

Test de dépendance au sport

Pour savoir si vous souffrez peut-être de dépendance au sport, répondez aux questions suivantes. Les réponses sont cotées sur 5 niveaux : 1 (pas du tout d'accord) ; 2 (pas d'accord) ; 3 (ni d'accord ni pas d'accord) ; 4 (d'accord) ; 5 (tout à fait d'accord).

	1	2	3	4	5
1. L'exercice est ce qui compte le plus dans ma vie					
2. Des conflits ont surgi avec ma famille à propos de mon entraînement					
3. L'exercice est un moyen de modifier mon humeur					
4. J'ai augmenté continuellement mon niveau d'entraînement journalier					
5. Si je rate un entraînement, je me sens de mauvaise humeur et irritable					
6. Si je réduis ma quantité d'exercice je finis toujours par reprendre mon entraînement au même niveau qu'auparavant					

Source : Items de l'Exercice Addiction Inventory (EAI), Terry et coll., 2004)

Un score supérieur à 24 indique un sujet "à risque".