



Questionnaire Smartphone Compulsion Test (SCT) (15 items)



Pour chaque affirmation, Répondez par Oui ou Non aux questions suivantes.
Votre score est le nombre total de réponses « Oui ».

	OUI	NON
1. Vous arrive-t-il de passer plus de temps sur votre téléphone portable ou smartphone que vous ne le pensiez ?	1	0
2. Vous arrive-t-il de passer du temps sans réfléchir, de manière régulière, en regardant votre téléphone portable ou smartphone ?	1	0
3. Avez-vous l'impression de perdre la notion du temps lorsque vous êtes sur votre téléphone portable ou smartphone ?	1	0
4. Passez-vous plus de temps à envoyer des textos, tweeter ou envoyer des e-mails qu'à parler aux gens en personne ?	1	0
5. Le temps que vous passez sur votre téléphone portable ou smartphone est-il en augmentation ?	1	0
6. Souhaitez-vous être un peu moins impliqué(e) avec votre téléphone ?	1	0
7. Dormez-vous avec votre téléphone portable ou smartphone (allumé) sous votre oreiller ou à côté de votre lit de manière régulière ?	1	0
8. Vous arrive-t-il de lire et de répondre à des textos, tweets et e-mails à toute heure du jour et de la nuit – même si cela interrompt ce que vous êtes en train de faire ?	1	0
9. Envoyez-vous des textos, des e-mails, tweetez-vous, utilisez-vous Snapchat, Facebook ou surfez-vous en conduisant ou en faisant d'autres activités similaires nécessitant votre attention et concentration ?	1	0
10. Avez-vous l'impression que l'usage de votre téléphone portable ou smartphone diminue parfois votre productivité ?	1	0
11. Hésitez-vous à vous passer de votre téléphone portable ou smartphone, même pour une courte période ?	1	0
12. Vous sentez-vous mal à l'aise ou inconfortable lorsque vous oubliez accidentellement votre téléphone dans la voiture ou à la maison, que vous n'avez pas de réseau ou que votre téléphone est cassé ?	1	0
13. Lors de vos repas, votre téléphone portable ou smartphone fait-il toujours partie de la disposition de la table ?	1	0
14. Lorsque votre téléphone portable ou smartphone sonne, émet un bip ou vibre, ressentez-vous une envie intense de vérifier vos textos, tweets, e-mails, mises à jour, etc. ?	1	0
15. Vous arrive-t-il de vérifier sans réfléchir votre téléphone portable ou smartphone plusieurs fois par jour, même lorsque vous savez qu'il n'y a probablement rien de nouveau ou d'important à voir ?	1	0

Total général - Additionnez le nombre total de réponses « Oui » Total : _____

Interprétation des résultats

- 1-2 : Il ne semble pas que vous ayez un usage problématique du smartphone.
- 3-4 : Il semble que vous tendiez vers un usage compulsif.
- 5 ou plus : Il est très probable que vous ayez une habitude problématique du smartphone.
- 8 ou plus : Usage du smartphone fortement problématique.

