

Inventaire de l'usage des écrans, des jeux et des paris

Ce questionnaire d'exploration décrit le rapport aux écrans, aux jeux et aux paris : les comportements en cause (réseaux sociaux, jeux vidéo, jeux d'argent et paris, pornographie, achats en ligne, vidéos et séries) et les composantes communes aux addictions comportementales (perte de contrôle, place prise, envie et manque, conséquences, usage pour gérer ses émotions). Il aide à distinguer un usage intensif d'un usage problématique et à repérer ce que le comportement vient apaiser, pour orienter le travail.

Nombre de questions	26 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Screens, Gaming and Gambling Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Addictions

Aperçu des 26 questions

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je continue à jouer, à parier ou à regarder un écran alors que je voulais m'arrêter.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Les écrans, les jeux ou les paris passent avant mes autres activités.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je ressens une forte envie de jouer, de parier ou d'être sur un écran.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me couche tard à cause des écrans, des jeux ou des paris.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des trois derniers mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me réfugie dans les écrans, les jeux ou les paris quand je me sens triste ou seul(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours des trois derniers mois. Les six comportements (réseaux sociaux, jeux vidéo, jeux d'argent et paris, pornographie, achats en ligne, vidéos et séries) sont chacun évalués par une seule affirmation, cotée de 0 à 4, en fin de questionnaire. Les cinq composantes de l'usage réunissent chacune 4 affirmations réparties dans le questionnaire, qui portent sur l'ensemble des écrans, jeux et paris, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué au sein de chaque bloc, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le bloc « Comportements » indique sur quoi porte la difficulté et les composantes en décrivent la nature. Elles distinguent un usage intensif, sans perte de contrôle ni conséquences notables, d'un usage problématique ; un domaine « Gérer ses émotions » marqué oriente le travail vers ce que le comportement vient apaiser.

Points de vigilance

Les composantes ne disent pas quel comportement est en cause : quand plusieurs comportements sont marqués, l'entretien précise lequel s'accompagne de perte de contrôle et de conséquences. Le questionnaire ne comporte pas de question sur les idées de suicide, plus fréquentes en cas de jeu d'argent problématique, surtout avec des dettes : elles se recherchent en entretien lorsque le domaine « Jeux d'argent et paris » est marqué. Les achats en magasin, le travail, le sport, l'alimentation et la sexualité hors écran ne sont pas explorés.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

COMPORTEMENTS

Jeux vidéo 3 / 4

Temps de jeu vidéo au-delà de ce que la personne souhaite.

À explorer : les jeux pratiqués, la durée des sessions, le jeu en ligne et en équipe, les achats dans les jeux.

Pour approfondir : IGDS9-SF, GAS.

Achats en ligne 3 / 4

Achats en ligne au-delà de ce que la personne souhaite, y compris dans les jeux et les applications.

À explorer : les sommes dépensées, les achats regrettés ou inutilisés, l'état émotionnel avant l'achat, les difficultés financières.

Vidéos et séries 2 / 4

Vidéos (plateformes, vidéos courtes) et séries regardées au-delà de ce que la personne souhaite.

À explorer : les plateformes, les moments de visionnage (soir, nuit, repas), l'effet sur le sommeil.

Pour approfondir : IAT.

Jeux d'argent et paris 1 / 4

Jeux d'argent et paris (paris sportifs, casino, poker, loteries, jeux à gratter) au-delà de ce que la personne souhaite.

À explorer : les jeux pratiqués, en ligne ou en point de vente, les sommes engagées, les pertes, les dettes et les emprunts, le fait de rejouer pour se refaire.

Pour approfondir : CPGI, SOGS.

Réseaux sociaux 0 / 4

Temps passé sur les réseaux sociaux au-delà de ce que la personne souhaite.

À explorer : les applications utilisées, les moments de la journée, ce que la personne y cherche (lien, distraction, comparaison aux autres).

Pour approfondir : IAT.

Pornographie 0 / 4

Consommation de contenus pornographiques au-delà de ce que la personne souhaite.

À explorer : le temps passé, les moments et les états qui y conduisent, le retentissement sur la sexualité et le couple, la honte associée.

Pour approfondir : HBI.

COMPOSANTES DE L'USAGE

Conséquences 13 / 16

Retentissement de l'usage sur le sommeil, le travail ou les études, les relations et l'argent.

À explorer : le sommeil, les retards et les échecs, les conflits avec les proches, les dépenses et ce que la personne a déjà perdu.

Perte de contrôle 10 / 16

Difficulté à maîtriser le début, la durée ou le moment de l'usage, et pauses qui ne tiennent pas.

À explorer : les moments où l'usage déborde, les limites que la personne se fixe et ce qui les fait céder, les outils déjà essayés (minuteurs, blocages, applications supprimées).

Place prise 9 / 16

Place de l'usage dans les pensées et l'emploi du temps, au détriment des autres activités et des relations.

À explorer : une journée type, les activités abandonnées, ce qui reste investi en dehors des écrans, des jeux ou des paris.

Envie et manque 6 / 16

Envies fortes, gestes automatiques, réactions aux sollicitations (notifications, publicités) et malaise quand l'usage est impossible.

À explorer : les déclencheurs (lieux, heures, émotions, notifications), les réactions en cas de privation, l'environnement (téléphone dans la chambre, applications installées).

Gérer ses émotions 6 / 16

Usage tourné vers l'apaisement du stress, de la tristesse, de la solitude ou de l'ennui, ou vers l'évitement des préoccupations.

À explorer : ce que la personne ressent juste avant, ce que l'usage lui apporte sur le moment, une anxiété, une humeur dépressive ou une solitude sous-jacentes.

Pour approfondir : GAD-7, PHQ-9.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC