

Internet Addiction Test (IAT)

Consignes de remplissage : Rarement=1 ; Occasionnellement=2 ; Parfois=3 ; Souvent=4 ; Toujours=5

1- A quelle fréquence demeurez-vous en ligne plus longtemps que vous ne l'aviez prévu ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

2- A quelle fréquence négligez-vous vos travaux domestiques pour passer plus de temps en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

3- A quelle fréquence préférez-vous le divertissement que vous procure l'Internet, à l'intimité avec votre partenaire ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

4- A quelle fréquence vous arrive-t-il de créer de nouvelles relations interpersonnelles étant en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

5- A quelle fréquence vos proches se plaignent-ils du temps que vous passez en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

6- A quelle fréquence négligez-vous vos études ou vos travaux scolaires à cause du temps passé en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

7- A quelle fréquence regardez-vous vos courriels avant de faire d'autres tâches pressantes ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

8- A quelle fréquence votre performance au travail ou votre productivité ont été affectées à cause de l'Internet ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

9- A quelle fréquence avez-vous été sur la défensive ou offensé si quelqu'un vous demandait ce que vous faites en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

10- A quelle fréquence oubliez-vous vos problèmes personnels en focalisant votre attention sur Internet ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

11- A quelle fréquence avez-vous anticipé de vous retrouver en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

12- A quelle fréquence avez-vous pensé que la vie sans internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

13- A quelle fréquence vous êtes-vous mis en colère si quelqu'un vous dérangeait lorsque vous étiez en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

14- A quelle fréquence avez-vous manqué de sommeil parce que vous étiez resté en ligne trop tard le soir ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

15- A quelle fréquence avez-vous pensé à l'Internet ou souhaité être en ligne, quand vous n'étiez pas en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

16- A quelle fréquence, lorsque vous étiez en ligne, vous êtes-vous dit à vous-même : "Juste quelques minutes encore" ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

17- A quelle fréquence avez-vous tenté sans succès de diminuer votre temps d'utilisation de l'Internet ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

18- A quelle fréquence avez-vous tenté de dissimuler le temps que vous passez en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

19- A quelle fréquence avez-vous choisi d'être en ligne plutôt que de sortir avec d'autres personnes ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

20- A quelle fréquence vous êtes-vous senti déprimé, triste ou nerveux si vous n'étiez pas en ligne et que votre humeur revenait à la normale si vous retourniez en ligne ?

- Rarement Occasionnellement Parfois
 Souvent Toujours

Le score total du questionnaire est obtenu par la somme des points aux différents items :

- Score de 20 à 49 : pas d'usage excessif d'Internet
- Score de 50 à 79 : usage problématique d'Internet avec de possibles conséquences sur la vie
- Score de 80 à 100 : usage problématique d'Internet avec de sévères répercussions sur la vie

BESOIN D'AIDE ?

Contactez le Centre Expert Régional du Jeu Pathologique (CERJeP)

4, rue du clos Londeix 87000 Limoges

Tél. : 05 55 11 96 85

Email : cerjep@ch-esquirol-limoges.fr

Site Internet : www.cerjep.fr