

Questionnaire : Usages numériques

Bonjour,

Dans le cadre d'un projet de recherche sur les usages numériques, nous souhaitons solliciter votre collaboration pour répondre aux questions suivantes.

Afin de garantir l'anonymat le plus complet sachez que l'enregistrement de vos réponses à ce questionnaire ne contient aucune information permettant de vous identifier.

Merci d'avance pour votre collaboration.

Veillez-vous assurer de lire les questions avec attention avant de répondre s'il vous plaît. Nous menons des contrôles de qualité et de cohérence approfondis.

CONSENTEMENT

Le présent document vous renseigne sur les modalités de ce projet. Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à poser vos questions à la personne responsable du projet Séverine Erhel (severine.erhel@univ-rennes2.fr). Si vous acceptez de participer à ce projet, vous devrez signer ce formulaire de consentement électronique.

Nature de l'engagement

1. Engagement du participant : Vous acceptez de répondre à une série de questions pouvant être tirées de questionnaires de psychologie. Vous acceptez également l'utilisation des résultats recueillis à des fins scientifiques par le Laboratoire de Psychologie : Cognition, Comportement, Communication (LP3C), Université de Rennes 2.

2. Liberté du participant : Vous êtes libre d'accepter ou de refuser la participation au projet. Vous pouvez retirer votre consentement à tout moment, de même que votre consentement pour l'utilisation des données recueillies. Vous pouvez retirer votre consentement sans donner de raison, et sans encourir aucune responsabilité ni conséquence négative.

3. Information du participant : Vous avez la possibilité d'obtenir des informations supplémentaires concernant ce projet ou ses résultats auprès de l'investigateur, et ce dans la limite des contraintes du plan de recherche. Un résumé complet pourra vous être adressé au terme de l'étude si vous en faites la demande à l'investigateur. Toutefois, l'investigateur n'est pas tenu de vous communiquer le détail de vos propres résultats sur les exercices qui vous seront proposés.

Utilisation des données

4. Recueil des données : Vous passerez un ensemble de questions pouvant être issues de questionnaire en psychologie. Ces questions peuvent par exemple vous demander de donner

vos accord avec des affirmations. Vos résultats sont relevés de façon strictement anonyme ; aucune information nominative n'est recueillie.

5. Traitement des données pour le volet scientifique du projet : Les résultats seront analysés uniquement à des fins de traitement statistique, pour répondre aux objectifs scientifiques de l'étude. Les résultats de tous les participants à l'étude seront traités de façon simultanée, sans aucune mention d'informations personnelles vous concernant. Les résultats pourront être publiés dans des revues spécialisées ou faire l'objet de présentations scientifiques.

6. Garantie de confidentialité des informations : Le promoteur et l'investigateur principal s'engagent à préserver absolument la confidentialité et le secret professionnel pour toutes les informations collectées dans le cadre de l'étude, qu'elles soient ou non en rapport avec l'objectif de la recherche (Titre I, articles 7, 8, 19, 21, 26 et Titre III, articles 44 et 50 du *Code de Déontologie des Psychologues – France, 2012*). Toutes les données vous concernant seront conservées de façon anonyme. La transmission de ces données à des tiers, par exemple pour l'expertise ou la publication scientifique, sera, elle aussi, anonyme. Le traitement informatique ne permettra pas votre identification ultérieure ; de ce fait, il n'entre pas dans le cadre de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 dite « Loi informatique et libertés » : les droits d'accès et de rectification ne sont pas recevables.

Risques et bénéfices, cadre éthique

7. Bénéfices de l'étude pour le participant : Votre participation ne vous donne droit à aucune compensation ou rémunération systématique. Toutefois, vous contribuerez à l'avancement des connaissances scientifiques.

8. Risques de l'étude pour le participant : Le projet ne présente aucun risque particulier, et n'entraînera aucune conséquence négative prévisible, d'un point de vue médical aussi bien que psychologique.

9. Déontologie et éthique : Le présent projet est réalisé en pleine conformité avec le *Code de Déontologie des Psychologues (France, 2012)*. Ce projet n'ayant qu'un caractère psychologique, il a été validé par le comité d'éthique de l'Université de Rennes 2.

En cliquant sur « continuer », vous déclarez accepter, librement et de façon éclairée, de participer à ce projet et de laisser le *Laboratoire de Psychologie : Cognition, Comportement, Communication (LP3C)* utiliser les données recueillies, dans les conditions précisées ci-dessus. Je peux retirer mon consentement à tout moment.

