SAS

# Échelle d’addiction au smartphone (SAS)

L’Échelle d’addiction au smartphone (SAS) est un questionnaire d’auto-évaluation conçu pour mesurer le niveau d’addiction comportementale associé à l’usage du smartphone. Elle permet d’identifier l’étendue et les dimensions de la dépendance en s’intéressant à des aspects tels que la tolérance, l’abstinence, l’utilisation quotidienne excessive, et l’interférence avec la vie quotidienne.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 33 questions |
| Durée estimée | 10 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Smartphone Addiction Scale |
| Public cible | Adolescents et adultes |
| Auteurs | Min Kwon, Jungsun Lee, Wonho Kim, Sung Rae Park, Yeong Sik Min, Young-Chul Choi, Young-Jin Kim, In Young Chung, Yoon Sik Choi (2013) |
| Catégorie | Addictions |

## Aperçu des 33 questions

Je manque du travail planifié à cause de l'utilisation du smartphone.

Fortement en désaccord | En désaccord | Un peu en désaccord | Un peu en accord | En accord | Fortement en accord

J'ai des difficultés à me concentrer en classe, pendant mes devoirs ou pendant le travail à cause de l'utilisation du smartphone.

Fortement en désaccord | En désaccord | Un peu en désaccord | Un peu en accord | En accord | Fortement en accord

Je ressens des vertiges ou une vision floue à cause de l'utilisation excessive du smartphone.

Fortement en désaccord | En désaccord | Un peu en désaccord | Un peu en accord | En accord | Fortement en accord

Je ressens de la douleur dans les poignets ou derrière le cou pendant que j'utilise un smartphone.

Fortement en désaccord | En désaccord | Un peu en désaccord | Un peu en accord | En accord | Fortement en accord

Je me sens fatigué et en manque de sommeil suffisant à cause de l'utilisation excessive du smartphone.

Fortement en désaccord | En désaccord | Un peu en désaccord | Un peu en accord | En accord | Fortement en accord

### 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

Chaque item est coté sur une échelle de Likert à 6 points allant de 1 (fortement en désaccord) à 6 (fortement d'accord). Les scores totaux sont additionnés, un score plus élevé indiquant un degré supérieur d'addiction. Des seuils sont proposés dans la littérature pour guider l'interprétation selon le sexe et l'usage.


## 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