

Animation 1 - Annexe 3

TEST : Etes-vous accro à votre smartphone ?

Etes-vous accro ? Faites le test !

La Iowa State University a développé un test étayé pour sonder la 'nomophobie' (ou la phobie du "No Mobile Phone") en 20 questions.

Attribuez à chaque affirmation une valeur de 1 ("Pas du tout d'accord") à 7 ("Entièrement d'accord")

	1	2	3	4	5	6	7
Sans smartphone j'aurais peur de me retrouver bloqué quelque part.							
Le fait d'avoir ma batterie plate m'angoisserait.							
Cela m'énervait de ne pas pouvoir utiliser mon smartphone et toutes ses possibilités lorsque j'en ai envie.							
Je serais mal à l'aise de ne pas pouvoir accéder à tout moment aux données de mon smartphone.							
Cela m'énervait si je ne pouvais pas chercher de l'information avec mon smartphone quand je le désire.							
Je serais nerveux si je ne pouvais consulter les actualités sur mon smartphone (météo, évènements, scoops...).							
Je paniquerais si je franchissais ma limite de données autorisées.							
Si je n'avais pas directement de couverture ou de signal wifi, je vérifierais à tout bout de champ la possibilité de récupérer un nouveau signal ou de dénicher un réseau wifi.							

Et si je n'avais pas mon smartphone sur moi...

	1	2	3	4	5	6	7
... Je me ferais du souci si jamais ma famille ou mes amis ne pouvaient me contacter.							
... Je ne serais pas tranquille si je ne pouvais garder le contact avec mes amis ou ma famille.							
... Je serais nerveux si je ne pouvais recevoir de messages ou être appelé.							
... Cela me préoccuperait de ne pas savoir si quelqu'un a essayé de me joindre.							
... Je serais mal à l'aise de ne pas pouvoir communiquer tout de suite avec mes amis ou ma famille.							
... Je serais malade à l'idée de ne pouvoir consulter ou écrire des posts sur les réseaux sociaux.							
... Je paniquerais si je franchissais ma limite de données autorisées.							
... Je serais inquiet de ne pouvoir vérifier mes mails.							
... Je ne me sentirais pas moi-même si je ne pouvais rester au courant de ce qui se passe sur les médias sociaux ainsi que sur mes propres comptes en ligne.							
... Je ne me sentirais pas apaisé tant que la connexion avec ma famille et mes amis n'ait pas été rétablie.							
... Je serais nerveux si j'étais entièrement coupé de mon identité en ligne.							
... Je me sentirais déboussolé et ne saurais pas quoi faire.							

Calculez les scores que vous avez attribués aux déclarations et voyez où vous en êtes.

20 : Aucune nomophobie à craindre. Votre relation à l'appareil est saine et vous ne ressentez pas de malaise particulier lorsque vous êtes tenu à l'écart des événements.

21-60 : Nomophobie moyenne. Vous êtes légèrement irritable quand vous avez oublié votre smartphone à la maison ou lorsque vous êtes privé de wifi, mais vous gardez néanmoins le contrôle de la situation.

61-100 : Nomophobie modérée. Vous êtes attaché à votre appareil, vous consultez régulièrement vos updates en vous promenant ou en parlant à un ami. Vous êtes agité quand vous êtes inaccessible. Il est peut-être temps de vous accorder une detox digitale ?

101-120 : Nomophobie sévère. Vous ne pouvez rester plus de 60 secondes sans consulter votre téléphone. C'est le premier appareil que vous vérifiez le matin, le dernier le soir et cela prend le dessus sur toutes vos activités. Il faut sans doute intervenir.