

LA MESURE DU BONHEUR

Léandre BOUFFARD*
Université de Sherbrooke

Sylvie LAPIERRE*
Université du Québec à Trois-Rivières

Résumé

L'objectif de cet article est de mettre à la disposition des cliniciens et des chercheurs des instruments de mesure du bonheur en fournissant quelques indices de leurs propriétés psychométriques et de leur valeur clinique. La présentation se limite aux échelles traduites en français; certaines s'adressent à tous les groupes d'âge, tandis que d'autres ont été construites en vue de rejoindre spécifiquement les personnes âgées. À ces divers types d'autoévaluation (« self-reports ») s'ajoutent quelques mesures complémentaires susceptibles de favoriser une meilleure saisie de cette réalité complexe qu'est le bonheur.

Mots clés : bonheur, bien-être psychologique, mesure, évaluation, adulte, personne âgée

Si le bonheur est objet de réflexion depuis l'Antiquité, son étude scientifique est récente. Comme dans tous les autres domaines, le progrès scientifique a exigé l'évaluation précise du phénomène de sorte que de nombreux instruments de mesure ont vu le jour. Le présent article a pour objectif de recenser et d'évaluer les instruments de mesure du bonheur (et des concepts voisins, tel le bien-être psychologique, le moral, la satisfaction de vivre) en limitant la liste à ceux traduits en français. Une des grandes caractéristiques du bonheur est d'être un phénomène subjectif (Diener, 1984). On ne s'étonnera pas de constater que la méthode la plus courante pour l'évaluer est l'autoévaluation (« self reports »), comme le dit le titre d'un article : « Si vous voulez savoir si je suis heureux, demandez-le moi » (Irwin *et al.*, 1979). Cependant, des progrès théoriques et méthodologiques récents ont permis de mettre au point des mesures complémentaires du bonheur et des concepts parents.

* Malgré des recherches intensives et de nombreux contacts personnels, il se peut fort bien que la liste des instruments traduits en français soit incomplète. Le lecteur est donc invité à communiquer aux auteurs toute information susceptible de faire avancer le dossier; une autre chronique sur le sujet pourrait faire suite à celle-ci.
Léandre Bouffard, Département de psychologie, Université de Sherbrooke, Sherbrooke (QC), J1K 2R1. Télécopieur : (819) 821-7238.
Sylvie Lapierre, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, C.P. 500, Trois-Rivières (QC), G9A 5H7. Télécopieur : (819) 376-5195.

INSTRUMENTS COMPTANT UNE SEULE QUESTION

Les pionniers dans le domaine des grandes enquêtes psychosociales ont régulièrement utilisé « une question standard » se rapportant au bonheur (par exemple, Gurin *et al.*, 1960, voir tableau 1). Au début, le format de réponse ne comprenait que trois options; par la suite, les concepteurs ont élaboré des échelles plus raffinées.

L'*Indice de bonheur* (*Index of Happiness*, Fordyce, 1988) est présenté comme une « mesure du bonheur en 60 secondes ». Cet instrument comporte deux parties : une question évalue l'intensité du bonheur sur une échelle en onze points et une question porte sur le pourcentage de temps au cours duquel l'individu se sent heureux, malheureux ou dans un état neutre. Le score obtenu sur l'échelle et le pourcentage du bonheur rapporté peuvent être combinés de façon à fournir un score global :

$$\text{Score global} = \frac{\text{score de l'échelle} \times 10 + \% \text{ de bonheur}}{2}$$

Tableau 1 Évaluation du bonheur ne comptant qu'une question (quelques exemples)

-
- Dans l'ensemble, comment vont les choses pour vous ces jours-ci : vous diriez que vous êtes très heureux, assez heureux ou pas trop heureux? (Échelle tirée de Gurin, Veroff et Feld, 1960).
 - Tout bien considéré, vous diriez que vous êtes heureux à quel point : très heureux, assez heureux, pas très heureux, pas heureux du tout? (Échelle utilisée dans les *World Value Studies*, Harding *et al.*, 1986).
 - Êtes-vous satisfait de la vie que vous menez? Très satisfait, plutôt satisfait, pas très satisfait, pas satisfait du tout. Échelle en quatre points convertie parfois en onze points. (Échelle utilisée dans l'*Eurobaromètre*, Inglehart, 1990).
 - Comment vous sentez-vous à propos de l'ensemble de votre vie?
 - (7) Enchanté (*Delighted*)
 - (6) Satisfait (*Pleased*)
 - (5) Plutôt satisfait (*Mostly satisfying*)
 - (4) Neutre (*Mixed*)
 - (3) Plutôt insatisfait (*Mostly dissatisfying*)
 - (2) Malheureux (*Unhappy*)
 - (1) Terriblement malheureux (*Terrible*)Cette échelle de Andrews et Withey (1976) est connue sous le nom de « *Delighted/Terrible Scale* ».
La question peut être posée au début et à la fin de l'entrevue (ou du questionnaire) et donner ainsi un indice composé en plus de fournir des données pour l'étude de la fiabilité.
-