Q0. Profil

Q0X1 Vous êtes... ? **SA**

- ☐ 1. Homme
- ☐ 2. Femme

Q0X2 Quel est votre âge ? **NUMBER DIGITS – SCREENOUT IF LESS THAN 18yo – Min 18 max 75**

|__| ans

RECODE:

- 1. 18-24
- 2. 25-34
- 3. 35-49
- 4. 50-64
- 5. 65+

Q0X3. Veuillez nous indiquer le code postal de votre résidence principale : **BVA REGION**

RECODE

Code postal : /__/_/_/_/_/_/

RECODE : REGION

PROG : Variable UDA9

1	Ile de France
2	BP Ouest
3	Ouest
4	Nord
5	Est
6	BP Est
7	Sud Ouest
8	Centre Est
9	Méditerranée

|

RECODE : TAILLE AGGLO

PROG : CITY SIZE

1	Moins de 2000 habitants
2	Unité urbaine de 2000 à 20000 habitants
3	Unité urbaine de 20000 à 99999 habitants
4	Plus de 100 000 habitants
5	Agglomération parisienne

Q0X4. Quelle est votre profession ? **SA**

- ☐ 1 Agriculteur exploitant
- ☐ 2 Artisan, commerçant et assimilé, chef d'entreprise
- ☐ 3 Cadre, profession intellectuelle supérieure
- ☐ 4 Profession intermédiaire (technicien, contremaître, agent de maîtrise, professeur des écoles, instituteur, infirmier, éducateur ...)
- ☐ 5 Employé
- ☐ 6 Ouvrier
- ☐ 7 Retraité
- ☐ 8 Étudiant
- ☐ 9 Sans activité professionnelle

RECODE PROFESSION :

Code 1,2 : Agriculteur exploitant / Artisan, commerçant et assimilé, chef d'entreprise

Code 3 : Cadre, profession intellectuelle supérieure

Code 4 : Profession intermédiaire

Code 5 : Employé

Code 6 : Ouvrier

Code 7 : Retraité

Code 8 : Étudiant

Code 9 : Sans activité professionnelle

Q0X5. Combien de personnes vivent actuellement dans votre foyer, y compris vous-même ?

NUMBER DIGITS – MIN 1 MAX 10

[] personne(s)

Q0X6. Combien d'enfant(s) de moins de 18 ans vivent actuellement au sein de votre foyer ?

NUMBER DIGITS – MIN 0 MAX 10 – ASK IF Q0X5> or = 2 – If Q0X6 input > Q0X5 Show message « Le chiffre rentré ne correspond pas avec la question précédente »

Indiquer 0 si vous n'avez pas d'enfant de moins de 18 ans dans votre foyer.

[] enfant(s)

Q0X7. Quel est le niveau de diplôme le plus élevé que vous ayez obtenu ? **SA**

- ☐ 1 Aucun diplôme
- ☐ 2 Certificat d'études primaires
- ☐ 3 Brevet des collèges, BEPC
- ☐ 4 CAP / BEP
- ☐ 5 Bac
- ☐ 6 Bac +2
- ☐ 7 Bac +3/Bac +4
- ☐ 8 Bac +5
- ☐ 9 Supérieur à Bac +5 / Doctorat
- ☐ 10 Ne sais pas / Ne souhaite pas répondre

Q0X8. Quel est le revenu mensuel net de votre foyer ? **SA**

Veuillez inclure tous les salaires, pensions, retraites, allocations familiales et tout type de rentrées d'argent.

- ☐ 1. Moins de 750 Euros
- ☐ 2. De 750 à 1 000 Euros
- ☐ 3. De 1 001 à 1 250 Euros
- ☐ 4. De 1 251 à 1 500 Euros
- ☐ 5. De 1 501 à 1 750 Euros
- ☐ 6. De 1 751 à 2 000 Euros
- ☐ 7. De 2 001 à 2 250 Euros
- ☐ 8. De 2 251 à 2 500 Euros
- ☐ 9. De 2 501 à 2 750 Euros
- ☐ 10. De 2 751 à 3 000 Euros
- ☐ 11. De 3 001 à 3 500 Euros
- ☐ 12. De 3 501 à 5 000 Euros
- ☐ 13. De 5 001 à 7 000 Euros
- ☐ 14. Plus de 7 000 Euros
- ☐ 98. Refus de répondre
- ☐ 99. Ne sais pas

1. Votre équipement, votre connexion et vos usages numériques

Nous allons maintenant parler de l'équipement dont vous disposez pour vous connecter à internet, de votre connexion, ainsi que de vos usages numériques **personnels** (et non vos usages professionnels ou liés à vos études).

Merci de répondre le plus sincèrement possible à toutes les questions.

Q1X1. Au cours de la dernière semaine, et pour **vos usages personnels**, combien de temps par jour avez-vous été en ligne (sur internet) en moyenne ? **SA**

Une seule réponse

	0. Jamais
	1. Moins de 30 minutes par jour
	2. De 30 minutes à moins d'1 heure par jour
	3. D'1 heure à moins de 2 heures par jour
	4. De 2 heures à moins de 3 heures par jour
	5. 3 heures par jour ou plus

IF Q1X1=0 (JAMAIS) = GO TO PART 3.

Q1X2. Au cours de la dernière semaine, quel appareil avez-vous le plus utilisé pour aller sur internet **pour vos usages personnels** ? **SA**

Une seule réponse

	1. Un smartphone
	2. Une tablette
	3. Un ordinateur portable
	4. Un ordinateur fixe

Q1X3. De manière générale, comment jugez-vous la qualité de votre connexion internet sur cet appareil ? **SA**

Une seule réponse

	1. Très bonne
	2. Bonne
	3. Moyenne
	4. Mauvaise

	5. Très mauvaise
--	------------------

Q1X4. Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence avez-vous été concerné par chacune des propositions suivantes ? **SINGLE ANSWER PER LINE**

Une réponse par ligne

	0.Jamais	1.Rarement	2.Parfois	3.Souvent	4.Très souvent
a. Je trouve difficile d'arrêter d'utiliser internet pendant que je suis en ligne.					
b. Je continue d'utiliser internet malgré mon intention d'arrêter.					
c. Les autres (ex : partenaire, enfants, parents, etc.) me disent que je devrais moins utiliser internet.					
d. Je préfère utiliser internet au lieu de passer du temps avec les autres (partenaires, enfants, parents, etc.).					
e. Je suis en manque de sommeil à cause d'internet.					
f. Je pense à internet même quand je ne suis pas en ligne.					
g. Je me réjouis de ma prochaine utilisation d'internet.					
h. Je pense que je devrais moins utiliser internet.					

i. J'ai essayé sans succès de passer moins de temps sur internet.					
j. Je me dépêche de finir mes tâches (travail, tâches ménagères, etc.) afin d'aller sur internet.					
k. Je néglige mes obligations quotidiennes (travail, école, vie familiale ou vie sociale) parce que je préfère aller sur internet.					
l. Je vais sur internet quand j'ai une baisse de moral.					
m. J'utilise internet pour fuir mes peines (tristesses) ou me soulager d'un sentiment négatif.					
n. Je me sens agité, frustré ou irrité lorsque je ne peux pas utiliser internet.					

Q1X5. Parmi ces différents usages possibles d'internet, veuillez indiquer les usages que vous avez pratiqués au cours de la dernière semaine. **MA – RANKING MIN 1 MAX 9**

Cliquez d'abord sur l'usage que vous avez le plus pratiqué, puis sur le deuxième usage le plus pratiqué, etc.

Ne pas cliquer sur un usage si vous ne le pratiquez pas

	1. Achats (sur des sites ou applications de vente en ligne, de biens neufs, d'occasion, des sites d'enchère, d'achat groupé, etc.)
	2. Information, presse en ligne généraliste ou spécialisée
	3. Jeux d'argent (pari en ligne, loto, poker, etc.)
	4. Jeux vidéo, jeux en ligne (hors jeux d'argent)

	5. Réseaux sociaux numériques
	6. Streaming vidéo (séries, films, e-sport, etc.)
	7. Streaming musical
	8. Site ou application de rencontre
	9. Cyber-sexe (hors sites de rencontre)
	10. Aucun de ces usages (EXCLUSIVE – ALWAYS AT THE END)

2. Vos usages des réseaux sociaux numériques

Nous allons maintenant parler plus spécifiquement de vos usages des réseaux sociaux numériques à titre **personnel** (et non professionnel ou lié à vos études).

