



Screen & Internet Addiction Test (IAT)

Neurodevelopmental Screening Report

61

/ 80

Score

76%

Percentage

Moderate Screen Addiction

Result

Screen use significantly problematic, affecting relationships, sleep, work, or mental health.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Usage time	<div><div style="width: 100%;"></div></div>	18
Loss of control	<div><div style="width: 80%;"></div></div>	16
Emotional regulation	<div><div style="width: 75%;"></div></div>	15
Withdrawal	<div><div style="width: 60%;"></div></div>	12

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	How often do you find that you stay on your screen longer than intended? <input type="text" value="usage"/>	Often	3
2	How often do you neglect household chores to spend more	Sometimes	2



#	Question	Your answer	Pts
	time on screens? <input type="text" value="neglect"/>		
3	How often do you prefer digital entertainment over real-life social interactions? <input type="text" value="social"/>	Sometimes	2
4	How often do others complain about how much time you spend on screens? <input type="text" value="social"/>	Often	3
5	How often does your work or school performance suffer because of screen time? <input type="text" value="performance"/>	Sometimes	2
6	How often do you check your phone or social media first thing when you wake up? <input type="text" value="priority"/>	Often	3
7	How often do you feel anxious or irritable when you cannot use your screens? <input type="text" value="withdrawal"/>	Often	3
8	How often do you use screens to escape from problems or negative feelings? <input type="text" value="escape"/>	Often	3
9	How often do you find yourself anticipating your next screen session? <input type="text" value="anticipation"/>	Sometimes	2
10	How often do you fear life without screens would feel empty or boring? <input type="text" value="fear"/>	Often	3
11	How often do you say 'just a few more minutes' and end up spending much more time? <input type="text" value="control"/>	Often	3



#	Question	Your answer	Pts
1 2	How often have you tried to reduce your screen time and failed? <input type="text" value="control"/>	Often	3
1 3	How often do you hide how much time you actually spend on screens? <input type="text" value="honesty"/>	Often	3
1 4	How often do you lose sleep because of late-night screen use? <input type="text" value="sleep"/>	Often	3
1 5	How often do you think about screens or online activities when you are offline? <input type="text" value="preoccupation"/>	Often	3
1 6	How often do you feel depressed, moody, or nervous when offline for a period? <input type="text" value="mood"/>	Often	3
1 7	How often do you choose screen time over meeting or spending time with people? <input type="text" value="social"/>	Often	3
1 8	How often does screen use interfere with your real-world relationships? <input type="text" value="impact"/>	Sometimes	2
1 9	How often do you become defensive when someone questions your screen habits? <input type="text" value="defensive"/>	Often	3
2 0	How often does screen use negatively affect your health (eyes, sleep, posture)? <input type="text" value="impact"/>	Often	3



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514



Votre profil numérique : une invitation à la réflexion

Prendre le temps de répondre à ce questionnaire est déjà un geste de conscience et de courage. Vous n'êtes certainement pas seul-e dans cette situation — dans un monde où les écrans sont omniprésents, où les notifications s'enchaînent et où le numérique s'est glissé dans chaque recoin de notre quotidien, beaucoup de personnes ressentent cette tension entre leur vie en ligne et leur bien-être. Vos résultats méritent d'être accueillis avec bienveillance, sans jugement.

Votre score à ce questionnaire de dépistage — 61 points sur 80, soit environ 76 % — se situe dans la zone que l'on décrit comme une utilisation modérément intensive des écrans. Concrètement, cela suggère que votre rapport aux écrans mérite une attention particulière dans plusieurs dimensions. Le temps passé devant les écrans semble occuper une place significative, et vous pourriez parfois ressentir une certaine difficulté à vous en détacher même lorsque vous le souhaitez. Les émotions — qu'il s'agisse de stress, d'ennui ou de tristesse — semblent également jouer un rôle dans votre utilisation du numérique. Ces observations sont des points de départ précieux, pas des étiquettes définitives.

Il existe des petits pas concrets qui peuvent faire une grande différence. Vous pourriez commencer par créer des "zones sans écran" dans votre journée — un repas partagé, les trente premières minutes du matin ou l'heure précédant le sommeil. Identifier les émotions qui déclenchent l'envie de consulter un écran peut aussi vous aider à mieux comprendre vos besoins réels et à y répondre autrement, par exemple par une courte promenade ou une conversation. Enfin, des applications de gestion du temps numérique peuvent devenir de précieux alliés pour reprendre progressivement le contrôle.

Ce questionnaire est un outil de dépistage, et non un diagnostic clinique. Pour une compréhension approfondie et un accompagnement personnalisé, consulter un professionnel de santé — médecin, psychologue ou spécialiste des comportements numériques — serait une démarche positive et bienveillante envers vous-même. Beaucoup de personnes trouvent, avec le bon soutien, un équilibre numérique qui leur ressemble vraiment. Ce chemin est tout à fait accessible.

Recommandations

Consider a structured digital detox. CBT adapted for screen addiction is effective.



Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.