

Le Game Addiction Scale est un questionnaire validé scientifiquement qui comprends 7 questions et permet de mesurer un usage problématique de jeux-vidéo. Pour chaque question vous pouvez choisir entre jamais, rarement, parfois, souvent et très souvent en fonction de votre vécu de joueur dans les 6 derniers mois.

Avez-vous pensé toute la journée à jouer à un jeu vidéo ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent

Avez-vous passé un temps de plus en plus important sur les jeux vidéo ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent

Avez-vous joué à un jeu vidéo pour oublier la vraie vie/la vie réelle ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent

Est-ce que d'autres personnes ont tenté sans succès de réduire votre temps de jeu ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent

Vous êtes-vous senti(e) mal lorsque vous étiez dans l'incapacité de jouer ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent

Vous êtes-vous disputé(e) avec d'autres (ex. famille, amis) à propos de votre temps passé à jouer aux jeux vidéo ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent

Avez-vous négligé d'autres activités importantes (ex. école, travail, sport) pour jouer aux jeux vidéo ?

Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent

Si vous répondez « parfois », « souvent » ou « très souvent » à au moins quatre de ces questions, peut être que vous présentez un usage problématique de jeux vidéo.

*Khazaal, Y., Chatton, A., Rothen, S., Achab, S., Thorens, G., Zullino, D., & Gmel, G. (2016). Psychometric properties of the 7-item game addiction scale among french and German speaking adults. BMC psychiatry, 16, 1-10