

Êtes-vous dépendant?

Pour bénéficier de l'option de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

Testez votre degré de dépendance en répondant : SOUVENT, PARFOIS ou JAMAIS à chacune des affirmations suivantes :

SOUVENT PARFOIS JAMAIS

1. J'ai peur de déplaire, de blesser l'autre.
2. Je m'inquiète pour les autres.
3. Je veux tout faire parfaitement.
4. Je donne en espérant recevoir.
5. Je m'oublie pour les autres.
6. Je me sens responsable des émotions de la personne avec qui je vis.
7. Je ne suis pas « parlable » tant que je n'ai pas pris mon café.
8. Ça me perturbe quand mes habitudes sont modifiées.
9. Ça me prend mon « petit sucré » tous les jours.
10. Il n'est pas question que je manque mes émissions de télé.
11. Le manque de sexe affecte mon humeur.
12. J'ai besoin d'avoir quelque chose dans la bouche (cigarette, gomme, bonbon, pastille, crayon).

Résultats

SOUVENT : PARFOIS : JAMAIS :

Plus vos SOUVENT sont nombreux, plus vos dépendances sont fortes.

Si vous avez plusieurs JAMAIS, c'est merveilleux! Mais avant de crier victoire, faites donc vérifier votre test par une personne qui vous connaît bien, histoire de confronter votre propre perception à l'image que les autres se font de vous...

Par ailleurs, certaines personnes semblent n'avoir aucune dépendance physique notoire. J'ai remarqué que les manques se transposent alors dans leur comportements relationnels. C'est moins visible que les compensations physiques, mais c'est tout aussi présent dans la personnalité.

Source : Adaptation du test Êtes-vous dépendant? de l'Association canadienne pour la santé mentale