



Questionnaire Internet Gaming Disorder Scale Short-Form (IGDS9-SF)



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

Instructions : Ces questions concernent votre activité de jeu vidéo au cours de l'année écoulée (c'est-à-dire les 12 derniers mois). Par activité de jeu, nous entendons toute activité liée aux jeux vidéo, jouée sur un ordinateur, un ordinateur portable, une console de jeu ou tout autre type d'appareil (ex. : téléphone mobile, tablette, etc.), aussi bien en ligne qu'hors ligne.

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Vous sentez-vous préoccupé(e) par votre comportement de jeu ? (Exemples : Pensez-vous à vos sessions de jeu passées ou anticipez-vous les prochaines ? Avez-vous l'impression que le jeu est devenu l'activité dominante de votre quotidien ?)	1	2	3	4	5
2. Ressentez-vous plus d'irritabilité, d'anxiété ou même de tristesse lorsque vous essayez de réduire ou d'arrêter votre activité de jeu ?	1	2	3	4	5
3. Ressentez-vous le besoin de passer de plus en plus de temps à jouer pour atteindre le même niveau de satisfaction ou de plaisir ?	1	2	3	4	5
4. Échouez-vous systématiquement lorsque vous essayez de contrôler ou d'arrêter votre activité de jeu ?	1	2	3	4	5
5. Avez-vous perdu de l'intérêt pour vos anciens loisirs et d'autres activités de divertissement à cause de votre engagement dans le jeu ?	1	2	3	4	5
6. Avez-vous poursuivi votre activité de jeu malgré les problèmes que cela cause entre vous et d'autres personnes ?	1	2	3	4	5
7. Avez-vous trompé un membre de votre famille, un thérapeute ou une autre personne au sujet de la quantité de temps que vous passez à jouer ?	1	2	3	4	5
8. Jouez-vous pour échapper temporairement ou soulager un état émotionnel négatif (ex. : sentiment d'impuissance, culpabilité, anxiété) ?	1	2	3	4	5
9. Avez-vous mis en péril ou perdu une relation importante, un emploi ou une opportunité éducative ou professionnelle à cause de votre activité de jeu ?	1	2	3	4	5

Total général

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

Total : _____

Interprétation des résultats

- 👉 Un score total élevé (≥ 36) peut indiquer un trouble du jeu vidéo nécessitant une évaluation approfondie.
- 👉 Une réponse fréquente «souvent» ou «très souvent» à 5 critères ou plus, est souvent considérée comme un indicateur de problématique avec le jeu vidéo.