

JEUX VIDEO

Test TEJEIRO

Ce test évalue les conséquences que peut avoir votre pratique des jeux vidéo.

- Lorsque vous ne jouez pas aux jeux vidéo, continuez-vous à y penser (à vous remémorer les parties, planifier les prochaines ...) ?
 - Oui
 - Non
- Passez-vous de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo ?
 - Oui
 - Non
- Avez-vous essayé de contrôler, de diminuer ou d'arrêter de jouer ou jouez-vous généralement plus longtemps que vous ne l'aviez prévu ?
 - Oui
 - Non
- Lorsque vous ne pouvez pas jouer aux jeux vidéo, êtes-vous de mauvaise humeur, irritable ?
 - Oui
 - Non
- Lorsque vous ne vous sentez pas bien (nerveux, triste, en colère) ou lorsque vous avez des problèmes, utilisez-vous plus souvent les jeux vidéo ?
 - Oui
 - Non
- Lorsque vous perdez une partie ou lorsque vous n'atteignez pas les résultats escomptés, avez-vous besoin de jouer plus pour atteindre ton but ?
 - Oui
 - Non
- Cachez-vous parfois aux autres (parents, amis, profs) que vous jouez aux jeux vidéo ?
 - Oui
 - Non
- Afin de jouer aux jeux vidéo, vous êtes-vous absenté de l'école/travail, ou avez-vous menti, ou vous êtes-vous querellé avec quelqu'un ?
 - Oui
 - Non
- A cause des jeux vidéo, avez-vous négligé vos obligations professionnelles/scolaires ou sauté un repas ou couché tard ou passé moins de temps avec vos amis/famille ?
 - Oui
 - Non

Interprétation : 4 réponses positives ou plus peuvent vous amener à vous interroger sur les conséquences de votre utilisation des jeux vidéo. N'hésitez pas à nous contacter.