



Questionnaire Social Media Disorder Scale (SMDS)

Répondez par *Oui* ou *Non* à chaque question en pensant à votre usage des réseaux sociaux (Instagram, TikTok, Snapchat, etc.) au cours de l'année écoulée.



Calculer votre total de « Oui » à la fin

Au cours de l'année écoulée, avez-vous...

Oui

Non

1. ... régulièrement constaté que vous ne pouviez penser à rien d'autre qu'au moment où vous pourriez à nouveau utiliser les réseaux sociaux ?
2. ... régulièrement ressenti de l'insatisfaction parce que vous vouliez passer plus de temps sur les réseaux sociaux ?
3. ... souvent ressenti un mal-être lorsque vous ne pouviez pas utiliser les réseaux sociaux ?
4. ... essayé de passer moins de temps sur les réseaux sociaux, sans y parvenir ?
5. ... régulièrement négligé d'autres activités (par ex. loisirs, sport) parce que vous vouliez utiliser les réseaux sociaux ?
6. ... régulièrement eu des disputes avec d'autres personnes à cause de votre usage des réseaux sociaux ?
7. ... régulièrement menti à vos parents ou à vos amis sur le temps que vous passez sur les réseaux sociaux ?
8. ... souvent utilisé les réseaux sociaux pour fuir des sentiments négatifs ?
9. ... eu de graves conflits avec vos parents, votre/vos frère(s) ou sœur(s) à cause de votre usage des réseaux sociaux ?

Total général

Additionnez le nombre total de « Oui ».

Total : _____

Interprétation des résultats

- De 0 à 4 : Usage non problématique
- ≥ 5 : Usage problématique