

The Problematic Mobile Phone Use Questionnaire (PMPUQ)

Billieux, J., Van der Linden, M., Rochat, L. (2008). The Role of Impulsivity in Actual and Problematic Use of the Mobile Phone. *Applied Cognitive Psychology*, 22, 1195-1210.

Ne pas diffuser sans le consentement des auteurs

PMUPQ

Depuis combien de temps possédez-vous un téléphone portable?

- moins d'une année entre une année et cinq ans plus de cinq ans

En moyenne, combien d'appels réalisez-vous avec votre téléphone portable par jour?

- de zéro à deux de trois à cinq plus de cinq

En moyenne, combien de temps utilisez-vous votre téléphone portable par jour?

- de zéro à dix minutes entre dix et trente minutes plus de trente minutes

En moyenne, combien de SMS envoyez-vous avec votre téléphone portable par jour?

- de zéro à trois SMS de quatre à dix SMS plus de dix SMS

Etes-vous en possession d'un permis de conduire ? oui non

Si vous avez un permis de conduire, veuillez préciser depuis combien de temps : _____ ans

Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'énoncés décrivant des manières de se comporter ou de penser. Pour chaque affirmation, veuillez indiquer à quel degré l'énoncé vous correspond. Si l'énoncé vous correspond **Tout à fait**, encerclez le chiffre **1**, si l'énoncé vous correspond **Plutôt bien** encerclez le chiffre **2**, si l'énoncé vous correspond **Plutôt mal** encerclez le chiffre **3** et si l'énoncé ne vous correspond **Pas du tout** encerclez le chiffre **4**. Assurez-vous que vous avez répondu à chaque énoncé ci-dessous. Il y a encore d'autres énoncés au verso de cette page. Certaines questions font référence à la conduite automobile. **Si vous ne possédez pas de permis de conduire, ne répondez pas aux questions y faisant explicitement référence.**

L'énoncé vous correspond :	Tout à fait	Plutôt bien	Plutôt mal	Pas du tout
1 Je n'utilise pas mon téléphone portable dans des lieux où il est formellement interdit de le faire.	1	2	3	4
2 Il est facile pour moi de passer toute une journée sans utiliser mon téléphone portable.	1	2	3	4
3 Ma facture de téléphone portable prend une place trop importante dans mon budget.	1	2	3	4
4 Je téléphone en conduisant.	1	2	3	4
5 Je ne fais pas attention à mes dépenses de téléphone portable.	1	2	3	4
6 Il m'est difficile de ne pas utiliser mon téléphone portable lorsque j'en ai envie.	1	2	3	4
7 Je n'utilise pas mon téléphone portable quand je suis dans une bibliothèque.	1	2	3	4
8 Je peux facilement me passer de mon téléphone portable.	1	2	3	4
9 Mes dépenses de téléphone portable m'empêchent d'acheter certaines choses dont j'ai besoin.	1	2	3	4
10 Je suis irrité quand je suis forcé d'éteindre mon téléphone portable.	1	2	3	4
11 J'évite d'utiliser mon téléphone portable quand je conduis sur l'autoroute.	1	2	3	4

Veuillez tourner la page

L'énoncé vous correspond :	Tout à fait	Plutôt bien	Plutôt mal	Pas du tout
12 Je garde le contrôle de mes dépenses de téléphone portable.	1	2	3	4
13 Je me sers de mon téléphone portable dans des lieux où la loi l'interdit.	1	2	3	4
14 Je me retrouve dans des situations financières délicates à cause de mes dépenses de téléphone portable.	1	2	3	4
15 J'aimerais passer moins de temps à utiliser mon téléphone portable.	1	2	3	4
16 Je me sers de mon téléphone portable dans des situations que je peux qualifier de "dangereuses".	1	2	3	4
17 Je me sens perdu quand je n'ai pas mon téléphone portable.	1	2	3	4
18 Je reçois des factures de téléphone portable que je trouve très élevées.	1	2	3	4
19 Quand je téléphone dans les transports publics, je fais attention à ne pas parler trop fort.	1	2	3	4
20 Je passe trop de temps à utiliser mon téléphone portable	1	2	3	4
21 Je gère efficacement l'argent que je dépense en utilisant mon téléphone portable.	1	2	3	4
22 Je me fais du soucis quand je pense à l'importance que j'accorde à mon téléphone portable.	1	2	3	4
23 En conduisant, je me retrouve en situation délicate alors que j'utilise mon téléphone portable.	1	2	3	4
24 J'ai des difficultés à payer mes factures de téléphone portable.	1	2	3	4
25 J'évite d'utiliser mon téléphone portable dans des endroits où il faut être silencieux.	1	2	3	4
26 Je suis étonné par l'ampleur de mes factures de téléphone portable au moment où je les découvre.	1	2	3	4
27 Il est pénible pour moi d'éteindre mon téléphone portable.	1	2	3	4
28 J'emprunte de l'argent (famille, amis) pour payer mes factures de téléphone portable.	1	2	3	4
29 En conduisant, j'utilise mon téléphone portable dans des situations qui demandent une concentration importante.	1	2	3	4
30 Mes conversations de téléphone portable durent plus longtemps que je le voudrais.	1	2	3	4

Vous considérez-vous comme dépendant de votre téléphone portable ? oui non

Quel est votre âge? _____ ans

Quel est votre sexe? femme homme

Cotation (R= reversed items)

Comportements Dangereux

4 (R), 11, 16(R), 23 (R), 29 (R).

Usage Prohibé

1, 7, 13 (R), 19, 25

Relation de dépendence à l'égard du portable)

2, 6 (R), 8, 10 (R), 17(R), 22 (R), 27(R).

Problèmes Financiers: .

3 (R), 5 (R), 9 (R), 12, 14 (R), 18 (R), 21, 24 (R), 26 (R), 28
(R), 15 (R), 20 (R), 30 (R)