

Test d'identification d'une utilisation excessive de Facebook

©Olivier Kramarz

Coach en développement personnel, Addictologue, Thérapeute Cognitivo-Comportemental

Adapté du Dr Brent Conrad, psychologue clinicien.

*Attention : Cet outil requiert des conditions favorables d'environnement et de tranquillité émotionnelle pour son utilisation. Comme toujours, notez la date, l'heure, le lieu, la posture, l'état émotionnel et physique dans lesquels vous effectuez cette utilisation. Évitez soigneusement le travers consistant à utiliser cet outil en fonction de votre idéal et non en fonction de ce qu'est réellement votre action, besoin, réflexion ou senti profond, spontanément, à l'instant présent. **Rappelez-vous que la chose la plus importante est d'être honnête avec vous-même.** Ne vous comparez pas aux autres. La liberté dans la vie est de décider de vos propres normes. Enfin, dites-vous qu'il n'y a pas de bon coaché ou de mauvais coaché, ni de bonne réponse ou de mauvaise réponse, l'important et l'utile, ce sont les questions que vous vous posez et les actions que vous enclencherez pour utiliser cet outil.*

« Je suis addict à Facebook ! » est une phrase que vous avez déjà probablement entendue prononcée – peut-être même alors que vous étiez sur Facebook vous-même.

Alors que, et je le répète encore ici, l'addiction à Facebook **N'EST PAS** un diagnostic reconnu formellement et scientifiquement, il est raisonnable de dire que de nombreuses personnes passent beaucoup trop de temps sur FB et se décriront elles-mêmes comme « obsédées », si ce n'est « addict ». Personnellement, en tant qu'addictologue, je parlerais plutôt d'une utilisation excessive voire dysfonctionnelle du réseau social.

Comment savoir si vous êtes « addict » à Facebook ?

Quels sont les symptômes et les signes d'une utilisation excessive de Facebook ?

Utilisez le « Test d'identification d'une utilisation excessive de Facebook » présenté ci-après pour estimer si vous passez trop de temps sur FB et si vous pourriez tirer un bénéfice de changer quelques-unes de vos habitudes Internet.

Important : Cet outil a uniquement pour but de fournir une information supplémentaire qui peut être utilisée en complément d'un entretien. Il ne s'agit pas d'un service psychologique, mais d'information et d'éducation sur un phénomène psychologique. Les questions dans ce test et les symptômes décrits ne doivent être considérés que comme une simple estimation de vos habitudes sur Facebook et non comme un diagnostic formel. Aucune décision clinique ne peut être prise sur la base de cet outil ou sur aucun autre instrument unique.

- 1) Je passe souvent trop de temps sur Facebook – souvent plus de temps que prévu au départ.
VRAI – FAUX
- 2) Je suis souvent fatigué le matin parce que je suis resté tard la nuit sur Facebook
VRAI – FAUX
- 3) Mes ami(e)s ou ma famille m'ont déjà dit que je passais trop de temps sur Facebook
VRAI – FAUX

©Olivier Kramarz

Coach en développement personnel, Addictologue, Thérapeute Cognitivo-Comportemental

Outil « FACEBOOK : USAGE, ABUS OU ADDICTION ? »

- 4) Je passe plus de 2 heures par jour sur Facebook pour des raisons non-professionnelles
VRAI – FAUX
- 5) J'utilise souvent Facebook au travail ou à l'école même si ce n'est pas autorisé
VRAI – FAUX
- 6) Je trouverais très difficile de ne pas pouvoir accéder à mon compte Facebook pendant une journée entière
VRAI – FAUX
- 7) J'ai fait un effort pour avoir le plus « d'amis » possible sur Facebook
VRAI – FAUX
- 8) Nombreux de mes amis Facebook ne sont pas réellement mes amis en dehors de Facebook
VRAI – FAUX
- 9) Mon travail ou mes résultats scolaires ont soufferts à cause d'une trop grande utilisation de Facebook
VRAI – FAUX
- 10) Mes relations ont soufferts à cause d'une trop grande utilisation de Facebook
VRAI – FAUX
- 11) Je passe souvent plusieurs heures à la fois à jouer à des jeux sur Facebook
VRAI – FAUX
- 12) Quand je publie un nouveau statut sur Facebook, je suis très déçu(e) si personne ne le commente
VRAI – FAUX
- 13) Je préfère habituellement parler aux gens sur Facebook qu'en face à face
VRAI – FAUX
- 14) J'ai essayé de réduire le temps passé sur Facebook mais je n'y suis pas arrivé
VRAI – FAUX
- 15) Je passe plus de temps sur Facebook comparé à toutes mes autres activités en ligne
VRAI – FAUX
- 16) J'utilise souvent Facebook pour éviter d'autres responsabilités (par exemple le sport, mes devoirs, ranger la maison, etc...)
VRAI – FAUX
- 17) Depuis que j'utilise Facebook, je passe moins de temps à faire d'autres activités que j'aimais bien faire (Par exemple du sport, sortir avec/rencontrer des gens, un hobby, etc...)
VRAI – FAUX