Il est possible d'utiliser les cinq scores : le score de l'échelle¹, les trois pourcentages et le score global, ce dernier étant jugé plus « représentatif ». Certains auteurs (Kammann *et al.*, 1981) ont créé un score de « temps de bonheur net » en soustrayant le pourcentage de temps malheureux du pourcentage de temps heureux. Cet instrument est unique : il offre un large éventail de réponses; il fournit une description de chacun des onze niveaux de l'échelle (ce qui assure une meilleure comparaison des réponses); il s'administre rapidement; il permet d'obtenir facilement un ou des scores selon l'objectif de l'utilisateur.

Largement utilisé depuis plus de 20 ans, cet instrument « est la mesure du bien-être la plus testée » (Fordyce, 1988, p. 373). Ses qualités métriques ont été fréquemment démontrées. La fidélité test-retest a été estimée pour des intervalles très variés allant d'un jour à quatre mois. La validité de convergence a été établie en recourant à 31 instruments avec lesquels les scores de l'*Indice* ont des corrélations élevées (la plupart se situant entre 0,50 et 0,60). La capacité de l'instrument à prédire les caractéristiques attribuées aux gens heureux (validité prédictive) a été démontrée par les corrélations fortes entre les scores de l'*Indice* et les scores de 121 sous-échelles appartenant à 31 tests différents dont certains sont très connus et respectables (*Échelle de dépression de Beck*, le *Questionnaire de personnalité* de Eysenk, le IPAT, le MMPI, etc.). La validité discriminante a été mesurée par différents chercheurs et cliniciens : les résultats « indiquent constamment des différences significatives entre les scores de différentes populations ayant des problèmes et ceux d'une population normale » (Fordyce, 1988, p. 371).

De plus, l'instrument s'est avéré sensible aux changements et n'est pas affecté par les biais susceptibles d'influencer les réponses lorsqu'il s'agit de *scores de groupes*. Les scores individuels exigent plus de prudence à cet égard (Fordyce, 1988, p. 371). Fordyce (1988) présente des normes (moyennes et écarts-types) qui peuvent être fort utiles pour l'interprétation d'un score donné. La version française, présentée à l'appendice I, a été réalisée selon la procédure de la double traduction², mais elle n'a pas encore été administrée.

L'*Échelle de Cantril* (1967) diffère des instruments décrits précédemment parce que la réponse attendue est non verbale, donc moins susceptible d'être affectée par le contenu linguistique des énoncés. L'instrument comporte une échelle verticale de 0 à 10 (voir tableau 2). En plus d'indiquer son niveau de bonheur pour le moment

¹ L'*Indice de bonheur* est présenté dans la section des instruments comptant un item parce que le score de l'échelle est plus couramment utilisé.

² Léandre Bouffard et Sylvie Lapierre.

Tableau 2 *Échelle de Cantril (1967)*

« Voici une échelle. Supposons que le haut de l'échelle représente <i>la meilleure vie possible</i> pour vous et le bas représente <i>la pire vie possible</i> pour vous. Sur cette échelle, à quel endroit vous situez-vous en ce moment?	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
	0

présent, le sujet est invité à préciser le niveau de bonheur éprouvé il y a cinq ans et le bonheur anticipé dans cinq ans.

Andrews et Withey (1976) ont utilisé une série de **visages** qui expriment différentes émotions (les visages sont présentés dans l'article de Myers et Diener, ce numéro). La question est la suivante : « Quel visage exprime le mieux ce que vous ressentez à propos de l'ensemble de votre vie? »

Les techniques se limitant à une seule question apportent peu d'informations et ne possèdent pas les qualités métriques des instruments plus élaborés. Cependant, un item unique peut facilement être inclus dans un questionnaire ou une entrevue et, sans l'allonger indûment, fournir « une bonne mesure de satisfaction globale ou de bien-être psychologique global » (Sauer et Warland, 1982).

