

ÉCHELLE DE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

LIRE - Les questions suivantes cherchent à déterminer comment vous vous sentez et comment ça va en général. Pour chaque question, indiquez d'un «X» la réponse qui correspond le mieux à votre situation.

1. Comment vous sentez-vous en général? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

- 0 D'excellente humeur
- 1 De très bonne humeur
- 2 Surtout de bonne humeur
- 3 J'ai beaucoup de hauts et de bas
- 4 Plutôt découragé(e)
- 5 Très découragé(e)

2. Êtes-vous dérangé(e) par la nervosité ou par vos «nerfs»? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

- 0 Énormément, au point où je ne peux plus travailler ou voir à mes affaires
- 1 Beaucoup
- 2 Passablement
- 3 Assez pour me déranger
- 4 Un peu
- 5 Pas du tout

3. Vous sentez-vous maître de votre comportement, de vos pensées, émotions OU sentiments? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

- 0 Oui, complètement
- 1 Oui, en grande partie
- 2 De façon générale
- 3 Pas vraiment
- 4 Non, et cela m'inquiète un peu
- 5 Non, et cela m'inquiète beaucoup

4. Êtes-vous triste, découragé(e), sans espoir, ou avez-vous des problèmes au point où vous vous demandez si les choses en valent la peine? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

- 0 Énormément, au point où j'ai presque tout lâché
- 1 Beaucoup
- 2 Passablement
- 3 Assez pour me déranger
- 4 Un peu
- 5 Pas du tout

5. Vivez-vous ou avez-vous l'impression de vivre de la tension, du stress ou de la pression? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Oui, je ne peux presque plus le supporter
 - 1 Oui, beaucoup
 - 2 Oui, plus que d'habitude
 - 3 Oui, mais à peu près comme d'habitude
 - 4 Oui, un peu
 - 5 Pas du tout
6. À quel point êtes-vous heureux(se), satisfait(e) ou content(e) de votre vie personnelle? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Extrêmement heureux(se), je ne peux être plus satisfait(e) ou content(e)
 - 1 Très heureux(se)
 - 2 Assez heureux(se)
 - 3 Satisfait(e), content(e)
 - 4 Un peu satisfait(e)
 - 5 Très insatisfait(e)
7. Avez-vous des raisons de vous demander si vous perdez la raison ou le contrôle de vos gestes, paroles, pensées ou sentiments, ou encore, si vous perdez la mémoire? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Pas du tout
 - 1 Quelque peu
 - 2 Un peu, mais pas assez pour m'inquiéter
 - 3 Un peu, assez pour m'inquiéter
 - 4 Assez, et je suis plutôt inquiet(ète)
 - 5 Beaucoup et je suis très inquiet(ète)
8. Êtes-vous anxieux(se), inquiet(ète) ou préoccupé(e)? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Énormément, au point d'en être malade ou presque
 - 1 Beaucoup
 - 2 Passablement
 - 3 Assez pour me déranger
 - 4 Un peu
 - 5 Pas du tout
9. Vous réveillez-vous «frais(aîche) et dispos(e)»? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Tous les jours
 - 1 Presque tous les jours
 - 2 Assez souvent
 - 3 Moins d'une fois sur deux
 - 4 Rarement
 - 5 Jamais

10. Êtes-vous ennuyé(e) par quelques maladies, troubles physiques, douleurs ou craintes au sujet de votre santé? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

- 0 Tout le temps
- 1 La plupart du temps
- 2 Souvent
- 3 Quelquefois
- 4 Peu souvent
- 5 Jamais

11. Votre vie quotidienne est-elle remplie de choses intéressantes pour vous? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

- 0 Tout le temps
- 1 La plupart du temps
- 2 Souvent
- 3 Quelquefois
- 4 Peu souvent
- 5 Jamais

12. Vous sentez-vous découragé(e) et triste? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

- 0 Tout le temps
- 1 La plupart du temps
- 2 Souvent
- 3 Quelquefois
- 4 Peu souvent
- 5 Jamais

13. Vous sentez-vous stable émotionnellement et sûr(e) de vous? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

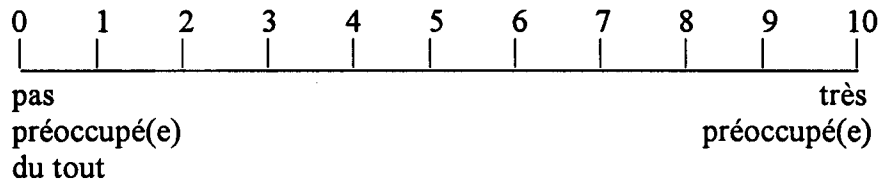
- 0 Tout le temps
- 1 La plupart du temps
- 2 Souvent
- 3 Quelquefois
- 4 Peu souvent
- 5 Jamais

14. Vous sentez-vous fatigué(e), épuisé(e) ou exténué(e)? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

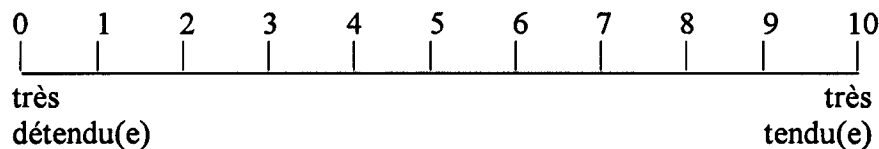
- 0 Tout le temps
- 1 La plupart du temps
- 2 Souvent
- 3 Quelquefois
- 4 Peu souvent
- 5 Jamais

Pour chacune des quatre échelles ci-dessous, veuillez noter que les mots à chaque extrémité de l'échelle de 0 à 10 décrivent des sentiments opposés. Encerclez le chiffre le long de l'échelle qui traduit le mieux comment vous vous sentez en général DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES.

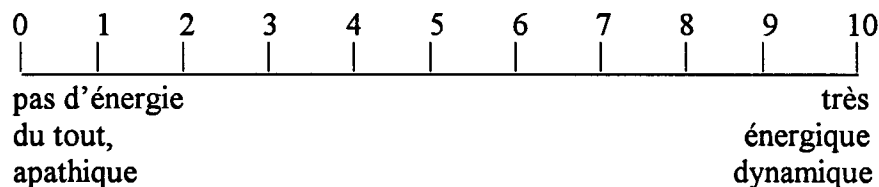
15. À quel point êtes-vous préoccupé(e) par votre santé? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)



16. À quel point êtes-vous détendu(e) ou tendu(e)? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)



17. À quel point vous sentez-vous plein(e) d'énergie, de pep, de vitalité? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)



18. À quel point vous sentez-vous déprimé(e) ou d'humeur joyeuse? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)