Merci de répondre le plus sincèrement possible à toutes les questions.

Q2X1. Au cours de la semaine écoulée, à quelle fréquence avez-vous utilisé les réseaux sociaux numériques suivants ? **SINGLE ANSWER PER LINE – RANDOMIZATION OF ITEMS**

Une réponse par ligne

	4.Plusieurs fois par jour	3.Une fois par jour	2.Plusieurs fois durant la semaine	1.Une fois durant la semaine	0.Jamais
a.Facebook					
b.Instagram					
c.TikTok					
d.Snapchat					
e.Twitter					
f.Linkedin					
g.Pinterest					
h.Discord					
i.Mastodon					
Autre : OE – NOT MANDATORY					

Si Q2X1=0 (JAMAIS) for all social networks (from a to i) = GO TO PART 3.

If in Q1X5=5 “Réseaux sociaux numériques » & in Q2X1=0 « Jamais » for all items = BAD QUALITY = SCREENOUT

If in Q2X1 at least 1 RS ≠ 0 “Jamais” AND Q1X5 = 5 “Réseaux sociaux numériques » not selected = BAD QUALITY = SCREENOUT

Q2X2. Au cours de la semaine écoulée, à quelle fréquence avez-vous été concerné par les situations suivantes ? **SINGLE ANSWER PER LINE**

Une réponse par ligne

	3.Tous les jours	2. 4 à 6 jours durant la semaine	1.Moins souvent	0.Jamais
a. J’ai consulté les réseaux sociaux dans les 15 minutes qui ont suivi mon réveil.				
b. J’ai consulté les réseaux sociaux dans les 15 minutes précédant mon coucher.				

c. J'ai consulté les réseaux sociaux lorsque je prenais un repas.				
---	--	--	--	--

Q2X3. Au cours de la dernière année, à quelle fréquence avez-vous...

SINGLE ANSWER PER LINE

Une réponse par ligne

	1. Très rarement	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
a. passé beaucoup de temps à penser aux réseaux sociaux ou au moment où vous prévoyez de les utiliser ?					
b. ressenti un fort désir ou un besoin pressant d'utiliser de plus en plus les réseaux sociaux ?					
c. utilisé les réseaux sociaux pour oublier vos problèmes personnels ?					
d. tenté de réduire votre utilisation des réseaux sociaux sans y parvenir ?					
e. ressenti de l'agitation ou de l'inconfort s'il vous était interdit d'utiliser les réseaux sociaux ?					
f. utilisé les réseaux sociaux à un point tel que cela a un impact négatif sur votre emploi ou vos études ?					

Q2X4. Certaines personnes disent qu'elles utilisent trop les réseaux sociaux et souhaiteraient moins les utiliser car cela leur prend trop de temps et/ou met en péril leur équilibre mental. D'autres sont satisfaites de leur usage des réseaux sociaux ou souhaiteraient idéalement pouvoir plus les utiliser. Quel est votre sentiment sur ce sujet ?

SINGLE ANSWER PER LINE

Une réponse par ligne

Idéalement, je souhaiterais utiliser ce réseau social...

	0. Beaucoup moins	1. Moins	2. Pareil	3. Plus	4. Beaucoup plus
Facebook Ask only if Q2X1Xa >0					
Instagram					

Ask only if Q2X1Xb >0					
TikTok Ask only if Q2X1Xc >0					
Snapchat Ask only if Q2X1Xd >0					
Twitter Ask only if Q2X1Xe >0					
LinkedIn Ask only if Q2X1Xf >0					
Pinterest Ask only if Q2X1Xg >0					
Discord Ask only if Q2X1Xh >0					
Mastodon Ask only if Q2X1Xi >0					
Autre : OE Ask only if Q2X1Xj >0					

Q2X5. Ask only if at least 2 social networks > 0 (JAMAIS) in Q2X1 Pouvez-vous classer ces différents réseaux sociaux selon votre niveau d'usage (en indiquant 1 pour le réseau social que vous utilisez le plus, etc.) ? **RANKING MIN NUMBER OF SOCIAL NETWORKS > 0 IN Q2X1 - MAX 9**

