BSMAS — réseaux sociaux

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours des douze derniers mois

Six questions sur la place des réseaux sociaux, les tentatives de réduction et leurs conséquences. Le résultat détaille chaque composante sans la confondre avec une sous-échelle indépendante.

Traduction française réalisée par Tous TDAH! ; non validée en français. Les données de validation concernent la version source. Répondez à toutes les questions pour calculer votre résultat.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Très rarement	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Avez-vous passé beaucoup de temps à penser aux réseaux sociaux ou à prévoir leur utilisation ?	○	○	○	○	○
2. Avez-vous ressenti le besoin d'utiliser de plus en plus les réseaux sociaux ?	○	○	○	○	○
3. Avez-vous utilisé les réseaux sociaux pour oublier vos problèmes personnels ?	○	○	○	○	○
4. Avez-vous essayé de réduire votre utilisation des réseaux sociaux sans y parvenir ?	○	○	○	○	○
5. Vous êtes-vous senti(e) agité(e) ou contrarié(e) lorsque vous ne pouviez pas utiliser les réseaux sociaux ?	○	○	○	○	○
6. Avez-vous utilisé les réseaux sociaux au point que cela ait des conséquences négatives sur votre travail ou vos études ?	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Somme des six réponses cotées 1–5 : 6–30, sans inversion. Les six composantes correspondent chacune à un item et ne constituent pas six sous-échelles validées. Les seuils proposés dans certaines études ne sont pas universels et ne sont pas transférés à cette traduction française. Un score élevé indique davantage de difficultés rapportées.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

Traduction Tous TDAH! non validée en français. Source : Marengo et al. (2022), CC BY.