

Au cours des 12 derniers mois...

1. Depuis un an, en excluant le temps passé pour vos travaux scolaires, votre travail ou vos obligations, à quelle fréquence avez-vous utilisé les écrans pour :

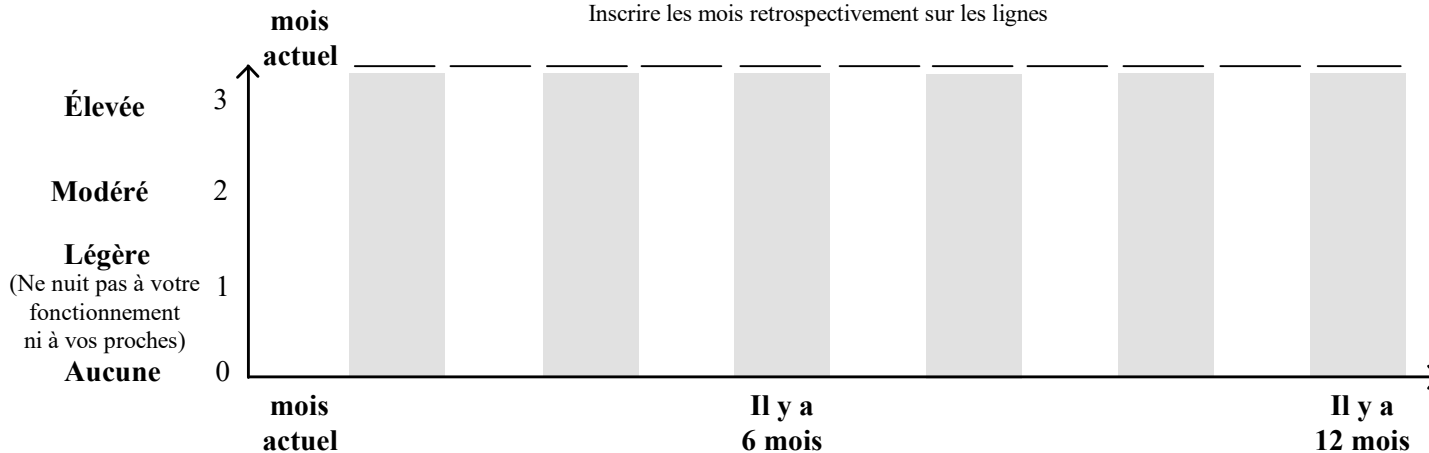
	Jamais	Une fois	Quel que fois	Tous les mois	1 à 2 fois sem.	Plusieurs fois sem.	Tous les jours	2. Nombre d'heures par semaine typique
a. gamer / jouer								
b. entretenir / consulter / participer / développer votre réseau social								
c. discuter								
d. visionner de courts vidéos de divertissement								
e. visionner des jeux vidéos ou du sport électronique								
f. vous informer								
g. créer du contenu à diffuser sur Internet								
h. faire des rencontres								
i. visionner des séries et films								

3. Au cours des 12 derniers mois, en excluant le temps passé pour vos travaux scolaires, votre travail ou vos obligations, combien d'heures en moyenne par semaine passez-vous devant les écrans, toutes activités confondues?

- de 1 heure	21 à 30 heures	51 à 60 heures	81 à 90 heures
1 à 10 heures	31 à 40 heures	61 à 70 heures	91 et plus
11 à 20 heures	41 à 50 heures	71 à 80 heures	

4. En pensant à toutes vos activités devant les écrans au cours des 12 derniers mois, quelle place vos activités ont-elles eues (excluant le temps passé pour l'école, le travail et les obligations) à chaque mois?

Inscrire les mois retrospectivement sur les lignes



Poursuivre le questionnaire pour les groupes d'activités qui préoccupent la personne, son entourage ou les intervenants.

Pas du tout	Un peu		Moyennement	Beaucoup	Extrêmement					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jamais	1 fois	Quelques fois		Plusieurs fois		Souvent		Toujours		

5. ÉCo-I / Conséquences

Depuis 12 mois, les activités suivantes....

- a. ont nui à vos responsabilités ou à vos engagements?.....
- b. ont nui à votre humeur (déprimé·e, stressé·e, fâché·e, autres)?.....
- c. ont nui à vos activités sociales, sportives ou de loisir?.....
- d. ont nui à vos finances?.....
- e. vous ont amené à vous isoler?.....
- f. vous ont amené à perdre de la motivation ou de l'intérêt?
- g. vous ont amené de l'épuisement ou une grande fatigue?

Gaming Réseaux sociaux Autres activités Films et séries

Sous-total Q. 5 a-g			
--------------------------------------	--	--	--

6. ÉDép-I / Dépendance

Depuis 12 mois, vous avez _____

- a. été inquiet·e à l'idée de ne pas pouvoir faire cette activité?.....
- b. eu des envies très fortes de faire cette activité?.....
- c. eu de la difficulté à limiter votre temps à faire cette activité?.....
- d. eu de la difficulté à passer à travers vos journées sans faire cette activité?.....
- e. tenté de diminuer ou d'arrêter de faire cette activité sans réussir?.....
- f. eu l'impression que cette activité occupait beaucoup de votre temps?.....
- g. continué à faire cette activité tout en sachant qu'elle vous causerait plusieurs problèmes?.....

Sous-total Q. 6 a-g			
--------------------------------------	--	--	--

7. ÉMo-I / Motifs

Depuis 12 mois, vous avez fait cette activité...

- a. pour relaxer, réduire votre stress et votre anxiété?.....
- b. quand vous vous sentiez seul·e ou triste?.....
- c. pour oublier vos problèmes ou pour ne plus ressentir vos émotions?.....
- d. quand vous vous sentiez frustré·e ou en colère?.....

Sous-total Q. 7 a-d			
--------------------------------------	--	--	--

Gaming		Réseaux sociaux		Autres activités / Séries et films		Interprétation des scores
Ado	Adultes	Ado	Adultes	Ado	Adultes	
0 - 14	0 - 24	0 - 15	0 - 15	0 - 14	0 - 23	vert: Prévention
15 - 29	25 - 44	16 - 35	16 - 40	15 - 36	24 - 36	jaune: Intervention précoce
30 +	45 +	36 +	41 +	37 +	37 +	rouge: Services spécialisés en dépendance

Score total Q. 5 à 7			
---------------------------------------	--	--	--

J'autorise la transmission de cette évaluation et le partage d'informations me concernant, pour fin d'orientation de service, à tout organisme publique, privé et communautaire. Date: _____
Signature : _____