

# Présentation du projet **Phonix Health**

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

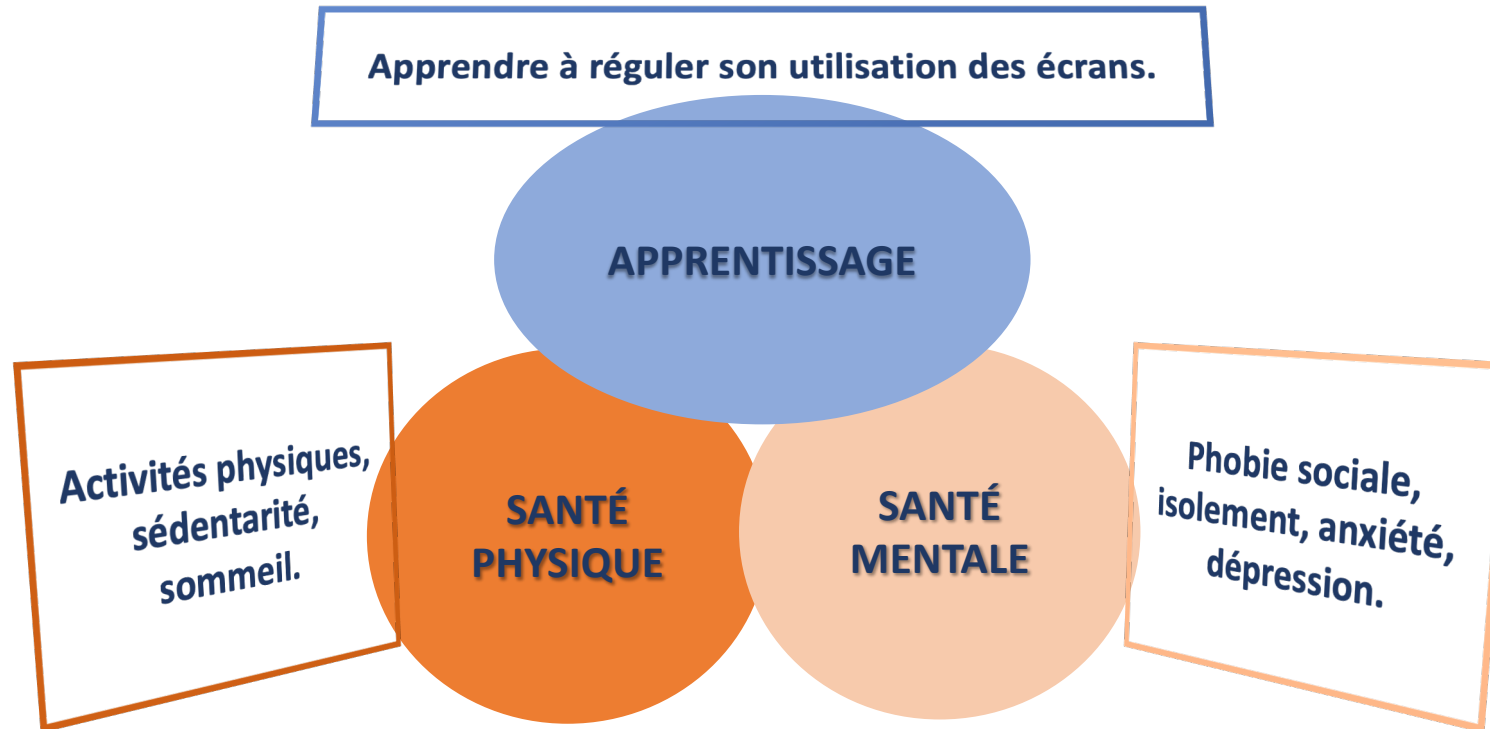
Cette solution permet de :

