

# 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		18
Loss of control		16
Emotional regulation		15
Withdrawal		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 time on screens? <input type="text" value="neglect"/>	Sometimes	2

#	Question	Your answer	Pts
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
12	How often have you tried to reduce your screen time and failed? <input type="text" value="control"/>	Often	3
13	How often do you hide how much time you actually spend on screens?	Often	3

#	Question	Your answer	Pts
	<input type="text" value="honesty"/>		
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 participation à ce test de dépistage de la dépendance aux écrans révèle un score de 61 sur 80, soit 76,3%, indiquant une relation modérément problématique avec les technologies numériques. Il est important de comprendre que vous n'êtes absolument pas seul dans cette situation - de nombreuses personnes aujourd'hui naviguent avec les mêmes défis face à l'omniprésence des écrans dans notre quotidien. Cette expérience est devenue très commune dans notre société hyperconnectée, et reconnaître ces difficultés témoigne déjà d'une

belle prise de conscience.

Ce résultat suggère que votre utilisation des écrans pourrait parfois interférer avec certains aspects de votre vie quotidienne, notamment concernant le temps passé devant les appareils, la capacité à contrôler cette utilisation, la régulation émotionnelle et les sensations ressenties lors de l'absence d'écrans. Cependant, rappelons que cet outil demeure uniquement un indicateur de dépistage et ne constitue en aucun cas un diagnostic clinique. Il s'agit plutôt d'un éclairage bienveillant sur vos habitudes actuelles.

Pour améliorer votre bien-être numérique, vous pourriez commencer par créer des espaces sans écrans dans votre domicile, comme la chambre ou la salle à manger, favorisant ainsi des moments de déconnexion naturelle. L'établissement de rituels apaisants avant le coucher, remplaçant progressivement le temps d'écran par la lecture ou la méditation, peut également transformer positivement votre rapport aux technologies. Enfin, planifier des activités enrichissantes hors ligne - promenades, rencontres avec des proches, loisirs créatifs - peut vous aider à redécouvrir le plaisir des expériences concrètes.

N'hésitez pas à consulter un professionnel qualifié en santé mentale ou en addiction comportementale qui pourra vous accompagner personnellement dans cette démarche. Cette consultation représente une opportunité formidable de développer des stratégies adaptées à votre situation unique et de retrouver un équilibre harmonieux avec les technologies, tout en préservant votre bien-être global.

## Recommendations

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.**