

# Internet Addiction Test (IAT) by Kimberly Young (2008)

Version française validée par Khazaal, Billieux, Thorens, et al., 2008

## DESCRIPTION

L'IAT (Internet Addiction Test) est un test développé par Kimberly Young qui mesure l'utilisation excessive d'internet. Il est composé de 20 items et en fonction des réponses, un score de 0 à 100 est obtenu.

Afin d'évaluer votre niveau d'addiction à Internet, veuillez répondre aux questions suivantes en utilisant cette échelle de mesure :

- 1 = Rarement
- 2 = Occasionnellement
- 3 = Fréquemment
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours
- 0 = Ne s'applique pas

Ce test ne remplace pas une évaluation par un-e professionnel-le de la santé et des services sociaux. Il permet de mieux cibler le type d'intervention requis.

## INTERPRÉTATIONS

Un score inférieur à 49 indique que le patient peut passer parfois plus de temps sur internet que prévu mais que celui-ci garde le contrôle de son utilisation d'internet.

Un score de 50 à 79 révèle un usage problématique d'internet avec de possibles conséquences sur la vie du patient.

Un score supérieur à 80 montre un usage problématique d'internet avec de sévères répercussions sur la vie du patient.

## DÉROULEMENT DU TEST

Aucune formation requise pour la passation de ce test. Celui-ci peut être réalisé avec le patient ou par le patient lui-même.

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Pour plus d'information sur ce test, veuillez consulter ce lien :  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18954279/>

# Internet Addiction Test (IAT) by Kimberly Young (2008)

Version française validée par Khazaal, Billieux, Thorens, et al., 2008

Veillez répondre aux questions suivantes en utilisant cette échelle de mesure et cumuler votre score total.  
1 = Rarement 2 = Occasionnellement 3 = Fréquemment 4 = Souvent 5 = Toujours 0 = Ne s'applique pas

	Score
Q1 : Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ?	
Q2 : Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet?	
Q3 : Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?	
Q4 : Vous arrive-t-il de vous faire de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet?	
Q5 : Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps sur Internet?	
Q6 : Arrive-t-il que vos notes ou vos devoirs scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet?	
Q7 : Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente?	
Q8 : Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet?	
Q9 : Vous arrive-t-il d'être sur votre défensive ou de refuser de répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet?	
Q10 : Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet?	
Q11 : Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet?	
Q12 : Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie?	
Q13 : 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?	
Q14 : Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet?	
Q15 : Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou rêver y être?	
Q16 : Vous arrive-t-il de vous dire « juste encore quelques minutes » lorsque vous êtes sur Internet?	
Q17 : Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver?	
Q18 : Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet?	
Q19 : Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches?	
Q20 : Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	
<b>Score total :</b>	

# RESSOURCES DISPONIBLES

	Organismes & site web	Téléphone	Texte
GÉNÉRALE	<b>Tel-Jeunes</b> www.teljeunes.com	1 800 263-2266	514 600-1002
	<b>Jeunesse, J'écoute</b> www.jeunessejecoute.ca	1 800 668-6868	686868
	<b>Prévention suicide</b> suicide.ca	1 866 APPELLE 1 866 277-3553	
	<b>Info-Social (Réseau de la santé)</b>	811, option 2	
	<b>Centre de crise</b> www.centredecrise.ca/listecentres	<i>Pour trouver le centre de crise de votre région, visitez le site web.</i>	
	<b>Deuil jeunesse</b> deuil-jeunesse.com/	Sans frais : 1-855-889-3666	
CYBERDÉPENDANCE	<b>L'ABRIS du gameur</b> https://www.twitch.tv/abrisdugameur	<i>Intervenant.es en ligne (streaming) sur Twitch</i>	
	<b>Le grand chemin</b> legrandchemin.qc.ca/services-gratuits/adolescents/	<i>Service de thérapie et d'hébergement Informations : site web ou 1 877 381-7075</i>	
	<b>Jeu: aide et référence</b> https://aidejeu.ca/	1 800 461-0140	
VIOLENCE	<b>SOS violence conjugale</b> sosviolenceconjugale.ca/fr	1 800 363-9010	438-601-1211
	<b>Violence info</b> www.violenceinfo.com	418 667-8770	
	<b>Le Centre de prévention de la radicalisation menant à de la violence</b> info-radical.org/fr/historique	Montréal : 514-687-7141 #116 Ailleurs au Québec : 1-877-687-7141 #116	
	<b>Le Regroupement Québécois des Centres d'Aide et de Lutte contre les Aggressions à Caractère Sexuel (RQCALACS)</b> www.rqcalacs.qc.ca	<i>Pour trouver le CALACS de sa région, visitez le site web ou contactez le 1-877-717-5252</i>	
	<b>Le Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels (CAVAC)</b> cavac.qc.ca/	1-866-532-2822	
OUTILS PÉDAGOGIQUES	<b>Habilo Médias</b> habilomedias.ca/	<b>Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information</b> www.cqemi.org/fr/outils-pedagogiques	
	<b>CIEL - Centre pour l'Intelligence Émotionnelle en Ligne</b> leciel.ca	<b>Fondation Jeunes en Tête</b> fondationjeunesentete.org/trousse/jeunes/	
	<b>Pause</b> pausetonecran.com		