	Classement
Facebook Ask only if Q2X1Xa >0	
Instagram Ask only if Q2X1Xb >0	
TikTok Ask only if Q2X1Xc >0	
Snapchat Ask only if Q2X1Xd >0	
Twitter Ask only if Q2X1Xe >0	
LinkedIn Ask only if Q2X1Xf >0	
Pinterest Ask only if Q2X1Xg >0	
Discord Ask only if Q2X1Xh >0	
Mastodon Ask only if Q2X1Xi >0	

APPLY RECODE :

- CODE RS1 = Social network in 1st place (rank 1) =
 - IF ONLY 1 SOCIAL NETWORK SELECTED IN Q2X1

- OR IF Q2X5 IS DISPLAYED (MIN 2 SOCIAL NETWORKS SELECTED IN Q2X1)
- CODE RS2 = Social network in 2nd place (rank 2) = ONLY IF Q2X5 IS DISPLAYED (MIN 2 SOCIAL NETWORKS SELECTED Q2X1)

Q2X6. Au cours de la dernière semaine, combien de temps par jour avez-vous passé sur [ASK RS1] en moyenne ?

Une seule réponse

	0. Jamais
	1. Moins de 30 minutes par jour
	2. De 30 minutes à moins d'1 heure par jour
	3. D'1 heure à moins de 2 heures par jour
	4. De 2 heures à moins de 3 heures par jour
	5. 3 heures par jour ou plus

IF Q2X6=0, DOES NOT MAKE SENSE WITH Q2.1 → BAD QUALITY – SCREENOUT

Q2X7. Pour [ASK RS1], veuillez indiquer si vous êtes concerné par ces situations :

Une réponse par ligne

	1.OUI	0.NON
a. Je me connecte principalement via mon smartphone		
b. Je me connecte principalement via ma tablette		
c. Je me connecte principalement via mon ordinateur		
d. J'ai configuré les paramètres d'utilisation de ce réseau social pour ne jamais recevoir de notifications.		
e. J'ai configuré les paramètres d'utilisation de ce réseau social pour ne jamais recevoir d'e-mail.		

IF (Q2X7a=1 & Q2X7b=1) or (Q2X7a=1 & Q2X7c=1) or (Q2X7c=1 & Q2X7b=1) DOES NOT MAKE SENSE → BAD QUALITY – SCREENOUT – DISPLAY QUESTION IN CAROUSEL

Q2X8. Pour la semaine précédant l'enquête, veuillez indiquer à quelle fréquence vous êtes concerné par les situations suivantes pour [ASK RS1] :

	0. Jamais	1. Rarement	2. Parfois	3. Souvent
a. J'ai reçu des notifications de [ASK RS1] sur mon smartphone. [ASK ONLY IF Q2X7d =0]				
b. Lorsque j'ai reçu une notification de [ASK RS1] sur mon smartphone, je suis allé la consulter sur [ASK RS1] . [ASK ONLY IF Q2X7d =0 & IF Q2X8.a >0]				

c. J'ai reçu des e-mails de [ASK RS1]. [ONLY IF Q2X7e =0]				
d. Lorsque j'ai reçu un e-mail de [ASK RS1], j'ai cliqué sur le lien dans l'email. [ONLY IF Q2X7e =0 & IF Q2X8c>0]				
e. J'ai reçu un e-mail de ce réseau social m'informant de l'activité d'autres utilisateurs de [ASK RS1]. [ONLY IF Q2X7e =0 & IF Q2X8c>0]				
f. Lorsque j'ai reçu un e-mail de [ASK RS1] m'informant de l'activité d'un autre utilisateur, j'ai cliqué sur le lien dans l'email pour consulter cette actualité. [ONLY IF Q2X7e =0 & IF Q2X8e>0]				
g. J'ai posté du contenu original.				
h. J'ai communiqué avec un ami.				
i. J'ai utilisé la barre de recherche pour trouver du contenu.				
j. Quand j'ai consulté un autre site, j'ai partagé du contenu de ce site sur mon compte via les boutons dédiés.				
k. Quand j'ai consulté un autre site, j'ai <i>liké</i> et/ou commenté du contenu de ce site sur mon compte via les boutons dédiés.				

Q2X9. S'agissant maintenant du contenu affiché sur [ASK RS1], veuillez indiquer à quelle fréquence vous avez été concerné la semaine précédant l'enquête.

Les contenus affichés sur RS1...

