

## Le test pour savoir si on dépendant aux jeux vidéos:

### **1. Le type de jeu auquel mon enfant joue principalement est :**

- MMORPG / MMO (World of Warcraft, Lineage, Runescape, Everquest, Aion par exemple) (3)
- Real Time Strategy (Company of Heroes, Age of Empires, Command & Conquer, Warhammer...) (3)
- First Person Shooter (Team Fortress, Halo, Killzone, Unreal Tournament, Call of Duty...) (2)
- Action (Grand Theft Auto, Devil May Cry, Metal Gear Solid, Uncharted, Fallout, Assassin's Creed...) (2)
- Sports (Madden NFL, NHL, FIFA Soccer, NBA Street, Fight Night...) (1)
- Combat (Tekken, Street Fighter, Soulcalibur, Mortal Kombat, Dead or Alive, Virtua Fighter...) (1)
- Musique (Guitar Hero, Rock Band...) (1)
- Courses (Forza Motorsport, Need for Speed, Burnout, Gran Turismo...) (1)
- Jeu de Plateforme (Super Mario, MegaMan, LittleBigPlanet, Ratchet & Clank...) (0)
- Puzzle (Bejeweled, Peggle, World of Goo...) (0)

### **2. En moyenne par jour, mon enfant joue aux jeux vidéo pendant :**

- 0 – 1 heure (0)
- 2 heures (1)
- 3 heures (2)
- 4 heures (3)
- 5 heures ou plus (4)

### **3. En moyenne par jour de weekend, mon enfant joue aux jeux vidéo pendant :**

- 0 – 1 heure (0)
- 2 heures (1)
- 3 à 4 heures (2)
- 5 à 6 heures (3)
- 7 heures ou plus (4)

### **4. J'ai déjà essayé infructueusement d'essayer de réduire le temps de jeu de mon enfant**

- Jamais (0)
- 1 fois (1)
- 2 fois (1)
- 3 fois (2)
- 4 fois ou plus (3)

### **5. Si je ne mettais pas de limites sur le temps passé à jouer aux jeux vidéo, mon enfant jouerait**

- De manière identique à maintenant (0)
- Surement plus que maintenant (1)
- Significativement plus que maintenant (2)
- Beaucoup plus que maintenant (2)

### **6. Mon enfant a accès aux jeux vidéos dans sa chambre**

- Oui (2)
- Non (0)

### **7. Mon enfant veille tard le soir pour jouer aux jeux vidéo. Il en résulte une fatigue matinale**

- Jamais ou rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Fréquemment (2)
- La plupart du temps (3)

### **8. Mon enfant a la permission de jouer aux jeux vidéos avant que ses devoirs soient terminés :**

- Jamais ou rarement (-1)
- Occasionnellement (0)
- Fréquemment (1)
- La plupart du temps (2)

### **9. Mon enfant préférerait jouer aux jeux vidéos que de sortir avec des ami(e)s**

- Jamais ou rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Fréquemment (2)
- Toujours (3)

### **10. Mon enfant semble avoir peu d'amis en dehors de son monde de jeu**

- Pas tout à fait vrai (0)
- Assez vrai (1,5)

- Tout à fait vrai (1,5)
- Définitivement vrai (3)

**11. Les résultats scolaires de mon enfant sont perturbés par les jeux**

- Pas du tout vrai (0)
- Assez vrai (1,5)
- Tout à fait vrai (3)

**12. Mon enfant ment sur la quantité de temps passé à jouer aux jeux vidéos**

- Pas du tout vrai (0)
- Probablement vrai (1)
- Définitivement vrai (2)

**13. Mon enfant a des activités scolaires ou occupationnelles**

- Non aucune (2)
- Oui, une activité (0)
- Oui, 2 activités (-1)
- Oui, 3 activités ou plus (-2)

**14. Mon enfant a des intérêts en dehors du monde des jeux vidéos :**

- Non pas du tout (3)
- Oui, un autre intérêt (1)
- Oui, 2 autres intérêts (-1)
- Oui, 3 ou plus (-2)

**15. Mon enfant néglige son hygiène à cause de son comportement excessif de jeu**

- Jamais ou rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)
- Toujours (3)

**16. Mon enfant dépense son argent en achetant des jeux vidéos ou en s'abonnant à des services en ligne sur internet pour ses jeux**

- Jamais – il ou elle ne dépense jamais d'argent pour les jeux (0)
- Rarement – il ou elle dépense un peu d'argent (0)
- Souvent – il ou elle dépense une somme d'argent significative (1,5)
- Toujours – il ou elle dépense tout son argent dans les jeux vidéos (3)

