



**CLINIQUE
BELMONT**

Traitement des addictions
et des troubles alimentaires

DÉCELER UNE CYBERDÉPENDANCE

Une cyberdépendance est une tendance à utiliser de manière excessive Internet, quel qu'en soit l'usage (jeux, chat, sexe...) et entraînant des conséquences sur le comportement.

Notez votre réponse de 1 à 5 puis additionnez vos réponses (1 = RAREMENT / 5 = TOUJOURS).

	RAREMENT	OCCASIONNELLEMENT	FRÉQUEMMENT	SOUVENT	TOUJOURS
	1	2	3	4	5
1 Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?					
2 Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet ?					
3 Vous arrive-t-il de préférer l'excitation ou l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?					
4 Vous arrive-t-il d'avoir de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?					
5 Vos proches vous reprochent-ils que vous passez trop de temps sur Internet ?					
6 Arrive-t-il que vos notes ou vos devoirs scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet ?					
7 Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?					
8 Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?					
9 Vous arrive-t-il d'être sur votre défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?					

	RAREMENT	OCCASIONNELLEMENT	FRÉQUEMMENT	SOUVENT	TOUJOURS
	1	2	3	4	5
10 Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?					
11 Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?					
12 Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?					
13 Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou rêver d'y être ?					
14 Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?					
15 Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?					
16 Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet ?					
17 Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches ?					
18 Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?					

- Si le score est compris **ENTRE 0 ET 49 POINTS**, le sujet est un utilisateur d'Internet moyen qui surfe sur le net un peu trop longtemps parfois, mais qui garde le contrôle de son utilisation.
- Si le score se situe **ENTRE 50 ET 79 POINTS**, le sujet rencontre occasionnellement, voire fréquemment des problèmes suite au temps prolongé passé sur Internet; d'où la nécessité, à ce stade, de considérer l'impact sur sa vie quotidienne.
- Si le score se trouve **ENTRE 80 ET 100 POINTS**, l'utilisation d'Internet cause des problèmes importants dans la vie du sujet d'où l'importance d'envisager une prise en charge thérapeutique.

Pour vous-même ou l'un de vos proches, nous vous recommandons de nous contacter au 022 735 78 11 pour comprendre et analyser ensemble les réponses à votre test.