

Inventaire systématique de la qualité de vie pour enfants (ISQV-E)

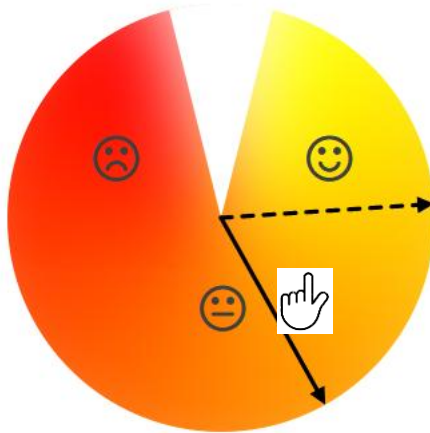
AUTOÉVALUATION (VERSION 8-12 ANS)

Le principal objectif de ce questionnaire est d'évaluer dans quelle mesure tu parviens à atteindre les buts, les objectifs que tu te fixes dans 20 domaines de ta vie (exemples de domaine : l'alimentation, le sommeil, les activités sportives).

Pour chacun de ces domaines, une situation idéale t'est donnée. Elle est indiquée sur le dessus de chaque feuille et est illustrée sur le cadran coloré par un petit cercle blanc. **La situation idéale** correspond au fait d'être parfaitement heureux(se) : rien ne pourrait être amélioré (« ça ne pourrait pas aller mieux »).

Pour les 20 domaines, tu auras à évaluer différentes choses : ta situation actuelle, la situation que tu considérerais comme satisfaisante et la vitesse à laquelle tu te rapproches ou t'éloignes de la situation idéale. Ces différents paramètres sont définis ci-dessous, ce qui devrait faciliter ta compréhension.

- 1) Avec la souris, amène la flèche dans le cercle. Tu verras une petite main apparaître. Clique alors sur le côté droit de la souris en le maintenant enfoncé. Une flèche noire va apparaître. Utilise la petite main qui fait bouger la flèche noire pour indiquer **comment tu te sens actuellement**. À quel point es-tu heureux(se)? Plus tu te sens heureux(se) dans un domaine, plus tu amènes la flèche vers le bonhomme qui rit avec les fleurs et le soleil, donc dans la zone jaune. À l'inverse, plus tu te sens malheureux(se) dans un domaine, plus tu bougeras la flèche loin du bonhomme qui rit avec les fleurs et le soleil, donc dans la zone rouge, c'est-à-dire là où se trouvent les bonshommes qui pleurent. Lorsque tu as choisi l'endroit, relâche la souris.
- ➔ Pour évaluer comment tu te sens, pense à ce qui s'est passé dans la semaine (c'est-à-dire, **ces sept derniers jours**) et indique-moi si, durant cette semaine, tu t'es senti(e) plus près du bonhomme qui rit ou de celui qui pleure.



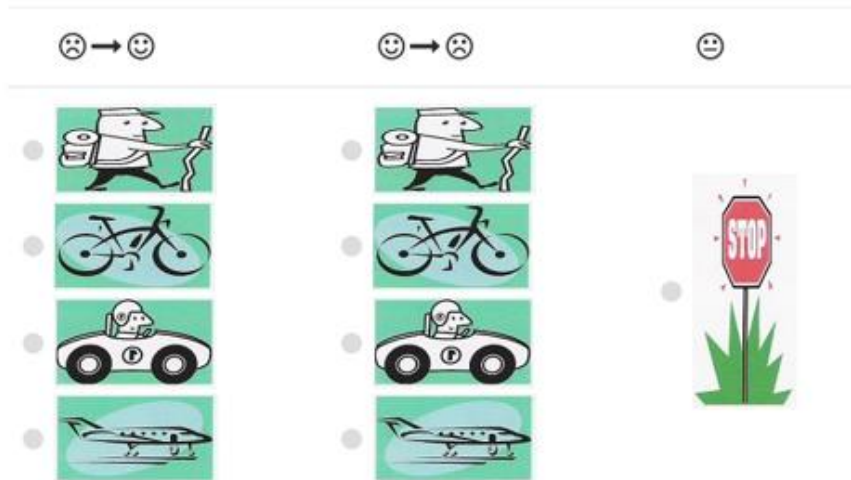
Source : Missotten *et al.* (2012)

- 2) Une fois que tu as relâché la souris, si tu enfonces à nouveau le côté droit, tu verras une flèche pointillée apparaître. Toujours avec la petite main, bouge la flèche pointillée pour indiquer **comment tu aimerais te sentir**. Où devrais-tu te situer sur le cadran pour être content(e)? Quand tu as choisi l'endroit, relâche la souris.

