

# Formulaire - bien-être

Réfléchissez à la manière dont s'est passé votre dernière semaine (aujourd'hui inclus). Regardez toutes les propositions et encerclez le chiffre (0-4) qui correspond le mieux à votre semaine.

À quel degré cette dernière semaine...	Pas du tout	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
... vous êtes-vous senti calme et détendu(e)?	0	1	2	3	4
... avez-vous bien et assez dormi?	0	1	2	3	4
... avez-vous eu bon appétit?	0	1	2	3	4
... avez-vous pu, chaque jour, vous concentrer sur les tâches à accomplir?	0	1	2	3	4
... avez-vous pu prendre des initiatives et entamer des choses que vous aviez envie de faire?	0	1	2	3	4
... avez-vous ressenti de l'intérêt pour les activités et les gens autour de vous?	0	1	2	3	4
... vous êtes-vous senti optimiste et vu les choses sous leur aspect positif?	0	1	2	3	4
... vous êtes-vous senti joyeux(-se) et harmonieux(-se)?	0	1	2	3	4
... vous êtes-vous senti en forme et plein(e) d'énergie?	0	1	2	3	4
... vous êtes-vous senti content de vous-même?	0	1	2	3	4
... avez-vous ressenti une vraie envie de vivre?	0	1	2	3	4
... avez-vous pu prendre des décisions et les exécuter?	0	1	2	3	4
... avez-vous pu remettre d'autres personnes à leur place et vous affirmer quand vous en aviez besoin?	0	1	2	3	4
... avez-vous pu vous sentir présent(e) et ne pas ruminer des problèmes?	0	1	2	3	4
... vous-êtes vous senti satisfait de votre propre vie telle qu'elle est maintenant?	0	1	2	3	4
... avez-vous eu la force de récupérer si quelque chose a été stressant ou difficile?	0	1	2	3	4
... avez-vous senti que votre existence avait un sens?	0	1	2	3	4
... vous êtes-vous senti en forme et en bonne santé?	0	1	2	3	4