



Questionnaire Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

Version courte (14 items)

Pour chaque affirmation, entourez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence avec laquelle cela vous arrive. Calculer votre total à la fin



Au cours de la dernière année, à quelle fréquence avez-vous...	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. ...passé beaucoup de temps à penser aux médias sociaux ou au moment où vous prévoyiez les utiliser ?	1	2	3	4	5
2. ...ressenti un fort désir ou un besoin pressant d'utiliser de plus en plus les médias sociaux ?	1	2	3	4	5
3. ...utilisé les médias sociaux pour oublier vos problèmes personnels ?	1	2	3	4	5
4. ...tenté de réduire votre utilisation des médias sociaux sans y parvenir ?	1	2	3	4	5
5. ...ressenti de l'agitation ou de l'inconfort s'il vous était interdit d'utiliser les médias sociaux ?	1	2	3	4	5
6. ...utilisé les médias sociaux à un point tel que cela a un impact négatif sur votre travail ou vos études ?	1	2	3	4	5

Total général

Additionnez les scores de chaque réponse pour obtenir un score global.

Total : _____

Interprétation des résultats

- De 6 à 12 : Usage faible ou contrôlé des réseaux sociaux
- De 13 à 18 : Usage modéré, à surveiller
- De 19 à 23 : Usage problématique probable
- De 24 à 30 : Usage fortement préoccupant