

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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Mes conditions de vie sont excellentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je suis satisfait(e) de ma vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Score total (sur 35) :</b> . . . . .							

## 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.

<b>31 - 35</b>	Extrêmement satisfait(e)
<b>26 - 30</b>	Satisfait(e)
<b>21 - 25</b>	Légèrement satisfait(e)
<b>20</b>	Neutre
<b>15 - 19</b>	Légèrement insatisfait(e)
<b>10 - 14</b>	Insatisfait(e)
<b>5 - 9</b>	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.