



Questionnaire Internet Addiction Test (IAT)



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	Toujours
1. Vous sentez-vous préoccupé(e) par Internet (vous pensez à votre dernière session de navigation ou anticipez la suivante) ?	0	1	2	3	4	5
2. Ressentez-vous le besoin de passer de plus en plus de temps en ligne pour être satisfait(e) ?	0	1	2	3	4	5
3. Avez-vous tenté plusieurs fois sans succès de réduire ou contrôler votre utilisation d'Internet ?	0	1	2	3	4	5
4. Vous sentez-vous nerveux(se), déprimé(e) ou irritable lorsque vous essayez de réduire ou d'arrêter votre utilisation d'Internet ?	0	1	2	3	4	5
5. Restez-vous en ligne plus longtemps que vous ne l'aviez prévu ?	0	1	2	3	4	5
6. Avez-vous mis en danger une relation importante, votre emploi ou vos études à cause d'Internet ?	0	1	2	3	4	5
7. Avez-vous menti à votre entourage pour dissimuler le temps que vous passez en ligne ?	0	1	2	3	4	5
8. Utilisez-vous Internet pour fuir vos problèmes ou pour soulager une humeur négative (ex. : culpabilité, anxiété, dépression) ?	0	1	2	3	4	5
9. Ressentez-vous souvent que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide ou dénuée de sens ?	0	1	2	3	4	5
10. Vous surprenez-vous à vérifier vos e-mails ou réseaux même lorsque vous êtes censé(e) faire autre chose ?	0	1	2	3	4	5
11. Avez-vous des disputes avec vos proches à propos du temps que vous passez en ligne ?	0	1	2	3	4	5
12. Est-ce que votre performance au travail ou vos études a souffert à cause d'Internet ?	0	1	2	3	4	5
13. Vous arrive-t-il de négliger vos tâches domestiques pour passer plus de temps en ligne ?	0	1	2	3	4	5
14. Préférez-vous passer du temps sur Internet plutôt que sortir avec des amis ?	0	1	2	3	4	5
15. Est-ce que vos résultats scolaires ou professionnels ont diminué à cause du temps passé sur Internet ?	0	1	2	3	4	5
16. Ressentez-vous une fatigue excessive à cause du manque de sommeil dû à Internet ?	0	1	2	3	4	5
17. Avez-vous des douleurs physiques (yeux, dos, poignets...) liées à l'usage prolongé d'Internet ?	0	1	2	3	4	5
18. Répondez-vous immédiatement à des notifications, même si vous êtes occupé(e) ?	0	1	2	3	4	5
19. Avez-vous du mal à arrêter une activité en ligne même si elle n'est pas importante ?	0	1	2	3	4	5
20. Avez-vous le sentiment que vous passez trop de temps en ligne sans que ce soit réellement productif ou plaisant ?	0	1	2	3	4	5

Total général

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

Total : _____

Interprétation des résultats

- 0 à 30 : usage normal
- 31 à 49 : usage modéré, possible problème à surveiller
- 50 à 79 : usage excessif avec conséquences notables
- 80 à 100 : usage pathologique, impact important sur la vie quotidienne