BIEN-ÊTRE

WHO-5

Indice de bien-être de l'Organisation mondiale de la Santé — adulte

Le WHO-5 mesure, en cinq affirmations positives, votre bien-être ressenti au cours des deux dernières semaines. Court et non intrusif, il est idéal pour faire un point et suivre une évolution dans le temps.

CONSIGNE. Pour chaque affirmation, indiquez la réponse qui se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti au cours des 2 dernières semaines.

Au cours des 2 dernières semaines…	Tout le temps 5	La plupart du temps 4	Plus de la moitié du temps 3	Moins de la moitié du temps 2	De temps en temps 1	Jamais 0
1 Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur.	○	○	○	○	○	○
2 Je me suis senti(e) calme et tranquille.	○	○	○	○	○	○
3 Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se).	○	○	○	○	○	○
4 Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e).	○	○	○	○	○	○
5 Ma vie quotidienne a été remplie de choses qui m'intéressent.	○	○	○	○	○	○

SCORE BRUT (SUR 25), PUIS × 4 → SCORE SUR 100 : _____

COTATION & INTERPRÉTATION

Additionnez les points des cinq réponses pour obtenir un score brut (0 à 25), puis multipliez-le par 4 pour un score sur 100. Plus le score est élevé, meilleur est le bien-être ressenti.

> 50 %	Bien-être satisfaisant
29 – 50 %	Bien-être bas — un point d'attention
≤ 28 %	Bien-être très bas

Bon à savoir — Un score inférieur à 50 % (score brut ≤ 13), ou une réponse « De temps en temps » ou « Jamais » à l'un des items, invite simplement à explorer plus avant l'humeur avec un professionnel. Ce n'est pas un diagnostic, mais une invitation au dialogue.

À PROPOS DE CET OUTIL — AUTEUR, HISTORIQUE & DROITS

Origine. L'indice de bien-être WHO-5 a été élaboré dans les années 1990 par l'équipe de Per Bech (Centre psychiatrique de Copenhague), à partir des travaux du Bureau régional Europe de l'OMS, et présenté sous sa forme actuelle en 1998 (projet DepCare). C'est l'une des mesures de bien-être les plus courtes et les mieux validées, traduite dans plus de 30 langues.

Statut. Depuis 2024, l'OMS détient les droits du WHO-5 et le diffuse en accès libre : utilisation gratuite, sans autorisation, pour un usage clinique, éducatif ou de recherche (licence Creative Commons CC BY-NC-SA 3.0 IGO, non commerciale).

Référence. Topp C.W., Østergaard S.D., Søndergaard S., Bech P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. Psychotherapy and Psychosomatics, 84, 167-176. — OMS, projet DepCare (1998).

***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.*