➔ Dans ton évaluation, n'oublie pas qu'il n'est pas possible d'être parfaitement heureux(se) chaque jour dans chaque domaine.

Afin de t'aider à te situer sur le cadran, trois bonshommes y ont été placés : un qui sourit ; un qui sourit à moitié et qui est triste à moitié ; et un qui est triste et qui pleure un peu.

- 3) Maintenant que tu m'as indiqué comment tu te sentais et comment tu aimerais te sentir, j'aimerais que tu m'indiques si, depuis les derniers jours, tu as l'impression que les choses vont de mieux en mieux, de plus en plus mal ou restent inchangées. Si ta situation **s'améliore** (« ça va de mieux en mieux ; je suis de plus en plus heureux(se) ») ou au contraire **se détériore** (« ça va de moins en moins bien ; je suis de plus en plus malheureux(se) »), choisis le cercle près du dessin représentant le mieux la vitesse d'amélioration ou de détérioration. Ainsi, si tu choisis le bonhomme qui marche, c'est que tu as l'impression de te rapprocher ou de t'éloigner lentement de la situation idéale. Au contraire, si tu choisis l'avion, c'est que tu as l'impression de te rapprocher ou de t'éloigner très vite de la situation idéale. Enfin, si ta situation n'évolue pas (« ça reste pareil »), coche le cercle en dessous du signal stop.



Source : Missotten *et al.* (2012)

- 4) Maintenant que tu as répondu pour ce domaine de vie, j'aimerais savoir ce qu'il représente vraiment pour toi : quelle est son **importance**? Est-il essentiel, très important, important, moyennement important ou peu (ou pas) important? Pour cela, choisis la case de ton choix.

☐ Essentiel 
☐ Très important
 ☐ Important
 ☐ Moyennement important
 ☐ Peu important 

☐ Cette question ne me concerne pas.

ATTENTION :

Si une question **ne te concerne pas directement** (p. ex. relations avec tes frère(s) et sœur(s) alors que tu n'as ni frères ni sœurs ; l'école alors que tu ne peux pas y aller actuellement) et que cette situation (le fait de n'avoir ni frère ni sœur ; le fait de ne pas pouvoir aller à l'école) **influence ta vie**, indique, à l'aide des flèches, à quelle distance tu te situes de la situation idéale qui est **d'être parfaitement heureux(se)**. Par contre si ce domaine ne te préoccupe pas, ne réponds pas à la question et indique-le en faisant un **X** sur les cadrans.

Avant de commencer à répondre au questionnaire, dis-moi s'il y a eu, au cours des sept derniers jours, un événement particulier (naissance, anniversaire ; séparation de tes parents, décès,) qui pourrait influencer tes réponses à ce questionnaire de qualité de vie ?

- OUI : événement positif : _____
- OUI : événement négatif : _____
- NON

ITEMS

Source : Dupuis, G. (2018). Qualité de vie et yoga, mode vs mode d'emploi. Conférence d'ouverture du 40^e Congrès de la société québécoise de recherche en psychologie.

