



# Questionnaire Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

## Version longue (14 items)

Pour chaque affirmation, entourez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence avec laquelle cela vous arrive. Calculer votre total à la fin



	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Trouvez-vous difficile d'arrêter d'utiliser Internet lorsque vous êtes en ligne ?	0	1	2	3	4
2. Continuez-vous à utiliser Internet malgré votre intention d'arrêter ?	0	1	2	3	4
3. D'autres personnes (par exemple votre partenaire, vos enfants, vos parents) disent-elles que vous devriez utiliser Internet moins ?	0	1	2	3	4
4. Préférez-vous utiliser Internet au lieu de passer du temps avec d'autres personnes (par exemple votre partenaire, vos enfants, vos parents) ?	0	1	2	3	4
5. Êtes-vous en manque de sommeil à cause d'Internet ?	0	1	2	3	4
6. Pensez-vous à Internet, même lorsque vous n'êtes pas en ligne ?	0	1	2	3	4
7. Vous réjouissez-vous de votre prochaine session sur Internet ?	0	1	2	3	4
8. Pensez-vous que vous devriez utiliser Internet moins souvent ?	0	1	2	3	4
9. Avez-vous essayé, sans succès, de passer moins de temps sur Internet ?	0	1	2	3	4
10. Vous dépêchez-vous de terminer votre travail (ou vos tâches à la maison) afin d'aller sur Internet ?	0	1	2	3	4
11. Négligez-vous vos obligations quotidiennes (travail, école ou vie de famille) parce que vous préférez aller sur Internet ?	0	1	2	3	4
12. Allez-vous sur Internet lorsque vous vous sentez déprimé(e) ?	0	1	2	3	4
13. Utilisez-vous Internet pour fuir vos chagrins ou pour soulager des sentiments négatifs ?	0	1	2	3	4
14. Vous sentez-vous agité(e), frustré(e) ou irrité(e) lorsque vous ne pouvez pas utiliser Internet ?	0	1	2	3	4

### Total général

Additionnez les scores de chaque réponse pour obtenir un score global.

Total : \_\_\_\_\_

### Interprétation des résultats

- 0 à 13 : Usage sain, non problématique
- 14 à 27 : Usage intensif, à surveiller
- 28 à 41 : Usage problématique
- 42 à 56 : Usage compulsif probable, avec impact significatif