



# Test Facebook Addiction Scale

## 1- Vous passez beaucoup de temps à penser à Facebook ou à ce que vous allez faire sur Facebook

- Très rarement                       Rarement                       Parfois  
 Souvent                       Très souvent

## 2- Vous avez envie d'utiliser toujours plus Facebook

- Très rarement                       Rarement                       Parfois  
 Souvent                       Très souvent

## 3- Vous utilisez Facebook pour oublier vos problèmes personnels

- Très rarement                       Rarement                       Parfois  
 Souvent                       Très souvent

## 4- Vous avez déjà essayé de réduire votre utilisation de Facebook, sans succès

- Très rarement                       Rarement                       Parfois  
 Souvent                       Très souvent

## 5- Vous devenez agité ou anxieux si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser Facebook

- Très rarement                       Rarement                       Parfois  
 Souvent                       Très souvent

## 6- Vous êtes tellement sur Facebook que cela a un impact négatif sur votre travail ou vos études

- Très rarement                       Rarement                       Parfois  
 Souvent                       Très souvent

**Si « souvent » et « très souvent » sur au moins 4 des 6 items → Possible utilisation problématique de Facebook**

## BESOIN D'AIDE ?

Contactez le Centre Expert Régional du Jeu Pathologique (CERJEP)

4, rue du clos Londeix 87000 Limoges

Tél. : 05 55 11 96 85

Email : [cerjep@ch-esquirol-limoges.fr](mailto:cerjep@ch-esquirol-limoges.fr)

Site Internet : [www.cerjep.fr](http://www.cerjep.fr)