

INTERNET ADDICTION TEST de K. YOUNG

Répondez aux questions suivantes en utilisant cette échelle :

0	Ne s'applique pas
1	Rarement
2	Occasionnellement
3	Fréquemment
4	Souvent
5	Toujours

Questions	Échelle
1. Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?	1 2 3 4 5 0
2. Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
3. Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?	1 2 3 4 5 0
4. Vous arrive-t-il d'avoir de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?	1 2 3 4 5 0
5. Vos proches vous reprochent-ils que vous passez trop de temps sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
6. Arrive-t-il que vos notes ou vos devoirs scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
7. Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?	1 2 3 4 5 0
8. Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?	1 2 3 4 5 0
9. Vous arrive-t-il d'être sur la défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
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 0
11. Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
12. Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?	1 2 3 4 5 0
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 0
14. Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
15. Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou rêver y être ?	1 2 3 4 5 0
16. Vous arrive-t-il de vous dire "juste encore quelques minutes" lorsque vous êtes sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
17. Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?	1 2 3 4 5 0
18. Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet ?	1 2 3 4 5 0
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 0
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 0