- **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



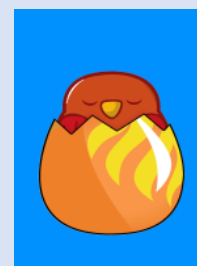
*Joie*



*Colère*



*Tristesse*

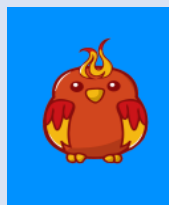


*Sommeil*

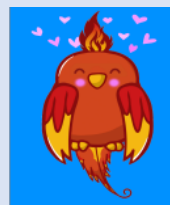
## Evolution des capacités d'autorégulation



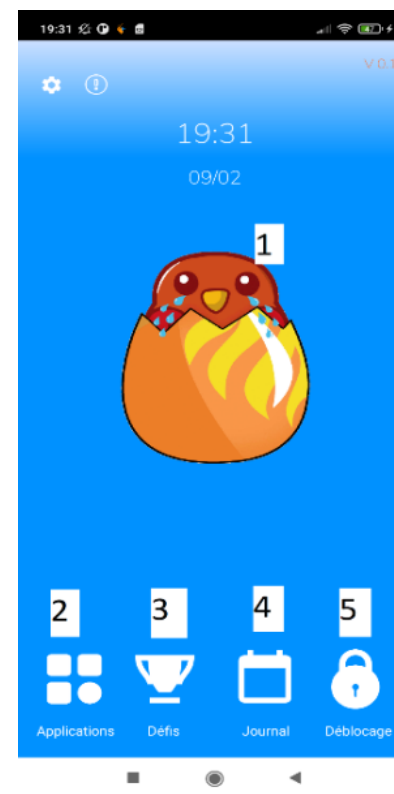
*Bébé*



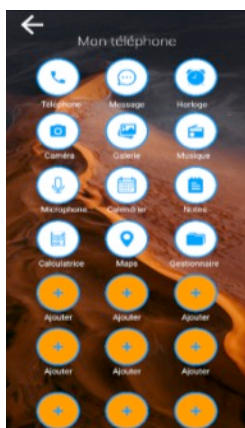
*Enfant*



*Adulte*



# A quoi ressemble l'outil ?



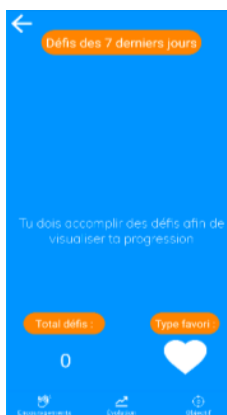
2

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



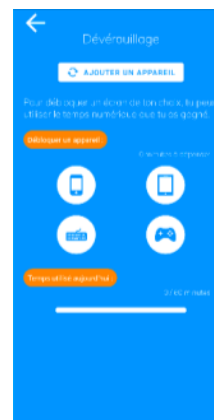
3

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



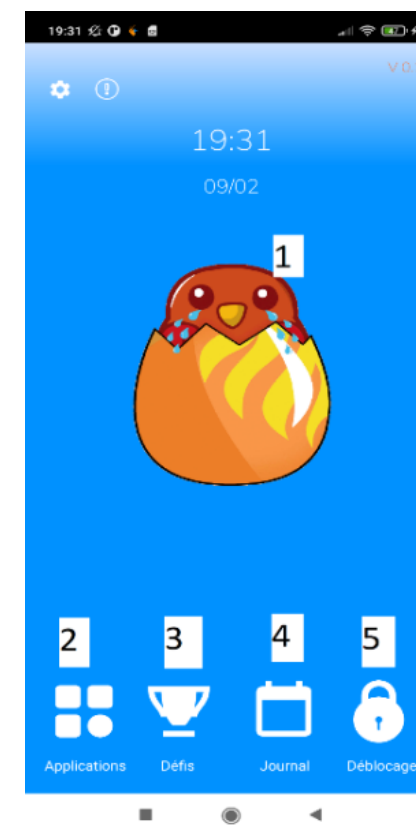
4

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](mailto:suivi@phonixhealth.com)

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

