

Réseaux Sociaux



et
vous

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine



Echelle FACEBOOK

Facebook Addiction Scale

1. Vous passez beaucoup de temps à penser à Facebook ou à ce que vous allez faire sur Facebook

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

2. Vous avez envie d'utiliser toujours plus Facebook

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

3. Vous utilisez Facebook pour oublier vos problèmes personnels

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

4. Vous avez déjà essayé de réduire votre utilisation de Facebook, sans succès

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

5. Vous devenez agité(e) ou anxieux(se) si vous êtes dans l'impossibilité d'utiliser Facebook

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

6. Vous êtes tellement sur Facebook que cela a un impact négatif, sur votre travail ou vos études

Très rarement Rarement Parfois Souvent Très souvent

Les personnes problématiques sont celles qui ont répondu « souvent » ou « très souvent » à au moins 4 questions. Parlez-en à un professionnel de santé.