1. Le sommeil

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) de mon sommeil (quantité et qualité)



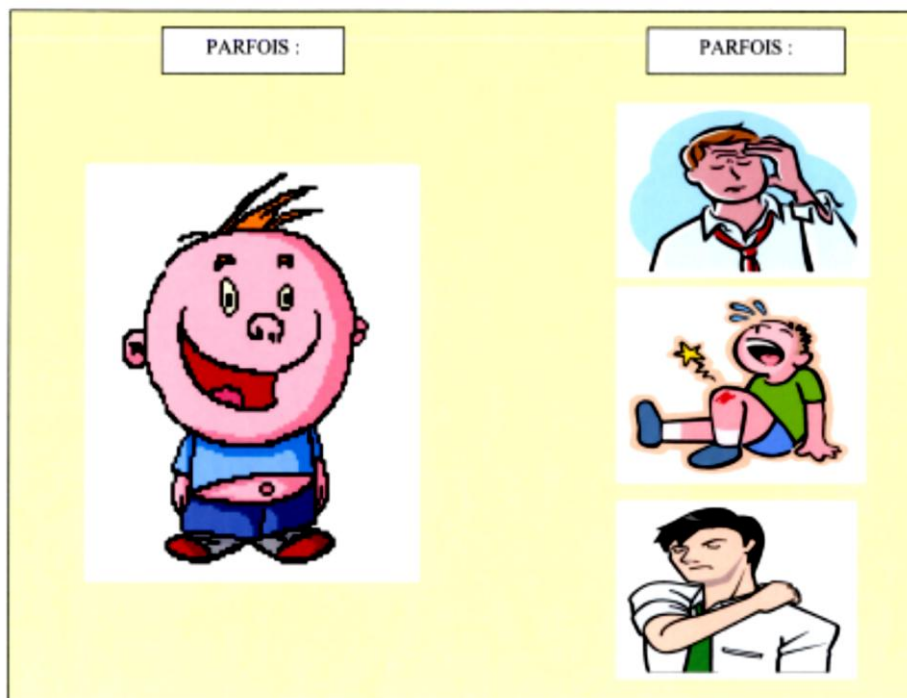
2. L'alimentation

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) de mon alimentation (quantité et qualité)





3. La douleur physique : parfois tout va bien, parfois il m'arrive d'avoir mal quelque part

Situation idéale : n'avoir aucune douleur physique



4. La santé : parfois tout va bien, parfois il m'arrive d'être malade ou de ne pas me sentir bien
Situation idéale : être parfaitement heureux(se) de ma santé

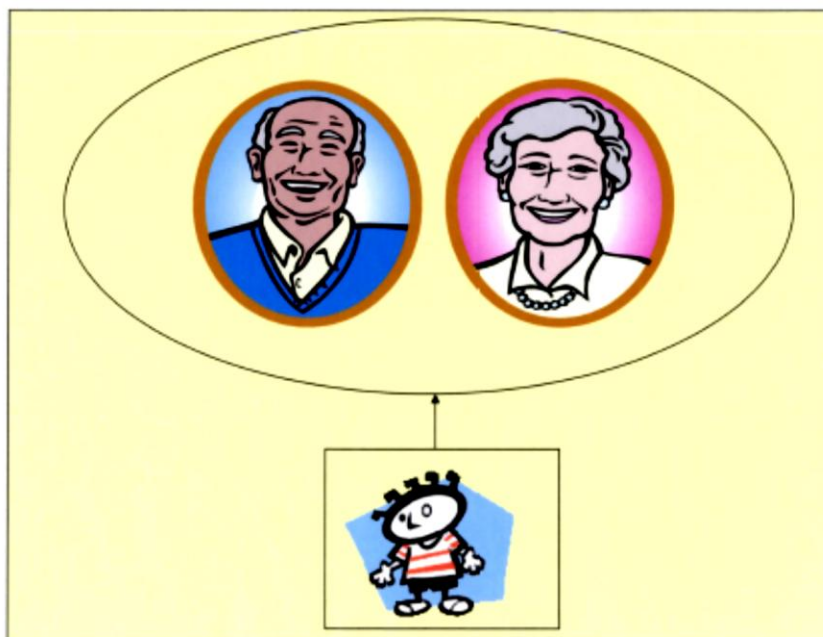
PARFOIS :	PARFOIS :
	 

