

RAPPORT PREMIUM

Test Dépendance aux Écrans (IAT)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

PRÉPARÉ POUR

Kenji Tanaka

Date du rapport : mars 17, 2026



Table des matières

Cliquez sur une section pour y accéder directement.

01	Aperçu et score	Page 3
02	Répartition par catégorie	Page 3
03	Vos réponses	Page 3
04	Interprétation IA par Claude	Page 5
05	Recommandations	Page 6
06	Avis Important	Page 6



Test Dépendance aux Écrans (IAT)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

61

/ 80

Score

76%

Pourcentage

Dépendance modérée aux écrans

Résultat

Utilisation des écrans
significativement problématique,
affectant les relations et la santé
mentale.

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Usage time		18
Loss of control		16
Emotional regulation		15
Withdrawal		12

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	À quelle fréquence restez-vous devant l'écran plus longtemps que prévu ? usage	Souvent	3
2	À quelle fréquence négligez-vous les tâches ménagères pour	Parfois	2



#	Question	Votre réponse	Pts
	les écrans ? neglect		
3	À quelle fréquence préférez-vous le divertissement numérique aux interactions sociales ? social	Parfois	2
4	À quelle fréquence les autres se plaignent-ils de votre temps d'écran ? social	Souvent	3
5	À quelle fréquence vos performances souffrent-elles de l'utilisation des écrans ? performance	Parfois	2
6	À quelle fréquence vérifiez-vous votre téléphone dès votre réveil ? priority	Souvent	3
7	À quelle fréquence vous sentez-vous anxieux(-se) ou irritable sans vos écrans ? withdrawal	Souvent	3
8	À quelle fréquence utilisez-vous les écrans pour fuir des problèmes ? escape	Souvent	3
9	À quelle fréquence vous surprenez-vous à anticiper votre prochaine session ? anticipation	Parfois	2
10	À quelle fréquence craignez-vous qu'une vie sans écrans soit vide ? fear	Souvent	3
11	À quelle fréquence dites-vous 'encore quelques minutes' et passez bien plus de temps ? control	Souvent	3



#	Question	Votre réponse	Pts
1 2	À quelle fréquence avez-vous essayé de réduire votre temps d'écran et échoué ? control	Souvent	3
1 3	À quelle fréquence cachez-vous le temps que vous passez sur les écrans ? honesty	Souvent	3
1 4	À quelle fréquence perdez-vous du sommeil à cause d'écrans tard le soir ? sleep	Souvent	3
1 5	À quelle fréquence pensez-vous aux écrans quand vous n'êtes pas connecté(e) ? preoccupation	Souvent	3
1 6	À quelle fréquence vous sentez-vous déprimé(e) ou nerveux(-se) hors ligne ? mood	Souvent	3
17	À quelle fréquence choisissez-vous les écrans plutôt que passer du temps avec d'autres ? social	Souvent	3
1 8	À quelle fréquence l'utilisation des écrans interfère-t-elle avec vos relations ? impact	Parfois	2
1 9	À quelle fréquence devenez-vous défensif(-ve) sur vos habitudes d'écran ? defensive	Souvent	3
2 0	À quelle fréquence l'utilisation des écrans affecte-t-elle négativement votre santé ? impact	Souvent	3

**Interprétation IA par Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce test de dépistage sur votre relation aux écrans. Faire cette démarche demande une réelle honnêteté envers soi-même, et le simple fait de vous interroger sur ce sujet témoigne d'une volonté sincère de mieux comprendre votre quotidien. Il est important de rappeler que de très nombreuses personnes, dans notre société hyperconnectée, se reconnaissent dans des questionnements similaires. Vous n'êtes ni seul, ni seule, face à cette réalité, et il n'y a aucune raison de ressentir de la honte ou du jugement envers vous-même à la lecture de ces résultats.

Votre score global de 61 sur 80, soit 76,3 %, situe vos réponses dans une zone décrite comme une dépendance modérée aux écrans. Concrètement, cela signifie que les écrans occupent une place importante dans votre vie quotidienne, au point d'influencer parfois votre organisation du temps, vos émotions ou votre sentiment de contrôle sur vos habitudes. En regardant le détail par catégorie, on observe que le temps d'usage (18) et la difficulté à maîtriser ce temps (16) ressortent comme les dimensions les plus marquées, suivies de près par la régulation émotionnelle (15) et, dans une moindre mesure, les signes de manque lorsque les écrans sont absents (12). Cela suggère que les écrans jouent probablement un rôle apaisant ou occupant dans votre gestion des émotions, tout en rendant parfois difficile la mise en place de limites.

Plusieurs pistes concrètes et bienveillantes peuvent vous aider à retrouver un équilibre plus confortable. Vous pourriez commencer par instaurer des plages horaires sans écran, notamment avant le coucher, afin de soutenir votre sommeil et votre bien-être émotionnel. Identifier les moments ou les émotions qui déclenchent le besoin de vous connecter peut également être précieux, car cela permet de repérer des alternatives plus nourrissantes, comme une activité physique, un appel à un proche ou un moment de calme. Enfin, utiliser des outils de suivi du temps d'écran intégrés à votre téléphone peut vous aider à visualiser vos habitudes sans jugement, simplement pour mieux vous connaître.

Gardez à l'esprit que ce test est un outil de dépistage et non un diagnostic clinique. Pour approfondir ces résultats et bénéficier d'un accompagnement adapté à votre situation personnelle, il serait précieux de consulter un professionnel qualifié, tel qu'un psychologue. Avec du soutien et de la bienveillance envers vous-même, des changements positifs et durables sont tout à fait possibles.

Recommandations

Envisagez un programme de désintoxication numérique structuré. La TCC est efficace.



Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.