

Modèle de réponse de la version adaptée de l'inventaire systématique de qualité de vie pour l'adolescent

CONSIGNE : Pour chaque domaine de vie, clique sur un seul cercle qui correspond le plus à ta situation pour me dire à quel point tu es heureux ou heureuse.

Plus tu es heureux ou heureuse, plus tu choisiras un cercle qui est gros. A l'inverse, plus tu es malheureux ou malheureuse, plus tu choisiras un cercle petit. Pour évaluer comment tu te sens, pense à ce qui s'est passé dans la semaine (c'est-à-dire, ces 7 derniers jours).

Par exemple, si tu dors bien et profondément toute la nuit, mais que parfois tu as de la difficulté à t'endormir, tu pourrais dire que tu es presque parfaitement heureux avec ton sommeil. Tu pourrais faire un choix près du plus grand cercle.



Au contraire, si tu ne dors pas bien, car il t'arrive de te réveiller la nuit et que tu as seulement quelques heures de sommeil, tu pourrais choisir un cercle plus prêt de la « pire situation possible ».



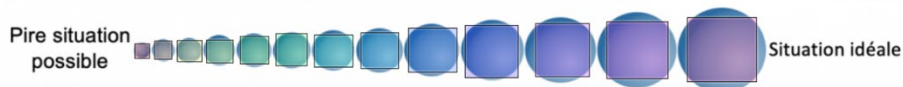
DOMAINE DE VIE : LE SOMMEIL

À quel point es-tu heureux ou heureuse avec la qualité et la quantité de ton sommeil (quantité, qualité,...) ?

Plus tu es heureux ou heureuse, plus tu choisiras un cercle qui est gros et prêt de la situation idéale. A l'inverse, plus tu es malheureux ou malheureuse, plus tu choisiras un cercle petit et prêt de la pire situation possible.

Situation idéale : Être parfaitement heureux ou heureuse de son sommeil (dormir profondément, assez longtemps, de manière confortable, heureuse de coucher)

Cliques sur un seul cercle



Source : Étienne *et al.* (2012).