

Présentation du projet **Phonix Health**

Phonix Health est une solution numérique pour aider les jeunes à utiliser de manière adaptée leurs écrans.

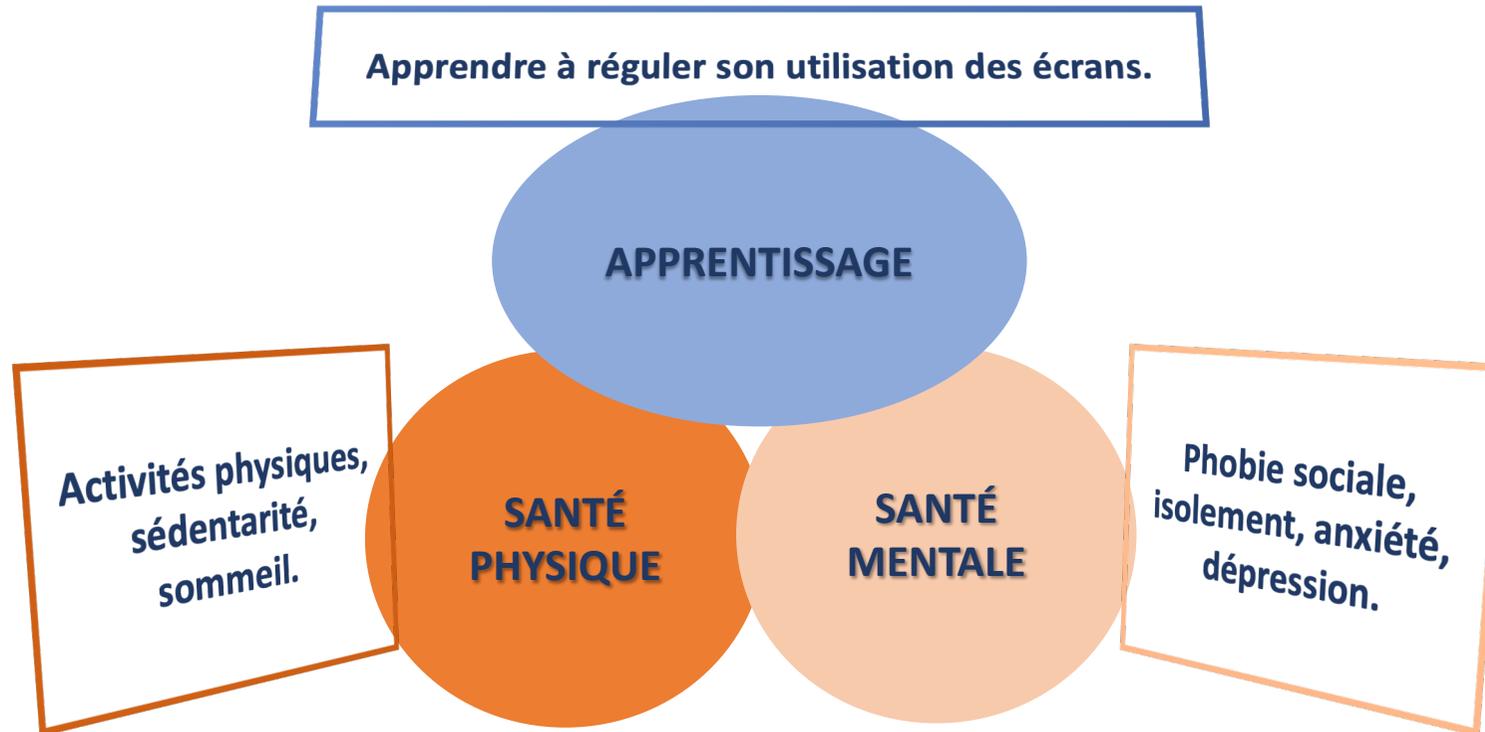
Cette solution permet de :

- **Aider au diagnostic** d'une utilisation problématique ou non.
- **Soutenir les personnes à réguler leur utilisation** des écrans.

Etude clinique de septembre 2022 à juin 2023



Les objets de recherche



A quoi ressemble l'outil ?

