

Date: _____ Nom du participant/e :

Questionnaire de qualité de vie

OBJECTIF L'objectif de ce questionnaire¹ est d'évaluer dans quelle mesure vous parvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de votre vie.
Ces buts désirés sont parfois facilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursuivons sans les définir clairement.

MESURE Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentation, sommeil, loisirs).
Pour chacun de ces domaines, et par référence à un idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la qualité de vie: (1) votre **état actuel**, (2) votre **but désiré** et (3) votre **état Sans** le mal de dos dont vous souffrez actuellement.

Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro		Être malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines. Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	• Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de <i>l'idéal</i> sur l'échelle; • Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne de <i>l'idéal</i> , en direction du <i>zéro</i> . = E
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre. Ce que vous aimeriez atteindre.	• Ce but peut être plus ou moins loin de <i>l'idéal</i> . = B
État actuel sans mal de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple <u>si</u> vous n'auriez pas mal au dos.	• Cet état peut être plus ou moins <i>l'idéal</i> . = S

Exemple

FAIRE L'EXEMPLE SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE.

Domaine de vie no 28: **Relation de couple**

Domaine défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e en terme de marques d'affection, entente, communication.

Zéro

Idéal

CONSIGNES

Indiquez vos réponses en utilisant l'échelle qui suit chaque domaine de vie défini:

1. Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "É",
• vous indiquez le point qui correspond le mieux à l'évaluation que vous faites de votre **État actuel**.
(Par exemple: Si vous indiquez que votre état actuel est très près de *l'idéal*, c'est que vous croyez que tout va très bien dans ce domaine de vie.)
2. Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B",
• vous indiquez sur la même échelle la position de votre **But désiré**.
3. Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "S",
• vous indiquez la position de votre **État sans** l'impact de votre mal de dos.

¹ Questionnaire adapté de l'Inventaire Systémique de Qualité de Vie: Dupuis, G., Perrault, J., Lambany, M.C., Kennedy, E., & David, P. (1989). A new tool to assess quality of life: the quality of life systemic inventory. *Quality of life and cardiovascular care*, 5, (1), 36-45.

Questionnaire de qualité de vie

INDIQUEZ: 1. **E** (votre état actuel), 2. **B** (votre but désiré), 3. **S** (votre état sans mal de dos)

SUR L'ÉCHELLE OÙ: - **Zéro**= Être malheureux au pire que je puisse imaginer
- **Idéal**= Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer

- 1 **Sommeil**
Domaine défini par ma capacité de bien dormir (quantité et qualité de sommeil)
Zéro _____ **Idéal**
- 2 **Capacités physiques**
D. défini par (i) ma capacité d'accomplir les activités journalières et (ii) mon efficacité dans les activités que j'accomplis (marcher, monter des escaliers, me laver, me vêtir, etc.)
Zéro _____ **Idéal**
- 3 **Alimentation**
D. défini par ma satisfaction de ce que je mange (quantité et qualité; type d'aliment, de diète, etc.)
Zéro _____ **Idéal**
- 4 **Douleur physique**
D. défini par la douleur globale que je vis. L'idéal est de n'avoir aucune douleur physique.
Zéro _____ **Idéal**
- 5 **Santé physique globale**
D. défini par ma santé physique telle que je la perçois e façon globale.
Zéro _____ **Idéal**
- 6 **Loisirs de détente**
D. défini par la fréquence et la qualité de mes moments de détente, de loisirs (lecture, télévision, musique) me permettant de relaxer, d'oublier mes soucis et mes préoccupations
Zéro _____ **Idéal**
- 7 **Loisirs actifs**
D. défini par les loisirs qui m'exigent une dépense d'énergie (sport, bricolage, jardinage, etc.)
Zéro _____ **Idéal**
- 8 **Sorties**
D. défini par ce que je fais comme divertissements extérieurs (cinéma, restaurant, visiter des amis, etc.)
Zéro _____ **Idéal**
- 9 **Interactions avec mes enfants**
D. défini par ma satisfaction de mes relations avec mes enfants (quantité, qualité)
Zéro _____ **Idéal**
- 10 **Interactions avec la famille**
D. défini par mes relations avec l'ensemble de ma famille (frères, soeurs, belle-famille, etc.)
Zéro _____ **Idéal**

