

# TEST DE CYBERDÉPENDANCE

Ce questionnaire est basé sur le test de dépendance à Internet de Kimberly Young (1998)\*. Il est important de noter qu'il s'agit d'un test de « conscientisation ». **Seul un professionnel peut établir un diagnostic.**

Ce test est composé de 20 questions. En vous référant à l'échelle ci-dessous (0 à 5), indiquez, pour chaque phrase, la réponse qui correspond le mieux à votre situation. Si deux réponses peuvent convenir, choisissez celle qui correspond le plus à votre situation au cours du dernier mois. Assurez-vous d'avoir lu attentivement les questions avant de répondre. Ces questions font référence à des actions ou à des situations ayant eu lieu alors que vous n'étiez pas branché sur Internet, sauf sur avis contraire. **Il faut aborder le questionnaire en pensant aux situations qui peuvent être problématiques et non aux usages normaux, quotidiens ou dans le cadre du travail.**

- 0 PAS DU TOUT
- 1 RAREMENT
- 2 OCCASIONNELLEMENT
- 3 FRÉQUEMMENT
- 4 SOUVENT
- 5 TOUJOURS

\*Young, K.S. (1998). "Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder". *Cyberpsychology and Behavior*, Vol. 1 (3), 237-244.

## QUESTIONS

1. *Vous arrive-t-il de vous rendre compte que vous êtes resté branché sur Internet plus longtemps que prévu ?*  
 0  1  2  3  4  5
2. *Négligez-vous vos responsabilités pour passer plus de temps sur Internet ?*  
 0  1  2  3  4  5
3. *Préférez-vous le lien amical obtenu sur Internet à l'intimité vécue auprès de vos amis ?*  
 0  1  2  3  4  5
4. *Créez-vous de nouvelles amitiés avec des personnes rencontrées sur Internet ?*  
 0  1  2  3  4  5
5. *Les gens de votre entourage se plaignent-ils du temps que vous passez sur Internet ?*  
 0  1  2  3  4  5
6. *Votre travail ou vos résultats scolaires ont-ils été affectés par le nombre d'heures que vous passez sur Internet ?*  
 0  1  2  3  4  5
7. *Vérifiez-vous votre boîte de courriel avant de commencer quelque chose que vous devez faire ?*  
 0  1  2  3  4  5
8. *Votre efficacité au travail ou votre productivité a-t-elle diminué à cause d'Internet ?*  
 0  1  2  3  4  5

# TEST DE CYBERDÉPENDANCE

9. Êtes-vous sur la défensive ou discret lorsqu'on vous demande ce que vous faites sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

10. Remplacez-vous des pensées dérangeantes au sujet de votre vie par des pensées plaisantes relatives à Internet ?

0 1 2 3 4 5

11. Avez-vous hâte de retourner sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

12. Craignez-vous que la vie sans Internet devienne ennuyeuse, vide et sans joie ?

0 1 2 3 4 5

13. Criez-vous, parlez-vous sèchement ou vous sentez-vous agacé quand quelqu'un vous dérange lorsque vous êtes sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

14. Perdez-vous des heures de sommeil parce que vous êtes resté branché sur Internet jusque tard en soirée ?

0 1 2 3 4 5

15. Vous sentez-vous préoccupé lorsque vous n'êtes pas connecté à Internet ou fantasmez-vous sur l'idée d'y être ?

0 1 2 3 4 5

16. Vous dites-vous « juste quelques minutes de plus » quand vous êtes sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

17. Essayez-vous de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y parvenir ?

0 1 2 3 4 5

18. Essayez-vous de cacher le temps passé sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

19. Choisissez-vous de passer du temps sur Internet plutôt que de sortir avec d'autres personnes ?

0 1 2 3 4 5

20. Vous sentez-vous déprimé, de mauvaise humeur ou encore nerveux si vous n'êtes pas sur Internet ?

0 1 2 3 4 5

TOTAL :

## RÉSULTATS



### 20 à 49 points :

Vous êtes dans la moyenne des utilisateurs en ligne. Vous pouvez « naviguer » sur le Web un peu trop longtemps à certains moments, mais vous avez le contrôle.

### 50 à 79 points :

Vous rencontrez des problèmes occasionnels ou fréquents à cause d'Internet. Vous devez tenir compte de leurs impacts dans votre vie.

### 80 à 100 points :

Votre utilisation d'Internet est à l'origine d'importants problèmes pour vous. Vous devez évaluer l'impact d'Internet dans votre vie et résoudre les problèmes directement causés par son utilisation.