- 18) Même si j'ai beaucoup d'amis sur Facebook, je me sens quand même seul(e)
VRAI – FAUX
- 19) Je me connecte souvent sur Facebook même quand je suis « en sortie » avec d'autres personnes
VRAI – FAUX
- 20) Regarder mon compte Facebook est une des premières choses que je fais le matin
VRAI – FAUX
- 21) Regarder mon compte Facebook est une des dernières choses que je fais le soir
VRAI – FAUX
- 22) J'utilise Facebook quand je me sens stressé ou déprimé pour me faire me sentir mieux
VRAI – FAUX
- 23) Je suis souvent en retard au travail, à l'école, en réunion ou à des rendez-vous à cause de mon utilisation de Facebook
VRAI – FAUX
- 24) Je pourrais être très énervé(e) si un(e) ami(e) ne « m'ajoutait » pas sur Facebook
VRAI – FAUX
- 25) J'ai paramétré mon compte Facebook de manière à être automatiquement notifié sur ce que font ou disent mes amis
VRAI – FAUX
- 26) Ça me contrarie si je sais que quelqu'un a plus d'amis Facebook que moi
VRAI – FAUX
- 27) Je pense que ce serait virtuellement impossible pour moi d'abandonner Facebook pendant un mois entier
VRAI – FAUX
- 28) Je confonds souvent ce que quelqu'un m'a dit dans la « vraie vie » avec ce qui a été dit sur Facebook
VRAI – FAUX
- 29) J'utilise souvent Facebook quand je m'ennuie parce que je n'ai rien d'autre à faire
VRAI – FAUX

RESULTATS

Additionnez les « VRAI » et lire ci-dessous pour l'interprétation des résultats.

Sur les 29 questions, à combien avez-vous répondu par « vrai » ?

Bien qu'il n'y a pas de chiffre établi pour indiquer une « addiction à Facebook », il est évident que plus vous avez acquiescé aux signes de surutilisation ci-dessus énoncés, plus il est clair que vos « habitudes Facebook » sont excessives ou malsaines.

0 – 5 « VRAI » :

Vous êtes plus que probablement un « petit » utilisateur de Facebook – vous pouvez y aller ou ne pas y aller et ça ne cause probablement aucun problème significatif dans votre vie.

6 – 10 « VRAI » :

Facebook fait partie de vos habitudes quotidiennes. Parfois, vous pouvez passer trop de temps dessus et vous retrouver à regretter d'y être resté aussi longtemps après vous être déconnectés.

11 – 20 « VRAI » :

Votre utilisation de Facebook peut être malsaine ou obsessionnelle. Trop de temps passé sur Facebook peut causer ou contribuer à des problèmes dans la « vraie vie » et vous l'utilisez pour éviter d'autres responsabilités importantes.

21 – 29 « VRAI » :

Votre vie tourne autour de Facebook. Vous trouvez très difficile de passer plus d'une journée ou deux sans vérifier votre compte. Vos relations et/ou votre travail/résultat scolaire souffrent probablement de cette utilisation excessive de Facebook. Vous pourriez grandement bénéficier d'apprendre pourquoi Facebook est addictif, de réduire votre temps passé sur Facebook et d'apprendre quelques Trucs et Suggestions en cas d'addiction à Facebook (Voir outils sur le sujet).