Questionnaire de qualité de vie

INDIQUEZ: 1. **E** (votre état actuel), 2. **B** (votre but désiré), 3. **S** (votre état sans mal de dos)

SUR L'ÉCHELLE OÙ: - **Zéro**= Être malheureux au pire que je puisse imaginer
- **Idéal**= Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer

11 **Interactions avec les amis(es)**

Domaine défini par ma satisfaction de mes relations avec eux (elles) durant mes temps libres

Zéro _____ **Idéal**

12 **Support social**

D. défini par le support que l'on m'accorde, au besoin (aide apportée par l'entourage immédiat)

Zéro _____ **Idéal**

13 **Acceptation sociale**

D. défini par le sentiment d'être accepté des gens qui m'entourent, dans tout ce que je fais et dis

Zéro _____ **Idéal**

14 **Type de travail**

D. défini par la satisfaction de la nature de mon travail, par le genre de travail qui m'est rémunéré

Zéro _____ **Idéal**

15 **Efficacité au travail**

D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par mon rendement au travail (quantité et qualité)

Zéro _____ **Idéal**

16 **Interactions avec les collègues**

D. défini par mes interactions avec mes collègues durant les heures de travail

Zéro _____ **Idéal**

17 **Environnement de travail (milieu physique)**

D. défini par tout ce qui concerne l'environnement physique dans mon milieu de travail

Zéro _____ **Idéal**

18 **Interaction avec les employeurs ou supérieurs immédiats**

D. défini par mes interactions avec eux (elles), durant le travail

Zéro _____ **Idéal**

19 **Situation de non-emploi** (Précisez la cause: _____)

D. défini par la satisfaction de ma situation

Zéro _____ **Idéal**

20 **Finances**

D. défini par mon niveau de vie (revenus, budget, etc.)

Zéro _____ **Idéal**

Questionnaire de qualité de vie

INDIQUEZ: 1. **E** (votre état actuel), 2. **B** (votre but désiré), 3. **S** (votre état sans mal de dos)

SUR L'ÉCHELLE OÙ: - **Zéro**= Être malheureux au pire que je puisse imaginer
- **Idéal**= Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer

21 **Travail à la maison**

Domaine défini par tout ce que je fais réellement chez moi (entretien domestique, les responsabilités familiales telles que l'éducation des enfants, la préparation des repas, etc.)

Zéro _____ **Idéal**

22 **Efficacité dans le travail à la maison**

D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par mon rendement (quantité et qualité des tâches)

Zéro _____ **Idéal**

23 **Entretien de la maison**

D. défini par ma capacité à réaliser les tâches d'entretien et réparation de mon logement ou appartement, et de la cour (s'il y a lieu), i.e.: peinture, réparation, entretien de la pelouse, pelletage, etc.

Zéro _____ **Idéal**

24 **Fonctionnement intellectuel**

D. défini par mon efficacité au plan intellectuel (mémoire, concentration, attention, capacité à résoudre des problèmes)

Zéro _____ **Idéal**

25 **Estime de soi** (opinion globale de soi)

D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi

Zéro _____ **Idéal**

26 **Moral**

D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste)

Zéro _____ **Idéal**

27 **Tranquillité d'esprit**

D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énervé

Zéro _____ **Idéal**

28 **Relation de couple**

D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e (marques d'affection, entente, communication)

Zéro _____ **Idéal**

29 **Relations sexuelles**

D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles

Zéro _____ **Idéal**

30 **Milieu de vie**

D. défini par la qualité de mon milieu de vie (dans ma maison ou appartement, dans mon quartier)

Zéro _____ **Idéal**