**17. Mon enfant a un petit job :**

- Non, il est trop jeune pour travailler ou je préfère qu'il ne travaille pas (0)
- Non, il est trop impliqué dans d'autres activités (n'incluant pas les jeux vidéos) (-1)
- Non, j'aimerais bien qu'il travaille mais il refuse de le faire (2)
- Oui mais il a des difficultés à conserver son job (2)
- Oui il a un job (-2)

**18. D'autres membres de la famille sont concernés par le problème de jeu vidéo de mon enfant :**

- Non. Ils le savent mais ne s'en soucient pas (-1)
- Non. Ils ne savent pas combien de temps il joue (0)
- Oui, d'autres membres de la famille sont concernés par le fait que mon enfant joue (2)

**19. Mon enfant devient irritable ou anxieux quand il ne peut pas accéder à son jeu favori (ordinateur éteint par exemple)**

- Jamais (0)
- Rarement (0,5)
- Souvent (2)
- Toujours (3)

**20. Quand votre enfant ne joue pas à son jeu préféré, il perd du temps à lire ou à échanger on line avec d'autres joueurs**

- Jamais (0)
- Rarement (0)
- Occasionnellement (1)
- Souvent (2)

**21. Mon enfant s'énerve ou est très défensif quand je lui parle de ses habitudes de jeu :**

- Jamais (0)
- Oui, occasionnellement (1)

- Oui, souvent (2)
- Oui la plupart du temps (2)

**22. Parent, je décide des jeux que mon enfant peut jouer :**

- Oui, toujours (-1)
- Habituellement, je contrôle tous les jeux et n'en autorise pas certains (0)

- Rarement. Mon enfant choisit généralement le jeu auquel il veut acheter ou installer (2)
- Jamais. Mon enfant achète et installe les jeux qu'il veut (2)

**23. Mon enfant s'arrange pour jouer en ligne quand ses amis, son équipe, sa guild, ou son clan joue également, même si c'est à des horaires non autorisés ou inadaptés**

- Jamais (0)
- Rarement (1)
- Quelquefois (2)
- Souvent (3)

**24. Mon enfant aurait des difficultés d'arrêter de jouer une semaine**

- Non pas du tout. Ce serait très facile pour lui (-2)
- Mon enfant n'aimerait pas mais il pourrait le faire sans trop de problèmes (1)
- Mon enfant aurait de grandes difficultés à s'arrêter pendant une semaine (2)
- Ce serait impossible pour mn enfant de s'arrêter pendant une semaine (3)

**25. Mon enfant mange en même temps qu'il joue aux jeux vidéo**

- Jamais, juste un en cas de temps en temps (0)
- Quelque fois (1)
- Souvent (2)
- Toujours (3)

**26. Mon enfant admet qu'il joue trop**

- Non (0)
- Oui (3)

**27. Mon enfant a des maux de tête ou les yeux rouges ou mal aux mains et/ou a des douleurs à cause des jeux vidéo**

- Jamais ou très rarement (0)
- Quelquefois (1)
- Souvent (2)

**28. Mon enfant joue aux jeux vidéo dès qu'il en a l'opportunité (par exemple, dès qu'il rentre de l'école, immédiatement après le dîner...):**

- Jamais (0)
- Rarement (0)
- Quelquefois (1)
- Souvent (2)

**29. Mon enfant a eu une session de jeu qui a duré 7 heures ou plus non stop :**

- Jamais (0)
- Rarement (2)
- Quelquefois (3)
- Souvent (4)

**30. Mon enfant marche bien à l'école:**

- Jamais (2)
- Rarement (1)
- Habituellement (-1)
- Toujours (-2)

**Interprétation du score:**

- **Entre 0 et 20 :** *risque faible d'addiction aux jeux vidéo. Il fait savoir que jouer aux jeux vidéos est quelque chose de banal chez les enfants et les adolescents. Tant que cela n'interfère pas avec sa vie, ne vous inquiétez pas !*
- **Entre 21 et 40 points :** *risque modéré d'addiction aux jeux vidéo. Il est possible que votre enfant ait un comportement excessif en rapport avec les jeux vidéos, quelque chose a probablement changé chez votre enfant. Parent, vous devez d'abord vous positionner. Posez des limites, prévoyez certaines règles en accord avec votre enfant...*
- **Entre 41 et 60 points :** *risque élevé d'addiction aux jeux vidéos. Le jeu affecte votre enfant dans de nombreux domaines de sa vie. Vous devriez vous rapprocher de professionnels pour vous faire aider.*