



Test Réseaux Sociaux Addiction Scale

1- Vous passez beaucoup de temps à penser aux réseaux sociaux ou à ce que vous allez faire sur les réseaux sociaux

- Très rarement Rarement Parfois
 Souvent Très souvent

2- Vous avez envie d'utiliser toujours plus les réseaux sociaux

- Très rarement Rarement Parfois
 Souvent Très souvent

3- Vous utilisez les réseaux sociaux pour oublier vos problèmes personnels

- Très rarement Rarement Parfois
 Souvent Très souvent

4- Vous avez déjà essayé de réduire votre utilisation des réseaux sociaux, sans succès

- Très rarement Rarement Parfois
 Souvent Très souvent

5- Vous devenez agité ou anxieux si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser les réseaux sociaux

- Très rarement Rarement Parfois
 Souvent Très souvent

6- Vous êtes tellement sur les réseaux sociaux que cela a un impact négatif sur votre travail ou vos études

- Très rarement Rarement Parfois
 Souvent Très souvent

Si « souvent » et « très souvent » sur au moins 4 des 6 items → Possible utilisation problématique des réseaux sociaux

BESOIN D'AIDE ?

Contactez le Centre Expert Régional du Jeu Pathologique (CERJeP)

4, rue du clos Londeix 87000 Limoges

Tél. : 05 55 11 96 85

Email : cerjep@ch-esquirol-limoges.fr

Site Internet : www.cerjep.fr