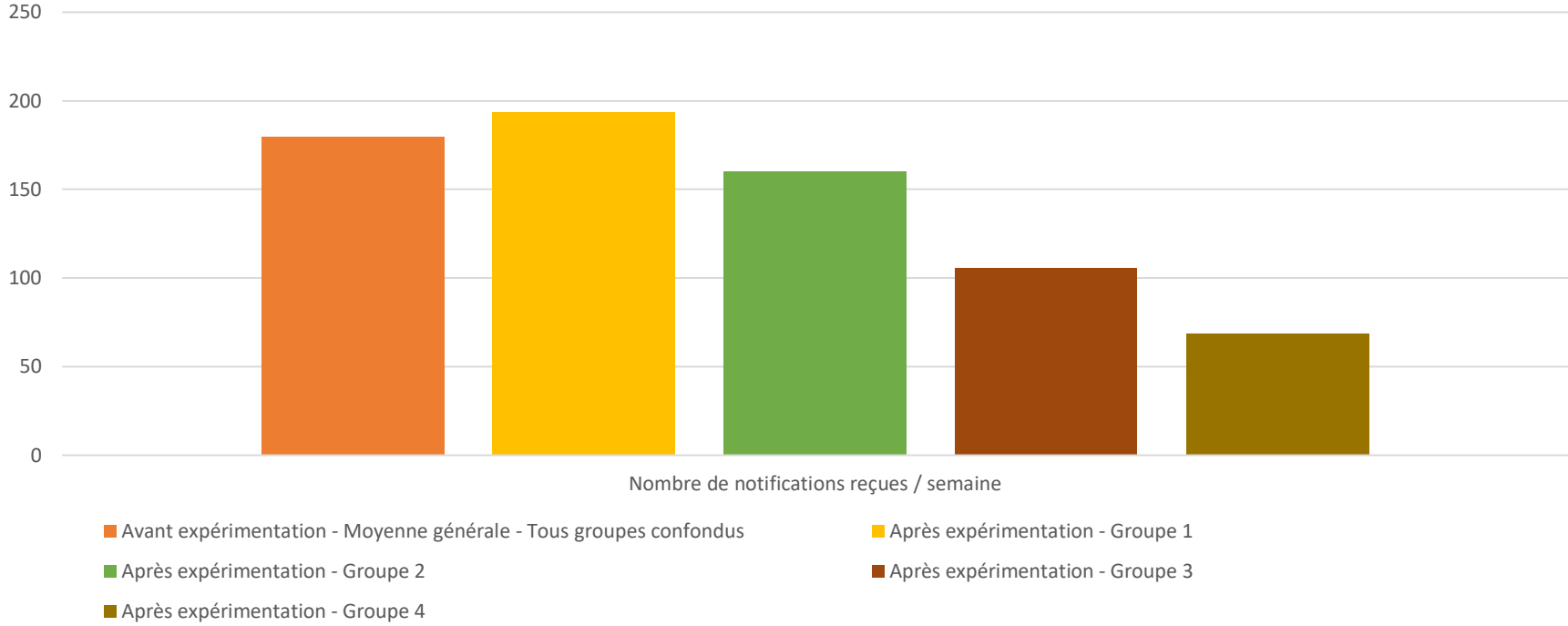
***Totalité nombre de notifications / semaine***

<b><i>Semaine avant expérimentation</i></b>	<b><i>Semaine de l'expérimentation</i></b>
20 personnes ont répondu à cette question.	20 personnes ont répondu à cette question.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 166,66</li> <li>- Médiane : 125</li> <li>- Mode : 125</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moyenne pondérée : 68,75</li> <li>- Médiane : 50</li> <li>- Mode : 100</li> </ul>

### Annexe 10 : Comparaison temps d'écran - Graphiques

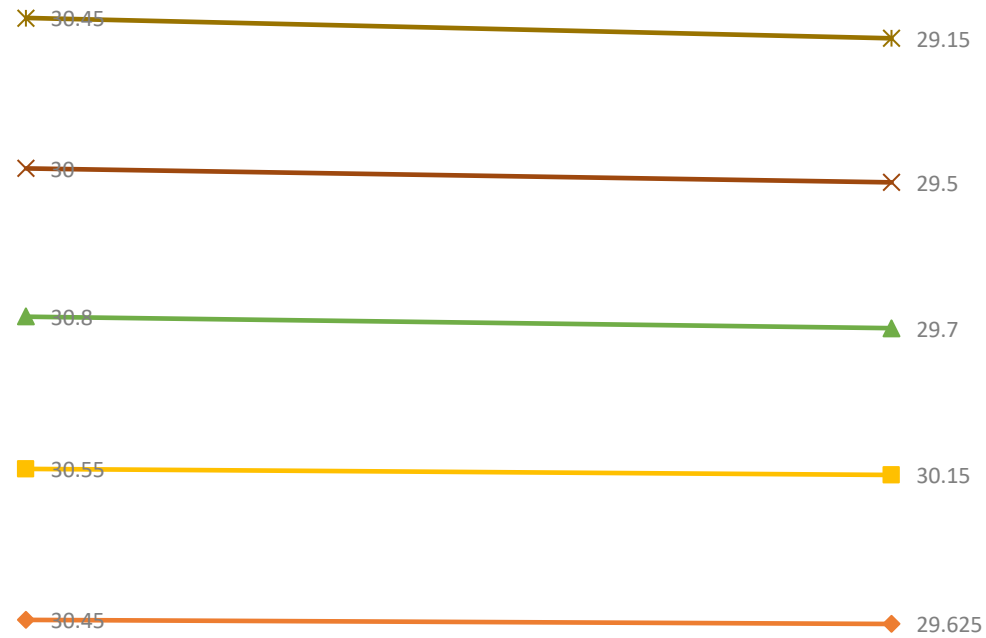


Comparaison avant expérimentation (moyenne générale) et après expérimentation (groupe par groupe)



## TEMPS D'ÉCRAN TOTAL / SEMAINE

—◆— Moyenne globale - Tous groupes confondus    —■— Groupe 1    —▲— Groupe 2    —×— Groupe 3    —\*— Groupe 4

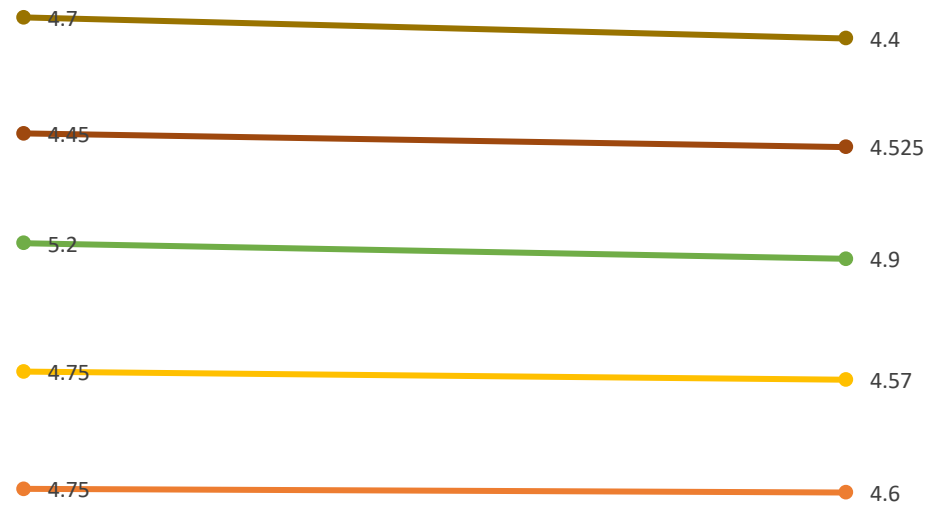


AVANT EXPÉRImentation

APRÈS EXPÉRImentation

## TEMPS D'ÉCRAN TOTAL / JOUR

—●— Moyenne globale - Tous groupes confondus    —●— Groupe 1    —●— Groupe 2    —●— Groupe 3    —●— Groupe 4

