

Echelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)

© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh (2006)
et Nicolas Franck (2013) pour la traduction, tous droits réservés

Les affirmations ci-dessous concernent vos sensations et vos pensées. Cochez la case qui correspond le mieux à votre vécu durant les deux dernières semaines.

Nom _____ Date _____

| VECU | Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Tout le temps |
|--|--------|----------|---------|---------|---------------|
| Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je me suis senti(e) utile | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je me suis senti(e) détendu(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J'ai eu de l'énergie à dépenser | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J'ai bien résolu les problèmes auxquels j'ai été confronté | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Ma pensée était claire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J'ai eu une bonne image de moi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je me suis senti(e) proche des autres | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je me suis senti(e) confiant(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| J'ai été capable de prendre mes propres décisions | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je me suis senti(e) aimé(e) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Je me suis senti(e) joyeux(se) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |