



Questionnaire Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ)



Veuillez lire attentivement les affirmations ci-dessous concernant les jeux vidéo en ligne.

👉 Ce questionnaire concerne exclusivement les jeux en ligne, mais pour simplifier, nous utilisons simplement le terme « jeu » dans chaque question.

Indiquez, sur une échelle de 1 à 5, dans quelle mesure et à quelle fréquence ces affirmations s'appliquent à vous

Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent

1. Lorsque vous ne jouez pas, à quelle fréquence pensez-vous à jouer ou imaginez-vous ce que vous ressentiriez en jouant à ce moment-là ?	1	2	3	4	5
2. À quelle fréquence jouez-vous plus longtemps que ce que vous aviez prévu ?	1	2	3	4	5
3. À quelle fréquence vous sentez-vous déprimé(e) ou irritable lorsque vous ne jouez pas, et ces sentiments disparaissent-ils lorsque vous commencez à jouer ?	1	2	3	4	5
4. À quelle fréquence pensez-vous que vous devriez réduire le temps que vous passez à jouer ?	1	2	3	4	5
5. À quelle fréquence les personnes autour de vous se plaignent-elles que vous jouez trop ?	1	2	3	4	5
6. À quelle fréquence n'honorez-vous pas un rendez-vous avec un(e) ami(e) parce que vous étiez en train de jouer ?	1	2	3	4	5
7. À quelle fréquence rêvassez-vous ou pensez-vous de façon répétée aux jeux vidéo ?	1	2	3	4	5
8. À quelle fréquence perdez-vous la notion du temps lorsque vous jouez ?	1	2	3	4	5
9. À quelle fréquence devenez-vous irritable, agité(e) ou anxieux(se) lorsque vous ne pouvez pas jouer autant que vous le souhaitez ?	1	2	3	4	5
10. À quelle fréquence avez-vous essayé, sans succès, de réduire le temps que vous passez à jouer ?	1	2	3	4	5
11. À quelle fréquence vous disputez-vous avec vos parents et/ou votre partenaire à cause des jeux vidéo ?	1	2	3	4	5
12. À quelle fréquence négligez-vous d'autres activités parce que vous préférez jouer ?	1	2	3	4	5
13. À quelle fréquence avez-vous l'impression que le temps s'arrête lorsque vous jouez ?	1	2	3	4	5
14. À quelle fréquence vous sentez-vous agité(e) ou irritable si vous ne pouvez pas jouer pendant plusieurs jours ?	1	2	3	4	5
15. À quelle fréquence avez-vous le sentiment que le jeu vous pose des problèmes dans votre vie ?	1	2	3	4	5
16. À quelle fréquence choisissez-vous de jouer plutôt que de sortir avec quelqu'un ?	1	2	3	4	5
17. À quelle fréquence êtes-vous tellement absorbé(e) par le jeu que vous en oubliez de manger ?	1	2	3	4	5
18. À quelle fréquence êtes-vous irritable ou contrarié(e) lorsque vous ne pouvez pas jouer ?	1	2	3	4	5

Total général

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

Total : _____

Interprétation des résultats

- De 18 à 35 : Usage contrôlé ou modéré (pas de problème significatif).
- De 36 à 53 : Usage préoccupant (signes précoces d'usage problématique).
- De 54 à 90 : Usage problématique sévère (addiction probable).