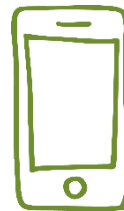
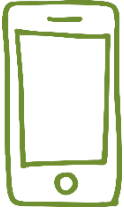


TEST

Suis-je nomophobique ?



Qu'est-ce que la nomophobie ?



La nomophobie est la contraction de l'expression "no mobile phone" et "phobia", soit la peur de se retrouver sans son téléphone.

Cette peur conduit à **une addiction au smartphone**, qui peut entraîner anxiété et angoisse, voire empêcher de mener une vie sociale pour les personnes les plus dépendantes.

Suis-je nomophobique ?

Pour le savoir, je vous propose **un test en 20 questions** mis au point par une psychologue et un chercheur en interaction homme-machine de l'université d'État de l'Iowa.

Le principe est simple : vous attribuez à chaque réponse une échelle de **1 à 7**, 1 signifiant que vous ne vous reconnaissez pas du tout et 7, que vous vous y reconnaissez totalement.

C'est parti !

SOURCE

<https://www.slate.fr/story/109041/nomophobie-questionnaire>



Le test

1. Ne pas pouvoir accéder constamment à de l'information sur mon smartphone me rend mal à l'aise.
2. Je me sentirais agacé si je ne pouvais pas consulter de l'information sur mon téléphone quand bon me semble.
3. Ne pas pouvoir m'informer (actualité, météo, etc.) sur mon téléphone me rend nerveux.
4. Ne pas pouvoir utiliser mon téléphone ou ses fonctionnalités quand bon me semble m'agace.
5. Manquer de batterie pour mon cellulaire me fait peur.
6. Atteindre la limite de consommation de mes données mobiles me fait paniquer.
7. Sans signal ou connexion wifi, je vérifie constamment mon téléphone pour voir si le signal revient.
8. Sans smartphone, j'ai peur de me perdre lorsque je cherche mon chemin.
9. Sans smartphone pendant un moment, je ressens le besoin de le consulter.



Le test (suite)

Si je n'avais pas mon téléphone avec moi:

10. Je serais inquiet de ne pas pouvoir communiquer avec mes amis ou ma famille instantanément.
11. Je serais inquiet de ne pas pouvoir être joint par mes amis ou ma famille.
12. Je serais inquiet de ne pas pouvoir recevoir de textos ni d'appels.
13. Je me sentirais anxieux de ne pas pouvoir garder le contact avec ma famille ou mes amis.
14. Je serais inquiet parce que je ne pourrais pas savoir si quelqu'un a essayé de me joindre.
15. Je me sentirais anxieux parce que mon lien avec ma famille ou mes amis serait rompu.
16. Je serais inquiet d'être déconnecté de mon identité en ligne.
17. Je serais mal à l'aise de ne pas pouvoir rester à jour dans l'actualité de mes réseaux sociaux.
18. Je serais gêné sans les notifications de mes réseaux en ligne.
19. Je me sentirais anxieux de ne pas pouvoir vérifier ma messagerie électronique.
20. Je me sentirais bizarre parce que je ne saurais pas quoi faire.



Quel score avez-vous obtenu ?

Si vous avez obtenu 20 points

- Vous n'êtes pas concerné(e) par la nomophobie. Vous pouvez vous passer aisément de votre smartphone.

De 21 à 60 points

- Votre nomophobie est légère. Vous êtes un peu irritable quand vous avez oublié votre smartphone à la maison ou lorsque vous êtes privé(e) de wifi, mais vous gardez néanmoins le contrôle de la situation.

De 61 à 100 points

- Votre nomophobie est modérée. Vous êtes attaché(e) à votre smartphone, vous consultez régulièrement vos notifications en vous promenant ou en parlant à un proche. Ne pas être joignable vous rend nerveux.

A partir de 101 points

- Votre nomophobie est sévère. Vous ne pouvez rester plus d'une minute sans consulter votre smartphone. D'ailleurs, le consulter est sûrement la première chose que vous faites le matin, la dernière le soir, et il prend le pas sur beaucoup d'autres activités. Peut-être souhaiteriez-vous vous faire aider par un.e spécialiste ?



Le mot de la fin !

Si vous avez fait le test, c'est sans doute que vous vous posez des questions sur votre rapport avec votre smartphone. J'espère donc qu'il vous a été utile.

Et comme les bons plans, ça se partage, n'hésitez pas à le diffuser dans votre entourage.

Portez-vous bien !