ÉCHELLES À PLUSIEURS ITEMS

Les échelles s'adressant aux personnes âgées sont présentées plus loin. Commençons par celles qui s'appliquent à tous les groupes d'âge.

L'*Échelle de satisfaction de vie* (*Satisfaction with Life Scale*, Diener et al., 1985) porte explicitement sur la composante cognitive du bonheur. La satisfaction de vie est définie comme « une évaluation globale de la qualité de vie d'une personne selon ses propres critères » (Shin et Johnson, 1978, p. 478). L'instrument comprend cinq items qui incitent le répondant à porter une évaluation globale sur sa vie. Le sujet indique sa réponse au moyen d'une échelle allant de 1 (fortement en désaccord) à 7 (fortement

d'accord). L'échelle originale présente d'excellentes qualités métriques (Pavot et Diener, 1993; Pavot *et al.*, 1991).

L'instrument a été traduit en français et validé par Blais *et al.* (1989) auprès d'étudiants (trois groupes) et de personnes âgées (deux groupes) francophones (voir tableau 3). Les résultats des cinq études relatives à la validation de l'instrument témoignent de la fidélité et de la validité de la version française. La cohérence interne varie entre 0,80 et 0,84 (alpha de Cronbach) selon les groupes étudiés. Pour chacune des cinq études, l'analyse factorielle a révélé un seul facteur qui explique 56 % de la variance chez les étudiants et 60 % de la variance chez les personnes âgées.

L'équipe de Blais conclut que l'*Échelle de satisfaction de vie* « permettra de faire avancer les connaissances auprès de populations canadiennes-françaises non seulement sur la nature de la satisfaction de vie et du bien-être subjectif, mais également sur les antécédents et les conséquences de la satisfaction globale de vie. [...] Elle se prête également à la tenue de recherches transculturelles dans ce secteur en pleine expansion » (Blais *et al.*, 1989, p. 221).

De plus en plus utilisé en recherche en raison de ses qualités métriques et de sa brièveté, cet instrument peut être très utile en clinique puisqu'il est accompagné de normes qui facilitent l'interprétation des scores individuels. Cependant, l'utilisateur doit se rappeler que l'échelle porte uniquement sur la composante cognitive du bonheur et qu'une évaluation adéquate doit inclure également la composante affective.

L'*Échelle d'équilibre affectif* (*Affect Balance Scale*) de Bradburn (1969) est un instrument classique qui fournit un score d'affect positif, un d'affect négatif et un score global d'équilibre affectif. À cause de ses qualités méthodologiques douteuses et de l'absence d'information sur la version française, cette dernière n'est pas présentée ici. Le lecteur intéressé peut consulter l'*Enquête Santé Canada* (1981). Nous recommandons plutôt l'utilisation d'un instrument qui s'inspire de l'approche de Bradburn, mais dont la valeur est bien documentée. Il s'agit des *Échelles d'affect positif et d'affect négatif* présentées ci-après.

Les *Échelles d'affect positif et d'affect négatif* (*Positive Affect and Negative Affect Scales* - PANAS - de Watson *et al.*, 1988) constituent un instrument qui s'administre facilement et rapidement puisqu'il ne comprend que 20 adjectifs : 10 sont relatifs aux affects positifs et 10, relatifs aux affects négatifs. Le sujet indique dans quelle mesure il éprouve chacune des émotions proposées au moyen d'une échelle en cinq points (1 = pas du tout, 5 = extrêmement). L'individu est invité à donner sa réponse en fonction du cadre temporel qui répond le mieux aux objectifs de la recherche; ainsi, la référence temporelle peut être le moment présent, aujourd'hui, au cours des derniers jours, la semaine

Tableau 3 *Satisfaction with Life Scale* (Diener *et al.*, 1985) (Version française : Blais *et al.*, 1989)

Nous présentons ci-dessous cinq énoncés avec lesquels vous pouvez être d'accord ou en désaccord. À l'aide de l'échelle de 1 à 7 ci-dessous, indiquez votre degré d'accord ou de désaccord avec chacun des énoncés en encerclant le chiffre approprié à la droite des énoncés. Nous vous prions d'être ouvert et honnête dans vos réponses. L'échelle de sept points s'interprète comme suit :

