

Voici un bref questionnaire qui vous permettra de vérifier si vous êtes à risque de développer un problème de cyberdépendance.

Répondre simplement par oui ou non

1. Je joue presque tous les jours.
2. Je joue souvent pendant de longues périodes. (3-4 heures consécutives ou plus)
3. Je joue pour l'excitation que j'en retire.
4. Je suis de mauvaise humeur si je ne peux m'installer à l'ordinateur.
5. Je délaisse mes activités sociales et sportives.
6. La plupart du temps, je m'installe à l'ordinateur au lieu de faire mes devoirs et me centrer sur les autres tâches que je dois faire.
7. L'ordinateur devient de plus en plus une source de préoccupation pour moi et mes tentatives pour diminuer mon temps à l'ordinateur ne fonctionnent pas.
8. Je trouve difficile de ne pas être connecté pendant quelques jours.
9. Mes amis ou certains membres de ma famille se plaignent du temps que je passe sur internet.
10. Je mens à certains membres de ma famille et à mes amis afin d'avoir plus de temps pour utiliser internet.
11. J'utilise Internet pour m'évader de mes problèmes ou pour gérer mes émotions négatives (anxiété, dépression, etc.).
12. Il m'arrive le soir ou tard la nuit de combattre le sommeil ou de faire l'usage de stimulants (café, boissons énergisantes, etc.) afin de naviguer ou jouer plus longtemps sur internet.

0-4 réponses positives:

Tu pourrais être à risque de développer une problématique d'abus ou de dépendance au jeu ou à Internet.

5-7 réponses positives:

Tu es à risque de développer une problématique d'abus ou de dépendance au jeu ou à internet. Le cycle de dépendance est probablement déjà installé. Attention!!! Il est encore temps pour toi d'y réfléchir.

8-10 réponses positives:

Tu as possiblement développé un problème d'abus ou de dépendance. Il serait important pour toi de consulter à cet égard. Pour plus d'information, communique avec nous.