

COMPULSIVE INTERNET USE SCALE (CIUS)

Version du 17.02.2009

Traduction française par Alessandra Horn et Yasser Khazaal du CIUS (G-J Meerkerk et coll ;2009)

Afin d'évaluer votre usage d'Internet, veuillez répondre aux questions suivantes

1. A quelle fréquence, trouvez-vous difficile d'arrêter d'utiliser internet pendant que vous êtes en ligne ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

2. A quelle fréquence continuez-vous à utiliser internet malgré votre intention d'arrêter ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

3. A quelle fréquence les autres (ex : partenaire, enfants, parents) vous disent-ils que vous devriez moins utiliser internet ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

4. A quelle fréquence est-ce que vous préférez utiliser internet au lieu de passer du temps avec les autres (partenaires, enfants, parents) ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

5. A quelle fréquence êtes-vous en manque de sommeil à cause d'internet ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois

- Souvent
- Très souvent

6. A quelle fréquence pensez-vous à internet même quand vous n'êtes pas en ligne ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

7. A quelle fréquence est-ce que vous vous réjouissez de votre prochaine utilisation d'internet ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

8. A quelle fréquence pensez-vous que vous devriez moins utiliser internet ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

9. A quelle fréquence avez-vous sans succès essayé de passer moins de temps sur internet ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

10. A quelle fréquence vous dépêchez-vous de finir vos tâches (travail, tâches ménagères...) afin d'aller sur internet ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

11. A quelle fréquence négligez-vous vos obligations quotidiennes (travail, école, ou vie familiale) parce que vous préférez aller sur internet ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent

Très souvent

12. A quelle fréquence allez-vous sur internet quand vous avez une baisse de moral ?

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

13. A quelle fréquence utilisez-vous internet pour fuir vos peines (tristesses) ou vous soulager d'un sentiment négatif ?

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent

14. A quelle fréquence sentez-vous agité, frustré ou irrité lorsque vous ne pouvez pas utiliser internet ?

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Très souvent