

Internet Addiction Test (IAT) by Kimberly Young (2008)

Version française validée par Khazaal, Billieux, Thorens, et al., 2008

DESCRIPTION

L'IAT (Internet Addiction Test) est un test développé par Kimberly Young qui mesure l'utilisation excessive d'internet. Il est composé de 20 items et en fonction des réponses, un score de 0 à 100 est obtenu.

Afin d'évaluer votre niveau d'addiction à Internet, veuillez répondre aux questions suivantes en utilisant cette échelle de mesure :

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

Ce test ne remplace pas une évaluation par un-e professionnel-le de la santé et des services sociaux. Il permet de mieux cibler le type d'intervention requis.

INTERPRÉTATIONS

Un score inférieur à 49 indique que le patient peut passer parfois plus de temps sur internet que prévu mais que celui-ci garde le contrôle de son utilisation d'internet.

Un score de 50 à 79 révèle un usage problématique d'internet avec de possibles conséquences sur la vie du patient.

Un score supérieur à 80 montre un usage problématique d'internet avec de sévères répercussions sur la vie du patient.

DÉROULEMENT DU TEST

Aucune formation requise pour la passation de ce test. Celui-ci peut être réalisé avec le patient ou par le patient lui-même.

Pour plus d'information sur ce test, veuillez consulter ce lien :

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18954279/>

Nom et prénom : _____ DDN : _____

Complété par : _____ Date : _____

Q1 : Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?

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

Score : _____

Q2 : Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet ?

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

Score : _____

Q3 : Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?

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

Score : _____

Q4 : Vous arrive-t-il de vous faire de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?

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

Score : _____

Q5 : Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps sur Internet ?

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

Score : _____

Q6 : Arrive-t-il que vos notes ou vos devoirs scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet ?

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

Score : _____

TOTAL : _____

Q7 : Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?

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

Score : _____

Q8 : Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?

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

Score : _____

Q9: 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 = Rarement, 2 = Occasionnellement, 3 = Fréquemment, 4 = Souvent, 5 = Toujours, 0 = Ne s'applique pas

Score : _____

Q10 : Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?

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

Score : _____

Q11 : Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?

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

Score : _____

Q12 : Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?

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

Score : _____

Q13 : 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 = Rarement, 2 = Occasionnellement, 3 = Fréquemment, 4 = Souvent, 5 = Toujours, 0 = Ne s'applique pas

Score : _____

Q14 : Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?

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

Score : _____

Q15 : Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou rêver y être ?

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

Score : _____

Q16 : Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?

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

Score : _____

Q17 : Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?

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

Score : _____

Q18 : Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet ? _____

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

Score : _____

Q19 : Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches ?

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

Score : _____

Q20 : 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 = Rarement, 2 = Occasionnellement, 3 = Fréquemment, 4 = Souvent, 5 = Toujours, 0 = Ne s'applique pas

Score : _____

TOTAL : _____

TOTAL CUMMULATIF (PAGE 1 ET 2) : _____

RÉFÉRENCES GÉNÉRALES

Pause

<https://pausetonecran.com>

Fondations Jeunes en tête

<https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/>

Réfléchis quand tu publies

<http://www.reflechisquandtupublies.ca/>

Fondation CIEL / Bien-être numérique

<https://leciel.ca/bienetrenumerique>

HabiloMédias

<https://habilomedias.ca>

CYBERDÉPENDANCE

À l'abris du gameur

<https://www.twitch.tv/abrisdugameur>

Le grand chemin

<https://legrandchemin.qc.ca/servicesgratuits/adolescents>

RÉFÉRENCES GÉNÉRALES

RÉFÉRENCES - Général

Tel-Jeunes

<https://www.teljeunes.com>
1-800-263-2266 / 514-600-1002

Jeunesse, j'écoute

<https://www.jeunessejecoute.ca>
1-800-668-6868 / Texter PARLER au 686868

Prévention du suicide

<https://suicide.ca>
1-866-APPELLE ou 1-866-277-3553

BIBLIOGRAPHIE

Les écrans et toi

Par Marianne Dayé

Les effets des jeux vidéo racontés aux enfants

Par Ariane Hébert

Jeunes connectés, parents informés

Par Cathy Tétreault

Flirtez-vous avec la cyberdépendance?

Par Manon R. Guérin

L'enfant stressé

Par Caroline Quarré