



Questionnaire Video Game Addiction Test (VAT)



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 des difficultés à arrêter de jouer ?	1	2	3	4	5
2. Continuez-vous à jouer aux jeux vidéo, malgré votre intention d'arrêter ?	1	2	3	4	5
3. D'autres personnes (ex. : parents, amis) vous disent-elles que vous devriez passer moins de temps à jouer ?	1	2	3	4	5
4. Préférez-vous jouer aux jeux vidéo plutôt que de passer du temps avec d'autres personnes (ex. : amis, parents) ?	1	2	3	4	5
5. Ne dormez-vous pas assez à cause des jeux vidéo ?	1	2	3	4	5
6. Pensez-vous aux jeux vidéo, même lorsque vous n'êtes pas en train de jouer ?	1	2	3	4	5
7. Attendez-vous avec impatience votre prochaine session de jeu ?	1	2	3	4	5
8. Pensez-vous que vous devriez jouer moins souvent ?	1	2	3	4	5
9. Avez-vous essayé, sans succès, de passer moins de temps à jouer ?	1	2	3	4	5
10. Ressentez-vous de l'agitation, de la frustration ou de l'irritation lorsque vous ne pouvez pas jouer ?	1	2	3	4	5
11. Faites-vous vos devoirs en vitesse pour pouvoir jouer ?	1	2	3	4	5
12. Négligez-vous vos devoirs parce que vous préférez jouer ?	1	2	3	4	5
13. Jouez-vous parce que vous vous sentez triste ou déprimé(e) ?	1	2	3	4	5
14. Jouez-vous pour oublier vos problèmes ?	1	2	3	4	5

Total général

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

Total : _____

Interprétation des résultats

- 0 à 13 : Usage contrôlé, sans impact significatif
- 14 à 27 : Usage à surveiller, premières manifestations à risque
- 28 à 41 : Usage problématique modéré, troubles émergents
- 42 à 56 : Usage problématique sévère / addiction probable

Au-delà du score total, certaines études recommandent d'analyser la fréquence des réponses élevées

« Souvent » ou « Très souvent » sur un nombre important d'items.

👉 Par exemple, un joueur répondant « **Souvent** » ou « **Très souvent** » à plus de la moitié des items (≥ 7 items) peut être considéré à risque, même si le score total reste modéré.