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en désaccord ni d'accord	Légèrement d'accord	D'accord	Fortement d'accord		
1	2	3	4	5	6	7		
Encercler								
1)	En général, ma vie correspond à mes idéaux.	1	2	3	4	5	6	7
2)	Mes conditions de vie sont excellentes.	1	2	3	4	5	6	7
3)	Je suis satisfait(e) de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
4)	Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.	1	2	3	4	5	6	7
5)	Si je pouvais recommencer, je n'y changerais presque rien.	1	2	3	4	5	6	7

Reproduit avec permission

passée, au cours des dernières semaines, au cours de la dernière année ou en général. Un score élevé d'affect positif correspond à un état de grande énergie et d'engagement plaisant, tandis qu'un score bas indique un état de tristesse et de léthargie. Un score élevé d'affect négatif révèle de la détresse psychologique impliquant une variété d'émotions déplaisantes, alors qu'un score bas reflète le calme et la sérénité. Il s'agit donc de deux facteurs indépendants et faiblement corrélés. De nombreuses études ont démontré la valeur métrique de l'instrument auprès de divers échantillons; la comparaison avec d'autres échelles semblables a établi sa supériorité.

La version française a été effectuée selon la technique de la double traduction et fait présentement l'objet d'une étude de validation (Bouffard, Bastin, Lapierre, 1997). Cette version a été administrée à un groupe de 38 étudiants universitaires adultes (âge moyen = 33 ans). L'analyse factorielle a permis de conclure à l'existence des deux facteurs distincts postulés, affect positif et affect négatif, expliquant respectivement 30 % et 18 % de la variance. La consistance interne (alpha) est de 0,90 pour les items positifs et de 0,77 pour les items négatifs, ce dernier résultat étant moins

satisfaisant que pour l'échelle originale. Les adjectifs « coupable », « hostile » et « irritable » sont peu reliés au score d'affect négatif. Les épreuves de validation¹ de la version française du PANAS doivent se poursuivre auprès de plus grands groupes et auprès de populations variées. De plus, le libellé de certains adjectifs doit être révisé.

La valeur de l'instrument original et sa facilité d'application expliquent son utilisation de plus en plus fréquente auprès de populations variées. Le PANAS, combiné à l'*Échelle de satisfaction de vie* (Diener *et al.*, 1985; Blais *et al.*, 1989), permet de mesurer les trois grandes composantes classiques du bonheur (Diener, 1984) : l'affect positif, l'affect négatif et la satisfaction de vivre. C'est dans ce contexte que la version française du PANAS est présentée à l'appendice II.

INSTRUMENTS À L'INTENTION DES PERSONNES ÂGÉES²

L'*Indice de satisfaction de vivre* (*Life Satisfaction Index A* de Neugarten *et al.*, 1961) compte 20 items auxquels le sujet réagit de trois façons : « Accord », « Désaccord » ou « ? ». L'évaluation est censée comprendre cinq dimensions : l'enthousiasme, la persévérance, la congruence entre buts désirés et buts atteints, le concept de soi et l'humeur. L'instrument a été fréquemment utilisé auprès des personnes âgées. L'article de Neugarten *et al.* (1961) fournit peu d'informations sur la valeur métrique de l'instrument. Plusieurs études ont cependant démontré qu'il se caractérisait par une fiabilité et une validité acceptables (voir Andrews et Robinson, 1991; George, 1981). Néanmoins, sa structure factorielle fait problème puisque les cinq dimensions énumérées ne sont pas confirmées (Liang, 1984; Stock *et al.*, 1986). Pour sa part, George (1981) fait remarquer que certains items se rapportent à la satisfaction de vie (composante plus cognitive avec un cadre temporel large), tandis que d'autres mesurent l'affect (composante affective avec un référent temporel restreint), les deux aspects étant inclus, mais non séparés.

