

## Questionnaire de Nomophobie de l'Université de l'Iowa

Vous devez répondre aux questions suivantes selon une échelle de 1 (fortement en désaccord) à 7 (fortement en accord).

1. Ne pas pouvoir accéder constamment à de l'information sur mon smartphone me rend mal à l'aise.

1      2      3      4      5      6      7  
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

2. Je me sentirais agacé si je ne pouvais pas consulter de l'information sur mon téléphone quand bon me semble.

1      2      3      4      5      6      7  
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

3. Ne pas pouvoir m'informer (actualité, météo, etc.) sur mon téléphone me rend nerveux.

1      2      3      4      5      6      7  
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

4. Ne pas pouvoir utiliser mon téléphone ou ses fonctionnalités quand bon me semble m'agace.

1      2      3      4      5      6      7  
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

5. Manquer de batterie pour mon cellulaire me fait peur.

1      2      3      4      5      6      7  
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

6. Atteindre la limite de consommation de mes données mobiles me fait paniquer.

1      2      3      4      5      6      7  
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

7. Sans signal ou connexion wifi, je vérifie constamment mon téléphone pour voir si le signal revient.

1      2      3      4      5      6      7  
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

8. Sans smartphone, j'ai peur de me perdre lorsque je cherche mon chemin.

1      2      3      4      5      6      7  
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|



Questionnaire de Nomophobie de l'Université de l'Iowa

17. Je serais mal à l'aise de ne pas pouvoir rester à jour dans l'actualité de mes réseaux sociaux.

1	2	3	4	5	6	7
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

18. Je serais gêné sans les notifications de mes réseaux en ligne.

1	2	3	4	5	6	7
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

19. Je me sentrais anxieux de ne pas pouvoir vérifier ma messagerie électronique.

1	2	3	4	5	6	7
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

20. Je me sentrais bizarre parce que je ne saurais pas quoi faire.

1	2	3	4	5	6	7
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Résultats :

- 20 points : pas de nomophobie
- Entre 21 et 59 points : nomophobie très légère
- Entre 66 et 99 points : nomophobie modérée
- Au-delà de 100 points : nomophobie sévère