



Test abrégé du Test IAT de K. Young*

Test d'auto-évaluation de l'addiction au numérique

Le questionnaire d'auto-évaluation l'IAT (Internet Addiction Test) est un test développé par Kimberly Young qui mesure l'utilisation excessive d'internet.

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

1. Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |

2. Vos proches vous reprochent-ils que vous passez trop de temps sur Internet ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |

3. Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |

4. Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |

5. Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |



Test abrégé du Test IAT de K. Young*

6. Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |

7. Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |

8. Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |

9. Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |

10. Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ne s'applique pas = 0 | <input type="checkbox"/> Fréquemment = 3 |
| <input type="checkbox"/> Rarement = 1 | <input type="checkbox"/> Souvent = 4 |
| <input type="checkbox"/> Occasionnellement = 2 | <input type="checkbox"/> Toujours = 5 |



Interprétation du score :

Additionner le score des 10 questions = _____

Inférieur à 24 points :

Ce score indique que vous pouvez passer parfois plus de temps sur internet que prévu, mais que vous gardez le contrôle.

De 25 à 39 points :

Ce score révèle un usage problématique d'Internet avec de **possibles conséquences** sur votre vie.

Supérieur à 40 points :

Ce score montre un usage problématique d'Internet avec de **sévères répercussions** sur votre vie.