

## Test de dépendance à Internet

Répondez aux questions à l'aide de l'échelle ci-dessous :

1 = rarement    2 = parfois    3 = fréquemment    4 = souvent    5 = toujours

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Combien souvent restez-vous en ligne plus longtemps que prévu ? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Combien souvent négligez-vous des tâches ménagères pour passer plus de temps en ligne ? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Combien souvent préférez-vous l'exaltation d'Internet à l'intimité de votre conjoint ? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Combien souvent établissez-vous de nouvelles relations en ligne ? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Combien souvent les gens qui partagent votre vie se plaignent-ils du temps que vous passez en ligne ? .....                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Combien souvent vos résultats scolaires souffrent-ils du temps que vous passez en ligne ? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Combien souvent vérifiez-vous votre courrier électronique avant une autre tâche que vous devez faire ? .....                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Combien souvent votre productivité au travail ou en général est-elle négativement affectée par Internet ? .....                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Combien souvent dissimulez-vous vos activités en ligne quand on vous le demande ce que vous faites ? .....                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Combien souvent chassez-vous des pensées angoissantes de votre vie à l'aide de pensées agréables concernant Internet ? .....                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Combien souvent pensez-vous au moment où vous serez à nouveau en ligne ? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Combien souvent craignez-vous que la vie sans Internet serait blasante, creuse et fade ? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Combien souvent rétorquez-vous ou vous montrez-vous impatient si vous dérange quand vous êtes en ligne ? .....                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Combien souvent sacrifiez-vous votre sommeil à cause d'heures tardives passées en ligne ? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Combien souvent êtes-vous préoccupé par Internet quand vous n'êtes pas en ligne, ou fantasmez-vous d'y être ? .....                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Combien souvent essayez-vous de réduire le temps passé en ligne ? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Combien souvent vous dites-vous « seulement quelques minutes encore » quand vous êtes en ligne ? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Combien souvent essayez-vous de cacher le temps passé en ligne ? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Combien souvent choisissez-vous de passer du temps en ligne plutôt que de sortir avec les autres ? .....                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Combien souvent vous sentez-vous déprimé ou nerveux quand vous êtes déconnecté, pour vous sentir mieux dès que vous retournez en ligne ? ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

20 - 49 points : Vous êtes un utilisateur régulier. Vous naviguez sur le Net un peu longtemps par moment, mais vous contrôlez bien l'usage que vous en faites.

50 - 79 points : Vous vivez des problèmes occasionnels ou fréquents à cause d'Internet. Vous devriez évaluer son impact sur votre vie.

80 - 100 points : L'utilisation que vous faites d'Internet cause d'importants problèmes dans votre vie. Vous devriez évaluer son impact sur votre vie et vous attaquer directement aux problèmes que son usage occasionne.