1 Ecran d'accueil Phonix Health avec un phoenix qui évolue en même que l'utilisateur.

Retour émotionnel et comportemental journalier



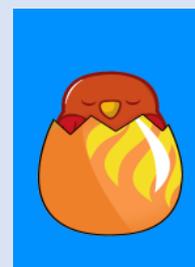
Joie



Colère



Tristesse

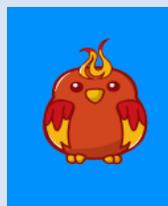


Sommeil

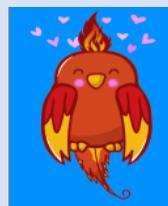
Evolution des capacités d'autorégulation



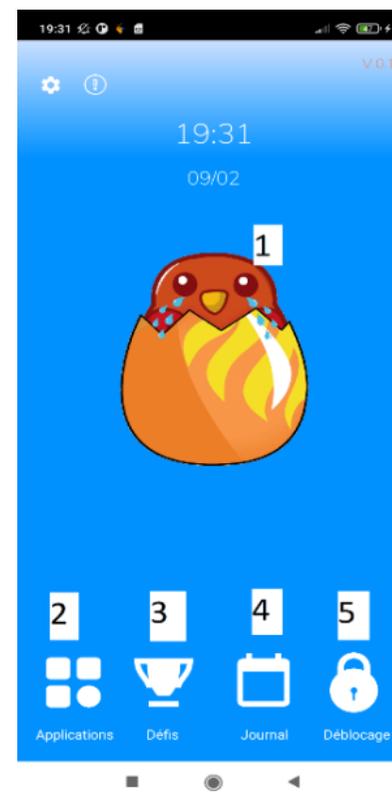
Bébé



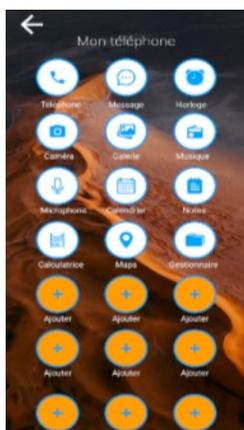
Enfant



Adulte

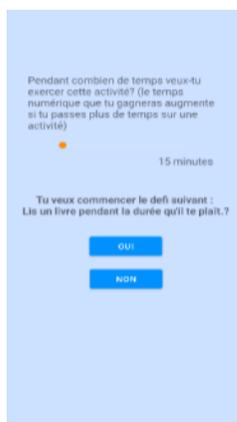


A quoi ressemble l'outil ?



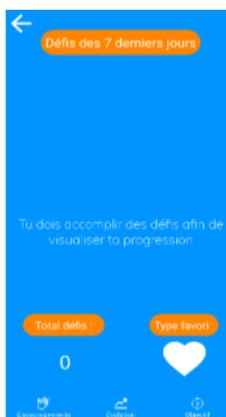
2

L'utilisateur peut accéder aux applications de base de son appareil



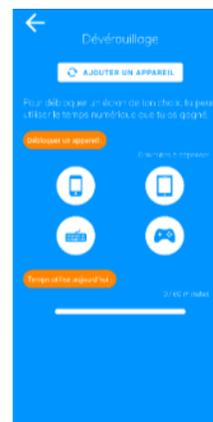
3

L'utilisateur peut accéder à la liste d'activités récréatives non numériques qu'il peut accomplir.



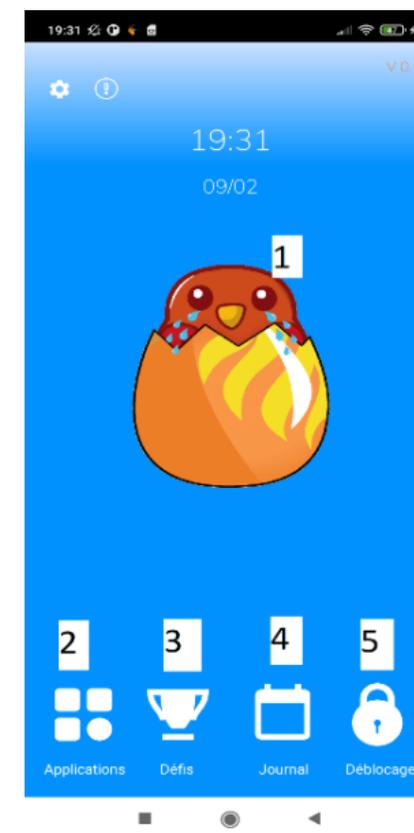
4

L'utilisateur peut visualiser ses progrès et les activités non numériques qui ont été réalisées récemment.



5

L'utilisateur peut dépenser son temps numérique sur les appareils de son choix.



Quelques critères pour participer à l'étude

- Avoir au minimum 11 ans et au maximum 25 ans.
- **Avoir un smartphone Android.**
- Avoir une bonne compréhension de la langue française.
- **Ne pas participer à une autre étude interventionnelle dans le domaine et dans les six derniers mois.**
- Ne pas avoir de suivi psychologique et/ou de suivi médical lié à un trouble mental.
- **Ne pas avoir de traitement médicamenteux pour traiter un trouble mental.**

Pour participer, écrire à :
suivi@phonixhealth.com

Pour plus d'informations :
<https://www.phonixhealth.com/>

