

Questionnaire :

Dépendance à Internet

Ces questionnaires sont destinés à un public d'adultes. D'autres normes sont d'application si vous avez moins de dix-huit ans, et les résultats ne seraient pas conséquent faussés.

Ce test est destiné aux personnes qui se branchent régulièrement sur Internet et doit leur permettre de déterminer si leur comportement est problématique. Différents conseils sont apportés en fonction du score obtenu.

Ce questionnaire ne prend en compte que le temps que vous consacrez à Internet pour vos loisirs. Le questionnaire ne tient aucun compte ni de facteurs personnels tels que le genre ou l'âge, ni d'une éventuelle évolution de la consommation. L'abus d'internet peut avoir un impact négatif sur votre vie professionnelle et sociale ou sur vos études. Ces aspects ne sont cependant pas envisagés ici.

Jamais = 0 point

Rarement = 1 point

De temps en temps = 2 points

Régulièrement = 3 points

Souvent = 4 points

Toujours = 5 points

1. A quelle fréquence vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que prévu ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

2. Vous arrive-t-il de négliger vos tâches quotidiennes afin de rester plus longtemps sur le Net?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée

3. Vous arrive-t-il de préférer surfer sur Internet plutôt que de sortir avec des ami(e)s ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

4. Vous arrive-t-il de manquer de sommeil à cause du temps passé sur Internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

5. Votre entourage se plaint-il du temps que vous consacrez à Internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

6. Votre travail ou vos études souffrent-ils du temps que vous consacrez à Internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

7. Vous arrive-t-il de vous imaginer en train de surfer sur Internet pour vous distraire d'une préoccupation ou d'une contrariété ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours



8. Vos performances professionnelles diminuent-elles à cause du temps que vous passez sur Internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

9. Vous arrive-t-il de mentir lorsqu'on vous demande ce que vous êtes occupé à faire sur Internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

10. Vous arrive-t-il de relever votre boîte électronique alors que vous avez des priorités plus importantes ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

11. Vous arrive-t-il de constater que vous ne pensez plus qu'à Internet avant même d'y être connecté ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

12. Vous arrive-t-il de penser que la vie serait ennuyeuse, vide et triste sans Internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours



13. Lorsque quelqu'un vous dérange quand vous êtes sur Internet, ressentez-vous de l'agacement ou l'envoyez-vous promener ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

14. Vous arrive-t-il de faire de nouvelles connaissances par internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

15. Vous arrive-t-il de fantasmer à propos d'Internet ou d'y penser lorsque vous n'êtes pas en ligne ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

16. Vous arrive-t-il de vous dire « juste quelques minutes de plus » lorsque le moment est venu de vous déconnecter ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

17. Vous arrive-t-il de ne pas respecter vos engagements pour passer davantage de temps sur Internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours



18. Mentez-vous à propos du temps que vous passez sur le Net ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

19. Vous arrive-t-il de préférer surfer sur Internet plutôt que de passer un moment en compagnie de votre meilleur(e) amie(e) ou de votre partenaire ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

20. Avez-vous remarqué que votre cafard ou votre nervosité disparaissait dès que vous vous trouviez sur Internet ?

- ☐ Jamais
- ☐ Rarement
- ☐ De temps en temps
- ☐ Régulièrement
- ☐ Souvent
- ☐ Toujours

Résultats :

Moins de 50 points : Pas d'inquiétude à avoir.

De 50 à 79 points : attention ! Essayer de modérer votre fréquentation du net.

Plus de 79 points : Vous n'avez plus la situation en main, réagissez !



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée