

Grille d'auto-évaluation : Usage d'Internet

Ce document est basé sur les critères du Bureau de la Santé de Nantou. Il permet d'évaluer le niveau de dépendance numérique chez les mineurs et les adultes.

Cochez la case "Vrai" pour chaque affirmation qui correspond à votre situation habituelle.

Critères d'évaluation (Source : Nantou, Taïwan)	Vrai
Dépassement fréquent du temps de connexion initialement prévu.	<input type="checkbox"/>
Négligence des obligations (devoirs, travail, tâches ménagères).	<input type="checkbox"/>
Préférence pour Internet au détriment des relations sociales réelles.	<input type="checkbox"/>
Besoin compulsif de vérifier ses notifications au réveil ou en priorité.	<input type="checkbox"/>
Plaintes de l'entourage concernant le temps passé sur les écrans.	<input type="checkbox"/>
Irritabilité, anxiété ou colère lors de l'impossibilité de se connecter.	<input type="checkbox"/>
Privation de sommeil liée à une utilisation tardive nocturne.	<input type="checkbox"/>
Difficulté à arrêter la navigation malgré la conscience de l'heure.	<input type="checkbox"/>
Utilisation d'Internet pour fuir des émotions négatives ou la solitude.	<input type="checkbox"/>
Échecs répétés lors de tentatives de réduction du temps d'écran.	<input type="checkbox"/>
Dissimulation ou attitude défensive sur le contenu des activités en ligne.	<input type="checkbox"/>
SCORE TOTAL (Nombre de cases cochées) / 11

Interprétation des résultats

- **0 à 5 points** : Usage normal et équilibré.
- **6 à 10 points** : Usage à risque. Une régulation immédiate est conseillée.
- **11 points** : Risque de cyberdépendance élevé. Une aide professionnelle est recommandée.

En cas de besoin, contactez le centre de santé mentale de Nantou au (049) 291-1925.