



Questionnaire Game Addiction Scale (GAS)

Version longue (21 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. Vous est-il arrivé de penser à jouer à des jeux vidéo quand vous ne jouiez pas ?	1	2	3	4	5
2. Avez-vous souvent pensé à vos futures sessions de jeu ?	1	2	3	4	5
3. Vous êtes-vous senti(e) absorbé(e) par vos jeux vidéo ?	1	2	3	4	5
4. Jouez-vous pour échapper à des sentiments négatifs ou des problèmes ?	1	2	3	4	5
5. Jouer vous aide-t-il à vous sentir mieux quand vous êtes déprimé(e) ?	1	2	3	4	5
6. Jouez-vous pour oublier vos soucis ?	1	2	3	4	5
7. Avez-vous senti que vous aviez besoin de jouer de plus en plus longtemps pour obtenir la même satisfaction ?	1	2	3	4	5
8. Avez-vous constaté une augmentation progressive de votre temps de jeu ?	1	2	3	4	5
9. Passez-vous plus de temps à jouer que vous ne l'aviez prévu ?	1	2	3	4	5
10. Vous êtes-vous senti(e) mal quand vous ne pouviez pas jouer ?	1	2	3	4	5
11. Avez-vous été irritable si vous deviez réduire ou arrêter votre temps de jeu ?	1	2	3	4	5
12. Vous êtes-vous senti(e) stressé(e) ou nerveux(se) lorsque vous ne pouviez pas jouer ?	1	2	3	4	5
13. Avez-vous eu des disputes avec votre entourage à cause du temps passé à jouer ?	1	2	3	4	5
14. Avez-vous négligé d'autres activités importantes pour jouer ?	1	2	3	4	5
15. Vos relations personnelles ont-elles souffert à cause de vos jeux vidéo ?	1	2	3	4	5
16. Vos résultats scolaires ou professionnels ont-ils été affectés par le jeu ?	1	2	3	4	5
17. Avez-vous déjà été critiqué(e) pour votre pratique du jeu vidéo ?	1	2	3	4	5
18. Avez-vous joué malgré des problèmes physiques (fatigue, douleurs) causés par le jeu ?	1	2	3	4	5
19. Avez-vous essayé sans succès de réduire ou arrêter de jouer ?	1	2	3	4	5
20. Reprenez-vous rapidement vos habitudes de jeu après avoir tenté de diminuer votre temps de jeu ?	1	2	3	4	5
21. Avez-vous souvent échoué dans vos tentatives pour limiter votre jeu ?	1	2	3	4	5

Total général

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

Total : _____

Interprétation des résultats

- De 21 à 41 : Absence ou très faible risque.
- De 42 à 62 : Usage modéré, à surveiller.
- De 63 à 84 : Usage qui commence à être problématique.
- Au-delà de 85 : Risque élevé d'addiction aux jeux vidéo.