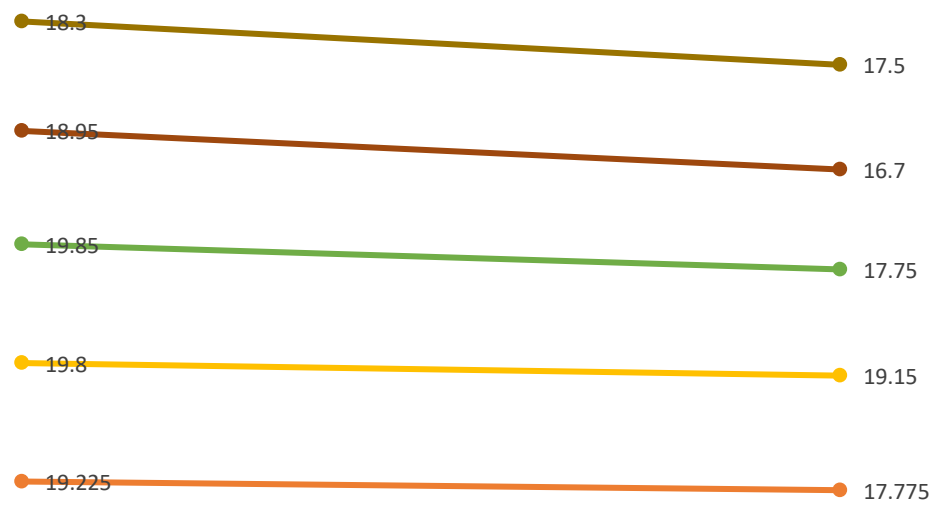


Avant expérimentation - Groupe global

Après expérimentation

## TEMPS D'ÉCRAN RÉSEAUX SOCIAUX / SEMAINE

—●— Moyenne globale : Tous groupes confondus    —●— Groupe 1    —●— Groupe 2    —●— Groupe 3    —●— Groupe 4

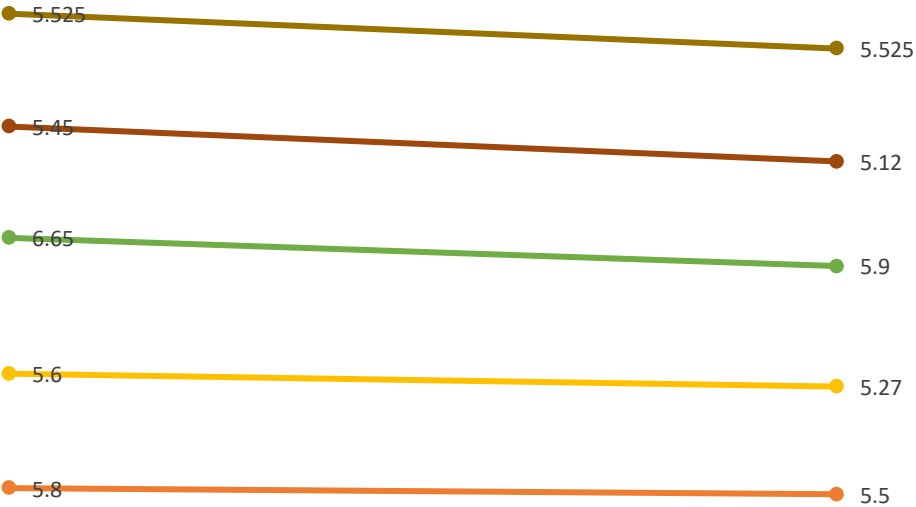


Avant expérimentation

Après expérimentation

# TEMPS D'ÉCRAN INSTAGRAM / SEMAINE

Moyenne globale : Tous groupes confondus    Groupe 1    Groupe 2    Groupe 3    Groupe 4

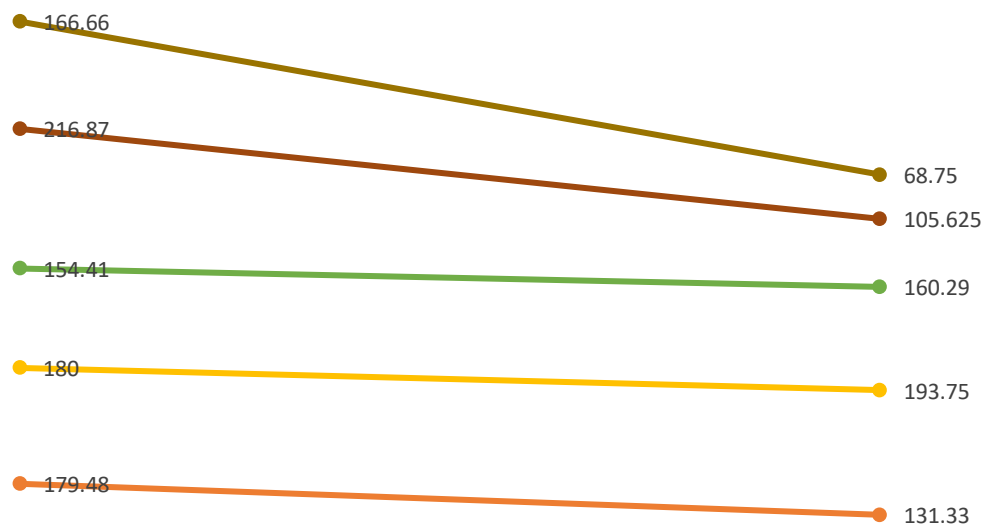


Avant expérimentation

Après expérimentation

## NOMBRE DE NOTIFICATIONS REÇUES / SEMAINE

Moyenne globale - Tous groupes confondus    Groupe 1    Groupe 2    Groupe 3    Groupe 4



Avant expérimentation

Après expérimentation

