



## 3E3 - QUESTIONNAIRE SUR LA PERCEPTION DU BIEN-ÊTRE

Date de passage du questionnaire : .....

Nom : .....

Prénom : .....

### Consignes :

Remplissez le questionnaire. Vous choisissez une seule réponse et vous entourez la réponse choisie pour chaque question.

	QUESTIONS	Complètement d'accord	D'accord	En désaccord	Fortement en désaccord
<b>1</b>	Je suis heureux la plupart du temps	4	3	2	1
<b>2</b>	J'ai une bonne estime de moi-même	4	3	2	1
<b>3</b>	Généralement, je ne me sens pas stressé	4	3	2	1
	<b>Sous total bien-être émotionnel =</b>				
<b>4</b>	Je m'estime bien informé de l'actualité	4	3	2	1
<b>5</b>	J'exprime librement mes opinions et mes points de vue	4	3	2	1
<b>6</b>	Je m'intéresse au développement de ma carrière	4	3	2	1
	<b>Sous total du bien-être intellectuel =</b>				
<b>7</b>	Je jouis d'une bonne condition physique	4	3	2	1
<b>8</b>	Je peux affronter les exigences physiques de mon travail	4	3	2	1
<b>9</b>	Ma condition physique me permet de pratiquer des loisirs actifs	4	3	2	1
	<b>Sous total du bien-être physique =</b>				
<b>10</b>	J'ai plusieurs amis et je m'engage socialement	4	3	2	1
<b>11</b>	J'entretiens des relations saines avec ma famille	4	3	2	1
<b>12</b>	J'ai confiance en moi en société	4	3	2	1
	<b>Sous total du bien-être social =</b>				
<b>13</b>	Je suis satisfait de ma spiritualité	4	3	2	1
<b>14</b>	Je me sens en connexion avec le monde qui m'entoure	4	3	2	1
<b>15</b>	Je donne un sens à ma vie	4	3	2	1
	<b>Sous total du bien être spirituel =</b>				
	<b>TOTAL</b> (Somme des sous totaux des 5 dimensions)				

**Lecture des résultats\* :**

Additionnez d'abord les trois scores correspondant à chaque dimension du bien-être pour déterminer le sous total de chacune des rubriques, puis additionnez les cinq sous totaux pour obtenir le score total de bien-être.

Puis, référez-vous au tableau ci dessous pour renseigner la colonne « Appréciation ».

<b>Echelle d'appréciation du bien-être</b>		
<b>Appréciation</b>	<b>Sous Total pour une dimension du bien-être</b>	<b>Sous total de bien-être</b>
<b>Haut niveau de bien-être</b>	10-12	50-60
<b>Bon niveau de bien-être</b>	8-9	40-49
<b>Niveau moyen de bien-être</b>	6-7	30-39
<b>Faible niveau de bien-être</b>	Moins de 6	Moins de 30

<b>Résultats</b>		
<b>Dimension de bien-être</b>	<b>Score</b>	<b>Appréciation</b>
<b>Emotionnelle</b>		
<b>Intellectuelle</b>		
<b>Physique</b>		
<b>Sociale</b>		
<b>Spirituelle</b>		
<b>Score Total</b>		



\*Pour interpréter les résultats et aller plus loin, consulter la **page 130** du livre « Les fondamentaux du Sport Santé : 80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants », (FFEPGV), Edition Amphora 2014.