

## Questionnaire FACEBOOK : Bergen Facebook Addiction Scale



**Addict'AIDE**  
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

La Bergen Facebook Addiction Scale a été développée par des chercheurs norvégiens et permet de mesurer le risque de dépendance associé à Facebook.

Cette échelle repose sur 6 questions et donne un score de 6 à 12 points.

<https://www.addictaide.fr/parcours/facebook/>

**Question n°1** : Vous passez beaucoup de temps à penser à Facebook ou à ce que vous allez faire sur Facebook ?

- Très rarement = 1
- Rarement = 1
- Parfois = 1
- Souvent = 2
- Très souvent = 2

**Question n°2** : Vous avez envie d'utiliser toujours plus Facebook ?

- Très rarement = 1
- Rarement = 1
- Parfois = 1
- Souvent = 2
- Très souvent = 2

**Question n°3** : Vous utilisez Facebook pour oublier vos problèmes personnels ?

- Très rarement = 1
- Rarement = 1
- Parfois = 1
- Souvent = 2
- Très souvent = 2

**Question n°4** : Vous avez déjà essayé de réduire votre utilisation de Facebook, sans succès ?

- Très rarement = 1
- Rarement = 1
- Parfois = 1
- Souvent = 2
- Très souvent = 2

**Question n°5** : Vous devenez agité ou anxieux si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser Facebook ?

- Très rarement = **1**
- Rarement = **1**
- Parfois = **1**
- Souvent = **2**
- Très souvent = **2**

**Question n°6** : Vous êtes tellement sur Facebook que cela a un impact négatif sur votre travail ou vos études ?

- Très rarement = **1**
- Rarement = **1**
- Parfois = **1**
- Souvent = **2**
- Très souvent = **2**

#### Interprétation du test FACEBOOK

- Un score de 6 à 9 points indique que la personne ne présente pas un usage problématique de Facebook.
- Un score de 10 à 12 révèle d'un usage problématique.