

# J'explore mon Niveau D'Epanouissement



Répondez sur la période actuelle.

En ce moment :

**1. Domaine : Bonheur et Satisfaction dans la Vie**  
A quel degré êtes-vous satisfait avec la vie ?

Pas satisfait du tout 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Complètement satisfait

Généralement, quel est votre degré de bonheur habituellement ?

Extrêmement malheureux 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Extrêmement heureux

**2. Domaine : Santé Mentale et Physique**  
Comment évaluez-vous votre santé physique généralement ?

Mauvaise 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Excellente

Quel score donneriez-vous à votre santé mentale globale ?

Mauvaise 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Excellente

**3. Domaine : Sens et Utilité**  
Généralement, à quel degré sentez-vous que ce que vous faites dans la vie est bénéfique ?

Pas du tout bénéfique 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Complètement bénéfique

Je comprends l'utilité de ma vie

C'est complètement faux 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Je suis complètement d'accord

**4. Domaine : Personnalité et Valeurs**

J'agis pour promouvoir le bien dans toute circonstance, même lorsqu'il s'agit de situations difficiles à vivre  
Cela ne me correspond pas Cela me correspond complètement

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Je suis toujours capable de troquer un peu de bonheur maintenant pour plus de bonheur plus tard**  
Cela ne me correspond pas

Cela me correspond complètement  
9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**5. Relation Sociales**

**Je suis content de mes amitiés et relations**

Pas d'accord du tout

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Complètement d'accord  
9 10

**Mes relations me satisfont autant que je le souhaite**

Pas d'accord du tout

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Complètement d'accord  
9 10

**6. Stabilité Matérielle et Financière**

**A quelle fréquence vous souciez vous de ne pas pouvoir faire face au coût de la vie quotidienne ?**

Tout le temps

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais  
10

**A quelle fréquence vous souciez vous de sécurité, alimentation ou habitation ?**

Tout le temps

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais  
10