



QUESTIONNAIRE DE YOUNG

Evaluation des usages abusifs d'Internet

8 questions en rapport avec votre usage de l'Internet vont vous être proposées. Répondez le plus sincèrement possible à toutes les questions en cochant la réponse qui correspond le mieux à votre situation ou à ce que vous ressentez.

1. Vous sentez-vous préoccupé par Internet (en pensant à votre dernière connexion et en anticipant la prochaine) ?

OUI NON

2. Erouvez-vous le besoin de surfer sur Internet pendant de plus en plus longues périodes avant d'être rassasié ?

OUI NON

3. Avez-vous tenté à plusieurs reprises et sans succès de limiter ou de contrôler votre temps passé sur Internet ?

OUI NON

4. Vous sentez-vous épuisé, patraque, déprimé ou irritable lorsque vous essayez de limiter ou de stopper votre usage d'Internet ?

OUI NON

5. Restez-vous sur le net plus longtemps que prévu ?

OUI NON

6. Avez-vous mis en danger une relation, votre emploi, une opportunité de carrière à cause de l'usage d'internet ?

OUI NON



QUESTIONNAIRE DE YOUNG

Evaluation des usages abusifs d'Internet

7. Avez-vous menti à votre famille, votre thérapeute ou d'autres personnes afin de pouvoir disposer de plus de temps sur internet ?

OUI NON

8. Utilisez-vous Internet comme moyen de vous évader de vos problèmes quotidiens ou pour échapper à des sentiments négatifs (culpabilité, anxiété, déprime, solitude...) ?

OUI NON



DIAGNOSTIQUER

QUESTIONNAIRE DE YOUNG

Evaluation des usages abusifs d'Internet

Note d'interprétation à l'usage des professionnels :

Les sujets qui répondent « oui » à cinq ou plus de ces questions sont considérés comme des utilisateurs souffrant d'un usage excessif d'Internet.