

### **Insolite : TEST : Suis-je Cyberdépendant ?**

#### **Insolite**

Posté par : JerryG

Publiée le : 5/6/2013 15:00:00

Voici un petit test insolite, dont le but réside dans le fait de se poser **5 questions pour savoir si on est cyberdépendant ou pas** et des solutions pour s'en sortir. Quant à votre serviteur, j'ai déjà répondu à cette question, [c'est là](#).

**Jean-Michel Rolland**, responsable du département Human Management Business Development à l'[ISEN](#), auteur de « Manager les e-comportements - Technopathe, technophile, technophobe... comment motiver les collaborateurs 2.0 », vous propose de tester votre niveau de dépendance aux TIC et vous offre des pistes pour vous sevrer.



#### **1. Ma journée commence-t-elle avec les TIC ?**

- Est-ce que mon réveil est mon Smartphone ? OUI NON
- Est-ce que j'allume mon ordinateur avant d'aller aux toilettes ? OUI NON
- Est-ce que je petit-déjeune en consultant mes mails avant de partir travailler ? OUI NON

#### **2. Je passe plus de temps avec les TIC ou avec les gens ?**

- Quand les gens sont sur place, est-ce que je privilégie les TIC pour communiquer avec eux ? OUI NON
- Quand je suis en réunion ou en entretien, est-ce que les appels sur mon Smartphone sont prioritaires ? OUI NON
- Quand je me déplace, est-ce que ma main est systématiquement reliée à mon Smartphone ? OUI NON

#### **3. Mon usage des TIC est-il centré sur moi ou les autres ?**

- Est-ce que je communique avec mes TIC préférées sans me soucier si elles correspondent aux attentes de mes interlocuteurs ? OUI NON

- Est-ce que je garde la même TIC quelle que soit la nature de l'information que j'ai à transmettre ? OUI NON

- Est-ce que je continue d'utiliser ma messagerie quand cette dernière m'informe qu'il reste 55 messages non lus, le vendredi soir à 19h00 ? OUI NON

#### 4. Les TIC que j'utilise me permettent d'atteindre tous mes objectifs ?

- Est-ce que je gère mes conflits interpersonnels avec les TIC ? OUI NON

- Est-ce qu'il m'arrive de jouer répondre du tac au tac, sans prendre le temps de réfléchir avec ma messagerie ? OUI NON

- Est-ce qu'il m'arrive d'utiliser le mail pour éviter de me confronter physiquement à mon interlocuteur ? OUI NON

#### 5. Le week-end ou les vacances arrivent, je choisis ma famille et/ou mes TIC ?

- Est-ce que je refuse que mon clavier prenne des vacances ? OUI NON

- Est-ce que je dis en partant en vacances à mes collaborateurs, s'il y a un problème, vous savez comment me joindre ? OUI NON

- Est-ce que rien ne change dans mon usage des TIC quand je passe de ma vie professionnelle à ma vie personnelle ? OUI NON

### RESULTATS :

Si vous avez répondu OUI à la plupart de ces questions. Bravo, vous faites partie de la famille des cyberdépendants.

Si vous avez répondu NON à la plupart de ces questions. Bravo, vous faites partie de la famille des cyberindépendants.

Si vous avez autant de OUI que de NON. Bravo vous êtes ni cyberdépendants ni cyberindépendants.

### La question est maintenant de savoir si vos réponses OUI ou NON :

- donnent du sens à vos vies professionnelle et personnelle ainsi qu'à celles de vos interlocuteurs,

- augmentent votre performance et vous permettent d'atteindre vos objectifs sans stress négatif

- vous procurent à la fois des sentiments de liberté, d'autonomie et de bonheur à pouvoir communiquer avec le reste du monde.

**Vous l'avez compris**, la question n'est pas de savoir si nous sommes cyberdépendants ou pas, mais de savoir si nous restons conscients de l'usage de nos TIC pour que l'être humain reste la priorité dans notre communication et dans nos relations.