	0. Jamais	1. Rarement	2. Parfois	3. Souvent
a. correspondaient à mes centres d'intérêt.				
b. correspondaient à mes opinions.				
c. m'ont mis en colère.				
d. m'ont rendu triste.				
e. m'ont mis en joie.				
f. m'ont fait rire.				

Q2X10. Les questions suivantes portent sur votre réaction aux contenus affichés sur [ASK RS1]. Veuillez indiquer à quelle fréquence vous avez été concerné la semaine précédant l'enquête.

	0. Jamais	1. Rarement	2. Parfois	3. Souvent
a. Quand j'ai été exposé à du contenu qui m'a mis en colère , j'ai réagi sur le réseau social (partage, commentaire, like, etc.). [ONLY IF Q2X9.c >0]				

b. Quand j'ai été exposé à du contenu qui m'a rendu triste , j'ai réagi sur le réseau social (partage, commentaire, like, etc.). [ONLY IF Q2X9.d >0]				
c. Quand j'ai été exposé à du contenu qui m'a mis en joie , j'ai réagi sur le réseau social (partage, commentaire, like, etc.). [ONLY IF Q2X9.e >0]				
d. Quand j'ai été exposé à du contenu qui m'a fait rire , j'ai réagi sur le réseau social (partage, commentaire, like, etc.). [ONLY IF Q2X9.f >0]				

SAME FOR Q2.6, 7, 8, 9 & 10 FOR RS2 [ASK ONLY IF AT LEAST 2 SOCIAL NETWORKS > 0 IN Q2.1]

3. Votre manière de penser et de vous comporter

Nous allons maintenant parler de votre manière de vous percevoir, de vous comporter ou de penser. Pour chacune des questions, il n'existe pas de mauvaises ou de bonnes réponses. Nous vous demandons d'y répondre de la manière la plus sincère possible. **SA**

Q3X1 Tout bien considéré, diriez-vous que vous êtes :

	0. Très heureux
	1. Plutôt heureux
	2. Pas très heureux
	3. Pas heureux du tout
	99. Ne souhaite pas répondre

Q3X2. Le monde offre de nombreuses tentations. Beaucoup d'entre nous aimeraient avoir plus de contrôle sur certaines parties de nos vies.

Pour chacune des activités suivantes, merci d'indiquer si vous pensez le faire pas assez, assez ou trop. **SINGLE ANSWER PER LINE**

Une réponse par ligne

	1.Pas assez	2.Assez	3.Trop	4.Non concerné par cette activité
a.Regarder la télévision				
b.Jouer à des jeux vidéos (sur ordinateurs, smartphone, etc.)				
c.Aller sur les réseaux sociaux				
d.Faire du sport				
e.Dormir				
f.Fumer des cigarettes				
g.Utiliser mon smartphone				
h.Lire mes e-mails				
i.Boire de l'alcool				

j.Manger de la nourriture saine				
k.Epargner de l'argent				
l.Travailler				
m.Consulter les actualités en ligne				

**IF Q3X2e=4 or (Q3X2g=4 & Q1X2 = 1) OR (Q3.2c = 4 & Q2.1 > 0) DOES NOT MAKE SENSE→
BAD QUALITY – SCREENOUT**

Q3X3. De manière générale, êtes-vous disposé à prendre des risques ou à éviter d'en prendre ?

Merci d'utiliser l'échelle suivante de 0 à 10, avec 0 indiquant que vous n'êtes "absolument pas disposé à prendre des risques" et 10 indiquant que vous êtes "totalement disposé à prendre des risques"

Likert scale from 0 to 10

Q3X4. De manière générale, êtes-vous disposé à renoncer à quelque chose qui vous est bénéfique aujourd'hui pour en bénéficier dans le futur ?

Merci d'utiliser l'échelle suivante de 0 à 10, avec 0 indiquant que vous n'êtes "absolument pas disposé à renoncer" et 10 indiquant que vous êtes "totalement disposé à le faire".

Likert scale from 0 to 10

Q3X5. Pour chacune des propositions suivantes, veuillez indiquer à quel point cela correspond à votre façon de penser. **SINGLE ANSWER PER LINE**

Une réponse par ligne

		1.Ne me correspond pas du tout	2.Me correspond un peu	3.Me correspond modérément	4.Me correspond beaucoup	5.Me correspond parfaitement
A	J'ai souvent peur que les autres vivent des expériences plus enrichissantes que moi.					
B	J'ai souvent peur que mes amis vivent des expériences plus enrichissantes que moi.					
C	Cela m'inquiète quand je découvre que mes amis se sont amusés sans moi.					

