



Questionnaire Game Addiction Scale (GAS)

Version courte (7 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. Avez-vous pensé toute la journée à jouer à un jeu vidéo ?	1	2	3	4	5
2. Avez-vous passé un temps de plus en plus important sur les jeux vidéo ?	1	2	3	4	5
3. Avez-vous joué à un jeu vidéo pour oublier la vraie vie / la vie réelle ?	1	2	3	4	5
4. Est-ce que d'autres personnes ont tenté sans succès de réduire votre temps de jeu ?	1	2	3	4	5
5. Vous êtes-vous senti(e) mal lorsque vous étiez incapable de jouer ?	1	2	3	4	5
6. Vous êtes-vous disputé(e) avec d'autres (famille, amis) à propos de votre temps passé à jouer aux jeux vidéo ?	1	2	3	4	5
7. Avez-vous négligé d'autres activités importantes (école, travail, sport) pour jouer aux jeux vidéo ?	1	2	3	4	5

Total général

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

Total : _____

Interprétation des résultats

≥ 21 peut signaler un usage préoccupant.

≥ 28 indique un risque élevé d'addiction.

Un score total élevé indique une plus forte probabilité de comportement problématique lié aux jeux vidéo mais l'interprétation ne repose pas uniquement sur le total. On considère souvent qu'il existe un **usage problématique** si la personne répond «Parfois», «Souvent» ou «Très souvent» à au moins **4 questions sur 7**.

