

INTERNET ADDICTION TEST (IAT)

Merci d'entourer, pour chaque question, le chiffre qui correspond à votre réponse.

IMPORTANT Veuillez répondre à toutes les questions.

	Rarement	Occasionnellement	Parfois	Souvent	Toujours	Points
1 Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?	1	2	3	4	5	...
2 Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
3 Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?	1	2	3	4	5	...
4 Vous arrive-t-il de vous faire de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?	1	2	3	4	5	...
5 Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
6 Vous arrive-t-il que vos études ou travaux scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
7 Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?	1	2	3	4	5	...
8 Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?	1	2	3	4	5	...
9 Vous arrive-t-il d'être sur votre défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
10 Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
11 Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
12 Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?	1	2	3	4	5	...
SOUS-TOTAL 1 (ST1)						...

Merci d'entourer, pour chaque question, le chiffre qui correspond à votre réponse.

IMPORTANT Veuillez répondre à toutes les questions.

	Rarement	Occasionnellement	Parfois	Souvent	Toujours	Points
13 Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
14 Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
15 Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou de rêver y être ?	1	2	3	4	5	...
16 Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
17 Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?	1	2	3	4	5	...
18 Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet ?	1	2	3	4	5	...
19 Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches ?	1	2	3	4	5	...
20 Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	1	2	3	4	5	...
Total des points des 20 questions.	ST1 + ST2 = ...					SOUS-TOTAL 2 (ST2) ...

Le score total au questionnaire est obtenu par la somme des points aux différentes questions.

Plus votre score est élevé, plus grand est votre usage excessif d'Internet et plus importants sont les problèmes qui peuvent en découler.

Score de 20 à 49 points	Vous êtes un utilisateur moyen d'Internet. Vous surfez sur Internet un peu trop longtemps parfois, mais vous gardez le contrôle de votre utilisation.
Score de 50 à 79 points	Vous rencontrez des problèmes occasionnels ou fréquents en raison de votre temps passé sur Internet. Vous devriez considérer leur impact sur votre vie quotidienne.
Score de 80 à 100 points	Votre utilisation d'Internet cause des problèmes importants dans votre vie. Vous devriez évaluer l'impact du temps passé sur Internet sur votre vie quotidienne. Nous vous conseillons de vous préoccuper de résoudre les problèmes directement provoqués par votre utilisation d'Internet.

Pour en savoir plus ou trouver une aide :
<https://lebonusagedesecrans.fr/contacts-utiles/>

Retrouvez ce questionnaire en ligne sur www.respadd.org