

RESEAUX SOCIAUX

Bergen Facebook Addiction Scale

Les réseaux sociaux tels que Facebook, Twitter, Snapchat ... peuvent parfois engendrer un usage problématique. Le questionnaire ci-dessous vous permettra de voir si c'est le cas.

	Score				
	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
Passez-vous beaucoup de temps à penser aux réseaux sociaux ou à ce que vous allez y faire ?	0	1	2	3	4
Avez-vous envie d'utiliser toujours plus les réseaux sociaux ?	0	1	2	3	4
Utilisez-vous les réseaux sociaux pour oublier vos problèmes personnels ?	0	1	2	3	4
Avez-vous déjà essayé de réduire votre utilisation des réseaux sociaux, sans succès ?	0	1	2	3	4
Devenez-vous agité ou anxieux si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser les réseaux sociaux ?	0	1	2	3	4
Etes-vous tellement sur les réseaux sociaux que cela a un impact négatif sur votre travail ou vos études ?	0	1	2	3	4

Interprétation : additionnez les chiffres entourés pour toutes les questions.

< 3 = Rien de grave mais on peut quand même en discuter si vous avez des questions !

3 à 11 = Vos pratiques méritent que l'on en parle.

> ou = 12 = Ce résultat est à prendre au sérieux car il indique une utilisation problématique.