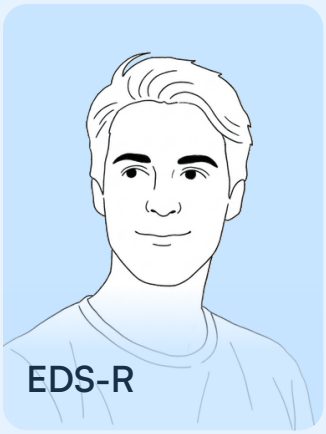


Échelle de dépendance à l’exercice (EDS-R)

L'Échelle de Dépendance à l’Exercice Révisée (EDS-R) est un questionnaire auto-administré conçu pour identifier les comportements et les symptômes associés à une dépendance à l'exercice physique. Elle est principalement utilisée dans des contextes cliniques et de recherche pour mieux comprendre les comportements compulsifs liés à l’activité physique excessive, notamment chez les athlètes ou les personnes engagées dans des pratiques sportives intenses.

Nombre de questions	21 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Exercise Dependence Scale - Revised
Catégorie	Addictions

Aperçu des 21 questions

Je pratique une ou des activités physiques pour éviter d’être irritable.

1 - Jamais | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Toujours

Je pratique en dépit de problèmes physiques répétés.

1 - Jamais | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Toujours

J’augmente sans cesse l’intensité de ma pratique physique pour parvenir aux effets désirés ou aux bénéfices souhaités.

1 - Jamais | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Toujours

Je suis incapable de réduire la durée de ma pratique physique.

1 - Jamais | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Toujours

Je préfère pratiquer cette (ces) activité(s) plutôt que de passer du temps en famille ou avec des amis.

1 - Jamais | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 - Toujours

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Exemple de cotation

Cotation

Moyenne globale : 3/6

Sous-scores pour chaque dimension:

Réduction de l'activité : 5.3/6
Abandon d'autres activités sociales, professionnelles ou récréatives au profit de l'exercice.

Sevrage : 4.3/6
Expériences de symptômes émotionnels ou physiques désagréables lorsqu'on cesse de faire de l'exercice.

Tolerance : 3.7/6
Besoin d'augmenter l'intensité ou la durée de l'exercice pour obtenir l'effet désiré.

Continuité : 3/6
Maintien de l'exercice malgré des blessures ou des conséquences négatives pour la santé.

Temps : 2.3/6
Quantité excessive de temps passée à pratiquer l'exercice ou à se préparer pour celui-ci.

Intention : 1.3/6
Tendance à faire plus d'exercice que prévu initialement.

Manque de contrôle : 1.3/6
Incapacité à réduire ou à contrôler le comportement d'exercice, même en cas de désir de le faire.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC