



Questionnaire Smartphone Addiction Scale (SAS-SV)

Version (10 items)



Pour chaque affirmation, entourez le chiffre qui correspond le mieux à la fréquence avec laquelle cela vous arrive. Calculer votre total à la fin

1. Manquer un travail prévu à cause de l'utilisation du smartphone

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

2. Avoir des difficultés à se concentrer en classe, en faisant ses devoirs, ou au travail à cause de l'utilisation du smartphone

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

3. Ressentir des douleurs aux poignets ou à l'arrière du cou en utilisant un smartphone

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

4. Ne pas pouvoir supporter de ne pas avoir de smartphone

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

5. Se sentir impatient et agité quand je ne tiens pas mon smartphone

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

6. Avoir mon smartphone en tête même lorsque je ne l'utilise pas

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

7. Je n'abandonnerai jamais l'usage de mon smartphone même si ma vie quotidienne est déjà fortement affectée par lui

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

8. Vérifier constamment mon smartphone pour ne pas manquer les conversations entre d'autres personnes sur Twitter ou Facebook

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

9. Utiliser mon smartphone plus longtemps que je ne l'avais prévu

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

10. Les personnes autour de moi me disent que j'utilise trop mon smartphone

Tout à fait en désaccord - En désaccord - Plutôt en désaccord - Plutôt d'accord - D'accord - Tout à fait d'accord

1 2 3 4 5 6

Total général

Additionnez les scores de chaque réponse pour obtenir un score global.

Total : _____

Interprétation des résultats

- De 10 à 20 : Usage faible ou contrôlé
- De 21 à 30 : Usage modéré, à surveiller.
- De 31 à 39 : Risque d'usage problématique (garçons ≥ 31, filles ≥ 33)
- De 40 à 60 : Usage préoccupant ou addiction probable