D	Je deviens anxieux quand je ne sais pas ce que mes amis sont en train de faire.					
E	C'est important que je comprenne les "private jokes" (petites blagues) de mes amis.					
f	Parfois je me demande si je ne passe trop de temps à me tenir au courant de ce qui se passe.					
G	Cela me dérange quand je manque une occasion de retrouver mes amis.					
H	Quand je passe de bons moments, c'est important pour moi de partager les détails en ligne (par exemple, mettre à jour mon statut).					
I	Cela m'ennuie lorsque je rate une rencontre amicale prévue.					
J	Lorsque je pars en vacances, je continue à garder un œil sur ce que font mes amis.					

Q3X6. Les propositions suivantes portent sur vos besoins psychologiques et la façon dont ces besoins sont satisfaits dans votre vie. Pour chaque proposition, indiquez si vous êtes d'accord ou pas. **SINGLE ANSWER PER LINE**

Une réponse par ligne

	1. Pas du tout d'accord	2. Plutôt pas d'accord	3. Plutôt d'accord	4. D'accord	5. Tout à fait d'accord
a- J'ai le sentiment que les personnes dont je me soucie se soucient aussi de moi.					
b- Je me sens lié(e) à des personnes sur qui je peux compter et qui peuvent compter sur moi.					

c- Je me sens proche et lié(e) à des personnes qui sont importantes pour moi.					
d- J'éprouve de l'affection pour les personnes avec lesquelles je passe du temps.					
e- Je me sens exclu(e) du groupe auquel je veux appartenir.					
f- J'ai le sentiment que les personnes qui sont importantes pour moi sont froides et distantes à mon égard.					
g- J'ai l'impression que les personnes avec qui je passe du temps ne m'apprécient pas.					
h- J'ai le sentiment que les relations que j'ai sont seulement superficielles.					

Q3X7. Nous sommes intéressés par la façon dont les personnes répondent lorsqu'elles sont confrontées aux événements difficiles ou stressants dans leur vie. Il y a beaucoup de manière d'essayer de faire face au stress. Merci **d'indiquer ce que vous faites ou ressentez habituellement lors d'un événement stressant.** **SINGLE ANSWER PER LINE**

Une réponse par ligne

	1 - Pas du tout	2- De temps en temps	3 - Souvent	4- Toujours
a.Je me tourne vers le travail ou d'autres activités pour me changer les idées.				
b.Je détermine une ligne d'action et je la suis.				
c.Je me dis que ce n'était pas réel.				
d.Je consomme de l'alcool ou d'autres substances pour me sentir mieux.				
e.Je recherche un soutien émotionnel de la part des autres.				
f.Je renonce à essayer de résoudre la situation.				

g.J'essaie de trouver du réconfort dans ma religion ou dans des croyances spirituelles.				
h.J'accepte la réalité de ma nouvelle situation.				
i.J'évacue mes sentiments déplaisants en en parlant.				
j.Je recherche l'aide et le conseil d'autres personnes.				
k.J'essaie de voir la situation sous un jour plus positif.				
l.Je me critique				
m.J'essaie d'élaborer une stratégie à propos de ce qu'il y avait à faire.				
n.Je recherche le soutien et la compréhension de quelqu'un.				
o.J'abandonne l'espoir de faire face.				
p.Je prends la situation avec humour.				
q.Je fais quelque chose pour moins y penser (comme aller au cinéma, regarder la TV, lire, rêver tout éveillé, dormir ou faire les magasins).				
r.J'exprime mes sentiments négatifs.				
s.J'essaie d'avoir des conseils ou de l'aide d'autres personnes à propos de ce qu'il faut faire.				
t.Je concentre mes efforts pour résoudre la situation.				
u.Je refuse de croire que ça m'arrive.				
v.Je consomme de l'alcool ou d'autres substances pour m'aider à traverser la situation.				
w.J'apprends à vivre dans ma nouvelle situation.				
x.Je planifie les étapes à suivre.				
y.Je me reproche les choses qui m'arrivent.				
z.Je recherche les aspects positifs dans ce qu'il m'arrive.				
aa.Je prie ou médite.				
ab.Je m'amuse de la situation.				