5. Les vêtements (type, style, qualité,...)
Situation idéale : être parfaitement heureux(se) des vêtements que je porte



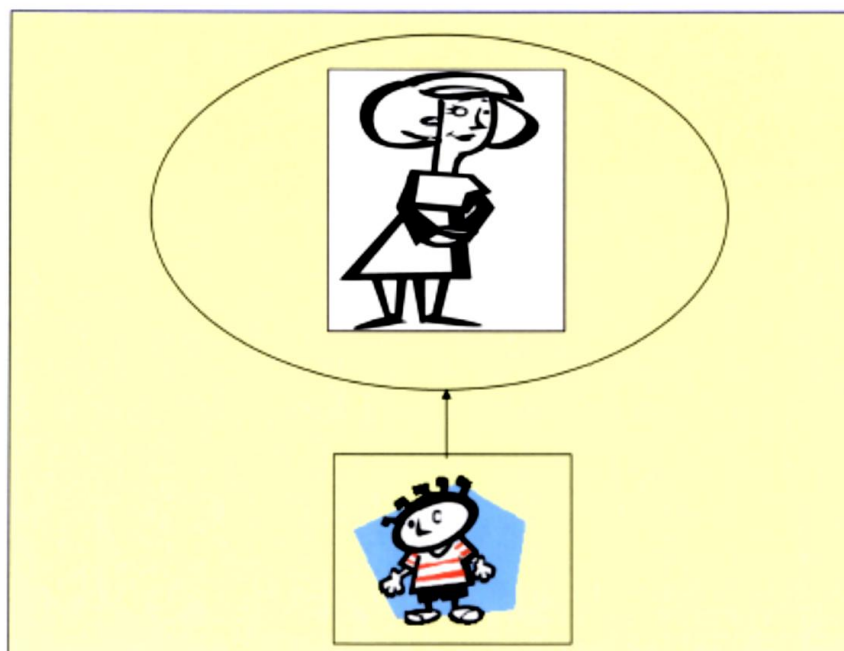
8. Les relations avec mes grands-parents

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) des relations que j'ai avec mes grands-parents



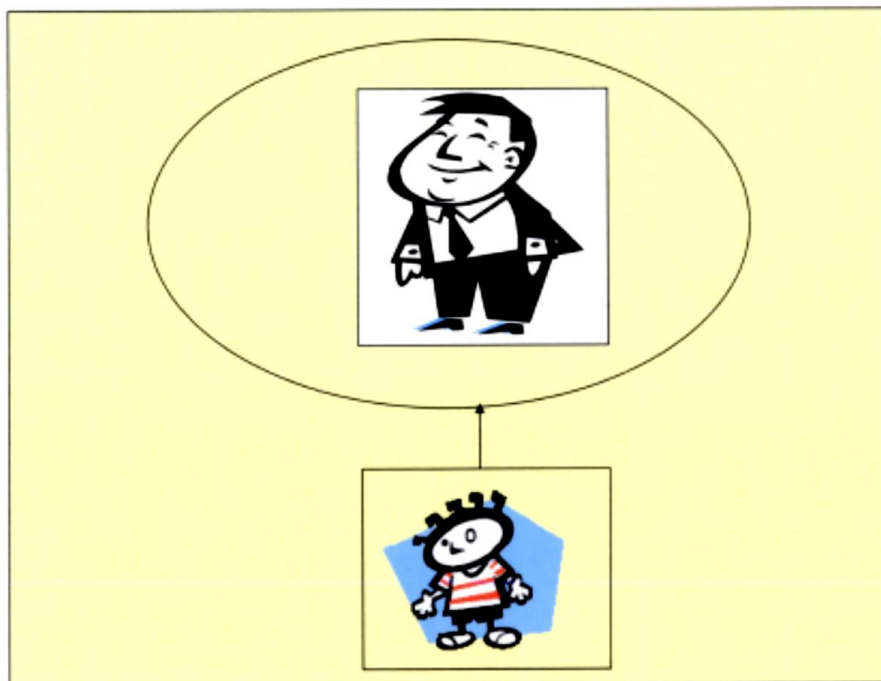
9. Les relations avec ma maman : elle répond à mes questions, m'aide pour les devoirs et les leçons, me marque son affection, m'aide et écoute, joue avec moi,...

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) des relations que j'ai avec ma maman



10. Les relations avec mon papa : il répond à mes questions, m'aide pour les devoirs et les leçons, me marque son affection, m'aide et m'écoute, joue avec moi,...

