Afin d'évaluer votre usage d'Internet sur l'ordinateur, veuillez répondre aux 14 questions suivantes au moyen d'une échelle allant de 0 a` 4 : 0 ''Jamais,'' 1 ''Rarement,'' 2 ''Parfois,'' 3 ''Souvent,'' 4 ''Très souvent''

¿ A quelle fréquence…

CIUS					
	Jamais	**Rarement**	**Parfois**	**Souvent**	**Très souvent**
1. … trouvez-vous difficile d'arrêter d'utiliser internet pendant que vous êtes en ligne (c'est à dire s'arrêter, stopper l'activité) ?	☐	☐	☐	☐	☐
2. … continuez-vous à utiliser internet malgré votre intention d'arrêter ?	☐	☐	☐	☐	☐
3. … les autres (ex: partenaire, enfants, parents) vous disent-t-ils que vous devriez moins utiliser internet ?	☐	☐	☐	☐	☐
4. … est-ce que vous préférez utiliser internet au lieu de passer du temps avec les autres (partenaires, enfants, parents) ?	☐	☐	☐	☐	☐
5. … êtes-vous en manque de sommeil à cause d'internet ?	☐	☐	☐	☐	☐
6. … pensez-vous à internet même quand vous n'êtes pas en ligne ?	☐	☐	☐	☐	☐
7. … est-ce que vous vous réjouissez de votre prochaine utilisation d'internet ?	☐	☐	☐	☐	☐
8. … pensez-vous que vous devriez moins utiliser internet ?	☐	☐	☐	☐	☐
9. … avez-vous sans succès essayé de passer moins de temps sur internet ?	☐	☐	☐	☐	☐
10…. vous dépêchez-vous de finir vos tâches (travail, tâches ménagères...) afin d'aller sur internet ?	☐	☐	☐	☐	☐
11…. négligez-vous vos obligations quotidiennes (travail, école, ou vie familiale) parce que vous préférez aller sur internet ?	☐	☐	☐	☐	☐
12…. allez-vous sur internet quand vous avez une baisse de moral ?	☐	☐	☐	☐	☐
13…. utilisez-vous internet pour fuir vos peines (tristesses) ou vous soulager d'un sentiment négatif ?	☐	☐	☐	☐	☐
14…. sentez-vous agité, frustré ou irrité lorsque vous ne pouvez pas utiliser internet ?	☐	☐	☐	☐	☐