

Échelle d'autoévaluation de son état de bien-être psychologique¹

Pierre Potvin Ph.D., pséd.

(05-12-2025)



Définition du bien-être psychologique

Le bien-être psychologique est un sentiment de paix intérieure, de satisfaction de soi et de satisfaction de l'état de sa vie actuelle.

La présente échelle vous donne une mesure *de votre perception* de l'état actuel de bien-être psychologique. Notre perception de l'état de bien-être psychologique varie selon les périodes, les moments positifs, les moments difficiles.

Prenez cet exercice et cet outil plus comme une occasion de faire le point sur votre vécu. Répétez au besoin afin de voir les changements possibles dans le temps.

Consignes :

Pour chacun des 5 énoncés, encerclez l'un des chiffres de 1 à 10 qui décrit le mieux l'état actuel de votre vie.

1 = Vous considérez que la situation décrite d'un énoncé représente **Peu** votre sentiment de bien-être psychologique.

10 = Vous considérez que la situation décrite d'un énoncé représente **Totalement** votre sentiment de bien-être psychologique.

¹ **Note :** Pour utiliser cette échelle de bien-être psychologique, cela suppose que vous vivez dans un environnement qui permet de répondre à vos besoins physiologiques de base : faim, soif, sommeil, habitation, sécurité physique, etc.

Les scores de chaque énoncé se situant dans la portion :

- 1, 2, 3 signifient que vous percevez que cet énoncé est **très Peu** représentatif de votre état actuel.
- 4, 5, 6 signifient que vous percevez que cet énoncé est **un Peu** représentatif de votre état actuel.
- 7, 8 signifient que vous percevez que cet énoncé est **Très** représentatif de votre état actuel.
- 9, 10 signifient que vous percevez que cet énoncé est **Totalement** représentatif de votre état actuel.

	Peu	Moyen	Totalement
1 Les émotions positives. Le bien-être repose d'abord sur la capacité à vivre régulièrement des émotions agréables : joie, sérénité, gratitude, intérêt, enthousiasme. Qu'elles proviennent de souvenirs, de projets futurs ou des expériences du moment présent. Une fréquence et une intensité suffisante d'émotions positives favorisent l'optimisme, l'ouverture, la créativité et la santé psychologique.	1 2 3	4 5 6	7 8 9 10
2 L'engagement dans l'action. L'engagement correspond au fait d'être absorbé, impliqué et énergisé dans ses activités, en mobilisant ses forces personnelles. C'est le plaisir d'agir dans un état de concentration optimale, de poursuivre des buts significatifs et de se sentir compétent. L'engagement nourrit la réalisation de soi et crée une spirale ascendante de motivation et de vitalité.	1 2 3	4 5 6	7 8 9 10
3 Les relations positives avec autrui. Les relations humaines chaleureuses, fiables et soutenantes sont une composante essentielle du bien-être. Elles incluent les liens familiaux, amicaux, sociaux et intimes, et procurent affection, sécurité émotionnelle, réciprocité et sentiment d'appartenance. Avoir quelqu'un sur qui compter, partager et aimer est un déterminant majeur du bonheur humain.	1 2 3	4 5 6	7 8 9 10
4 Les réalisations. Une vie satisfaisante implique de se fixer des objectifs, d'accomplir des projets et d'être fier de ses réussites, grandes ou petites. Les réalisations donnent un sentiment d'efficacité, de progression et de fierté personnelle. L'effort investi et les défis relevés contribuent autant au bien-être que le résultat lui-même.	1 2 3	4 5 6	7 8 9 10
5 Le sens à la vie. Le sens à la vie renvoie au fait de consacrer ses capacités, son énergie et ses valeurs à quelque chose de plus grand que soi. Ce peut être la famille, la communauté, la société, une mission, une cause ou un idéal (justice, compassion, création, Amour). Une vie signifiante procure direction, cohérence intérieure, stabilité émotionnelle et sentiment d'utilité.	1 2 3	4 5 6	7 8 9 10

Résultats – calculs

1. Additionnez les chiffres encadrés de chaque énoncé. Le total minimum de l'échelle est de 5 et le total maximum est de 50.
2. Multipliez votre total par 2 pour avoir un score sur 100.

Signification de l'ensemble

Votre score d'ensemble (addition de chaque énoncé le total multiplié par 2) vous donne une idée globale de votre perception du bien-être psychologique que vous vivez actuellement.

- 10 à 30 signifie Faible
- 31 à 60 signifie Moyen faible
- 61 à 80 Élevé
- 81 à 100 Très élevés

Mon score est de : _____

Ce qui signifie un état actuel de bien-être psychologique _____

Dans les cinq dimensions du bien-être psychologique, je considère comme forces et vulnérabilités ceci :

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Les émotions positives | Force___ / Vulnérabilité___ |
| 2. L'engagement dans l'action | Force___ / Vulnérabilité___ |
| 3. Les relations positives avec autrui | Force___ / Vulnérabilité___ |
| 4. Les réalisations | Force___ / Vulnérabilité___ |
| 5. Le sens à la vie | Force___ / Vulnérabilité___. |

Références

J'ai réalisé cette échelle à partir des publications des cinq piliers du bien-être proposés par Martin Seligman, Authentic happiness (2002) et Flourishing (2011). Je les ai résumés en me référant au livre de Léandre Bouffard (2019). *Homo Beatus. Petite somme sur la science du bonheur*. Les éditions Percée. p. 37-38.

Le texte qui présente la définition du bien-être psychologique et de ses cinq composantes est à l'origine réalisé par l'auteur à partir des références présentées plus haut et retravaillées par GPT 5.1. Comme le mentionne par GPT 5.1, le travail réalisé par l'IA est libre de droits d'auteur et autorisé pour usage commercial et publication.