

Etes-vous accro à l'Internet?

- 1-Passez-vous plus de temps connecté à l'Internet que l'auriez pensé initialement ? oui non
- 2-Cela vous dérange-t-il de limiter le temps passé sur l'Internet ? oui non
- 3-Votre entourage se plaint-il du temps que vous passez sur l'Internet ? oui non
- 4-Trouvez-vous difficile de ne pas être connecté pendant quelques jours ? oui non
- 5-Y-a-t-il des sites particuliers, que vous trouvez difficiles à éviter ? oui non
- 6-Le rendement de votre travail ou vos relations personnelles souffrent-elles du temps que vous passez sur l'Internet ? oui non
- 7-Avez-vous du mal à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou des services proposés sur l'Internet ? oui non
- 8-Avez-vous essayé, sans succès, d'écourter votre usage de l'Internet ? oui non
- 9-Déviez-vous beaucoup de vos champs d'action et satisfaction à cause d'Internet ? oui non

- De 0 à 3 « oui », vous avez une petite tendance à devenir addict à Internet
- De 4 à 6, vous avez une tendance à développer cette conduite addictive.

Source : Marc Valleur, Dan Véléa, *Toxibase n°6, juin 2002.*

Calculez votre dépendance à Facebook. Ce questionnaire est inspiré des tests d'addiction au tabac, à l'alcool, au travail. Baptisé *Bergen Facebook Addiction Scale*, il repose sur 6 items auxquels il convient d'associer une quantification : 1=très rarement, 2=rarement, 3=parfois, 4=souvent, 5=très souvent

- A-Vous passez beaucoup de temps à réfléchir à propos de Facebook ou vous planifiez une utilisation de Facebook 1 2 3 4 5
- B-Vous sentez une forte envie d'utiliser de plus en plus Facebook 1 2 3 4 5
- C-Vous utilisez Facebook pour oublier des problèmes personnels 1 2 3 4 5
- D-Vous avez essayé de réduire l'utilisation de Facebook sans succès 1 2 3 4 5
- E-Vous devenez agité ou troublé si l'on vous interdit d'utiliser Facebook 1 2 3 4 5
- F-Vous utilisez tellement Facebook que cela a un impact négatif sur votre travail ou vos études 1 2 3 4 5

Selon les chercheurs, si vous choisissez « souvent » ou « très souvent » à 4 fois ou plus, vous souffrez peut-être d'une dépendance. Les questions ne sont pas subtiles, mais elles ont pour but de mettre en exergue les 6 stades de la dépendance : émergence, modification d'humeur, tolérance, retrait, conflit et rechute. Test en anglais disponible en ligne : theoatmeal.com/quiz/facebook_addict