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) des relations que j'ai avec mon papa



11. Les relations avec mes frère(s) et sœur(s) : jeux, aide, affection,...

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) des relations que j'ai avec mes frères et soeurs



12. Les contacts avec mes ami(e)s : jeux, relations, ...

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) des contacts que j'ai avec mes amis



13. Comment mes amis parlent de moi

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) de la façon dont mes amis parlent de moi



14. L'école (l'ambiance dans ma classe, les relations avec mes professeurs)

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) quand je suis à l'école



15. Les résultats scolaires

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) de mes résultats scolaires

<p>ANNEE SCOLAIRE</p> <p>20... - 20...</p> <div><p>BULLETIN SCOLAIRE</p></div> <p>De</p> <p>Classe</p>

16. Les sports ou activités sportives pratiqué(e)s (foot, vélo, natation, gym, « scouts », ...)

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) de mes activités sportives



17. Les activités extrascolaires non sportives (musique, dessin, jeux de société, TV, ordinateur, ...)

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) de mes activités extrascolaires non sportives



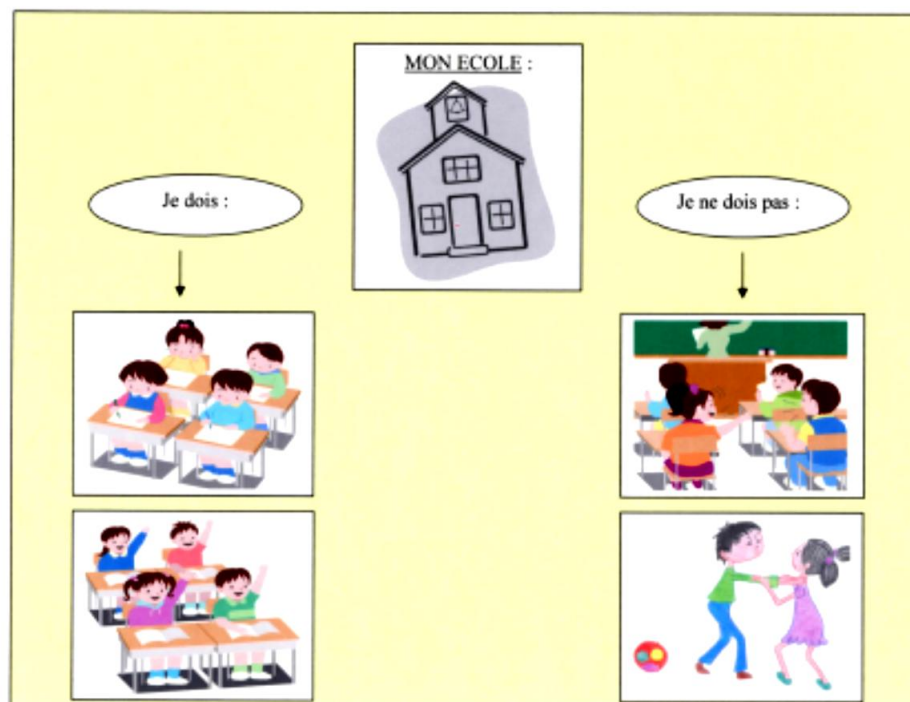
18. L'autonomie, c'est-à-dire ma capacité à faire des choses seul(e) (capacité à me débrouiller, à m'occuper, à prendre des décisions,...)

Situation idéale : être parfaitement heureux(se) de ma capacité à faire des choses seul(e).



19. L'obéissance à une autorité, c'est-à-dire devoir obéir à des règles et règlements

Situation idéale : être parfaitement heureux de ma capacité à bien vivre le fait que je dois suivre des règles ou règlements (règles sociales, familiales, scolaires, ...)



20. La tolérance à la frustration, c'est-à-dire être capable d'accepter de ne pas avoir ou faire toujours tout de suite les choses que je voudrais

Situation idéale : être parfaitement heureux de ma capacité à accepter que je ne puisse pas toujours pouvoir avoir ou faire tout de suite les choses dont j'ai envie



Artiste : Bénédicte Breuer (2018)