SATISFACTION DE VIE

ÉCHELLE DE SATISFACTION DE VIE

Satisfaction With Life Scale (ÉSDV-5) — adulte

> En cinq affirmations, cette échelle mesure le jugement d'ensemble que vous portez sur votre vie — la part « réfléchie » du bien-être, distincte de l'humeur du moment.

CONSIGNE. Entourez, pour chaque énoncé, le chiffre qui correspond le mieux à votre accord : 1 = Fortement en désaccord · 2 = En désaccord · 3 = Légèrement en désaccord · 4 = Ni en désaccord ni en accord · 5 = Légèrement en accord · 6 = En accord · 7 = Fortement en accord.

Indiquez votre degré d'accord avec chaque affirmation	1	2	3	4	5	6	7
1 En général, ma vie correspond de près à mes idéaux.	○	○	○	○	○	○	○
2 Mes conditions de vie sont excellentes.	○	○	○	○	○	○	○
3 Je suis satisfait(e) de ma vie.	○	○	○	○	○	○	○
4 Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.	○	○	○	○	○	○	○
5 Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.	○	○	○	○	○	○	○

SCORE TOTAL (SUR 35) : _____

COTATION & INTERPRÉTATION

Additionnez les chiffres entourés aux cinq énoncés. Le score total varie de 5 à 35 ; plus il est élevé, plus la satisfaction de vie est grande.

31 – 35	Extrêmement satisfait(e)
26 – 30	Satisfait(e)
21 – 25	Légèrement satisfait(e)
20	Neutre
15 – 19	Légèrement insatisfait(e)
10 – 14	Insatisfait(e)
5 – 9	Extrêmement insatisfait(e)

À PROPOS DE CET OUTIL — AUTEUR, HISTORIQUE & DROITS

Origine. L'échelle de satisfaction de vie (Satisfaction With Life Scale) a été créée par Diener, Emmons, Larsen et Griffin en 1985 pour mesurer la composante cognitive du bien-être — le jugement global porté sur sa vie. La version française (ÉSDV) a été validée par Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989).

Statut. Mise à disposition gratuitement par ses auteurs, sans autorisation requise pour un usage non commercial (clinique, éducatif, recherche).

Référence. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75. — Version française : Blais M.R. et al. (1989).

***Important** — Cet auto-questionnaire est un outil de repérage et de suivi, et non un instrument de diagnostic. Un score ne pose pas de diagnostic : seul un professionnel de santé qualifié peut interpréter ces résultats au regard de votre situation. En cas de mal-être important, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue.*