

## Calculez votre score de liberté

Pour savoir si vous êtes concerné par la dépendance, répondez sincèrement par « oui » ou par « non » aux questions suivantes.

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1</b> L'un de vos parents était-il « accro » à l'alcool, au tabac ou au jeu?</p> <p><b>2</b> Aimez-vous les sports à risque et toutes les expériences qui procurent des sensations fortes?</p> <p><b>3</b> Vous a-t-on déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ou de cigarettes?</p> <p><b>4</b> Pouvez-vous survivre plusieurs jours sans écouter les informations à la radio ou lire un journal?</p> <p><b>5</b> Quand vous commencez à manger des cacahuètes ou du chocolat, avez-vous du mal à vous arrêter?</p> | <p><b>6</b> Êtes-vous fidèle à certaines émissions de télévision au point de refuser une invitation pour ne pas louper un épisode? <input type="checkbox"/></p> <p><b>7</b> Lorsque vous commencez à jouer au sudoku, à surfer sur Internet, ou à pratiquer toute autre activité qui vous plaît, dépassez-vous souvent le temps que vous souhaitiez initialement y consacrer? <input type="checkbox"/></p> <p><b>8</b> Vous est-il déjà arrivé d'effectuer un achat alors que vous n'en aviez pas les moyens? <input type="checkbox"/></p> <p><b>9</b> Travaillez-vous mieux sous pression? <input type="checkbox"/></p> <p><b>10</b> Quand une relation amoureuse se termine, essayez-vous d'en commencer une autre le plus vite possible? <input type="checkbox"/></p> |
|--|--|

**RÉSULTATS** ■ **Si vous avez une ou deux réponses positives** : la dépendance ne vous menace pas. Vous prenez la vie sur un mode souple et léger.

■ **Entre trois et cinq réponses positives** : vous avez du mal à vivre libre.

■ **Six réponses positives ou plus** : soyez réellement vigilant, vous avez un tempérament dépendant.

Inspiré du livre du P<sup>r</sup> Michel Lejoyeux « Du plaisir à la dépendance » (éditions Points Seuil, 8 €), qui propose des tests simples et des solutions concrètes pour retrouver sa liberté.