Kop (1993) a effectué la traduction française de l'échelle de Neugarten, mais il ne conserve que onze énoncés (sur 20), « ceux qui présentent des qualités métriques satisfaisantes aux solutions factorielles testées » (p. 272). Il identifie trois facteurs : 1) la congruence entre buts désirés et buts atteints (29 % de la variance), 2) l'enthousiasme (12 % de la variance) et 3) l'humeur (11 % de la variance). Cette solution avait déjà été adoptée antérieurement par Liang (1984) ainsi que par Wilson *et al.*

¹ Pour plus d'information sur la validation en cours, le lecteur intéressé peut contacter les auteurs dont l'adresse apparaît en début d'article.

² Pour la rédaction de cette section, nous avons puisé plusieurs informations dans Hébert, Bravo et Voyer (1993). Nous remercions Louis Voyer pour les renseignements fournis.

(1985). Le coefficient alpha de consistance interne pour l'échelle globale est de 0,82 et chacun des items est fortement relié au score global.

Cette version brève semble prometteuse pour les chercheurs et les praticiens qui travaillent auprès des personnes âgées. L'instrument est présenté à l'appendice III.

L'Échelle de bien-être général (*General Well-Being Schedule* de Dupuy, 1973 et Fazio, 1977) a été conçue en vue de répondre aux objectifs de l'enquête nationale sur la santé de la population américaine âgée de 25 à 75 ans. L'instrument compte 18 items qui portent sur le bien-être psychologique de même que sur les symptômes de détresse. Le sujet répond à l'aide d'une échelle en cinq points pour les quatorze premières questions et d'une échelle en onze points pour les quatre dernières. Le cadre temporel fait référence aux quatre dernières semaines. Dupuy a regroupé les items autour de six dimensions : l'anxiété, la dépression, le bien-être positif, le contrôle des émotions, la vitalité et la santé générale. Cependant, l'analyse structurale effectuée par Levin (1994) à partir des onze meilleurs items a démontré qu'un modèle à trois facteurs convenait mieux aux données recueillies auprès de deux échantillons de personnes âgées. Les trois facteurs sont l'affect positif, la vitalité et l'affect négatif.

Cette échelle de bien-être psychologique général a été traduite en français et validée auprès d'une population âgée¹ (50 à 75 ans) par Bravo *et al.* (1996). Les résultats obtenus par cette équipe témoignent des bonnes qualités métriques de la version française. Par contre, l'analyse factorielle n'a fait ressortir qu'un seul facteur (à partir des 18 items) qui explique 50 % de la variance totale. Ces auteurs font donc remarquer que les six dimensions théoriques identifiées par Dupuy n'ont pas été confirmées empiriquement de sorte qu'il n'est pas indiqué de donner un score à chacune d'elles.

L'instrument de Dupuy a été créé en vue d'être utilisé dans le cadre de grandes enquêtes épidémiologiques. Dans ce contexte, l'échelle est susceptible de donner son meilleur rendement et de fournir un score de bonheur ou de bien-être psychologique général. Elle est reproduite à l'appendice IV.

L'Échelle du moral (*Philadelphia Geriatric Center Morale Scale* de Lawton, 1975) compte 19 items qui évaluent le moral correspondant au sentiment de bien-être du répondant. Ces items se regroupent autour de trois dimensions : agitation/anxiété, attitude envers son propre vieillissement et insatisfaction par rapport à la solitude. La cohérence

¹ C'est ce qu'explique le classement de cet instrument dans la section des échelles se rapportant aux personnes âgées. Nous remercions le Dr Gina Bravo pour les informations fournies.

interne (alpha) est de 0,85, 0,81 et de 0,85 respectivement. Les facteurs identifiés ont été confirmés par l'analyse factorielle et ils expliquent 43 % de la variance. La valeur métrique de cet instrument largement utilisé a été reconnue par plusieurs (Kozma et Stones, 1980; Liang et Bollen, 1983). Par ailleurs, George (1981) trouve que le concept de moral est flou (ne fait-il pas référence au « moral des troupes »), que le cadre temporel varie avec les items et que le recours à des symptômes psychiatriques pose problème.

L'instrument a été traduit en français par Allard *et al.* (1991) pour être utilisé dans une recherche sur la consommation de médicaments psychotropes chez les personnes âgées. Nous ne disposons d'aucune information relative à la valeur métrique de cette traduction. Allard *et al.* utilisent le score global sans distinguer les trois dimensions identifiées par Lawton. Cette façon de faire vaut la peine d'être retenue puisque l'analyse factorielle effectuée par Kop (1993) révèle un facteur général de bien-être. Ce chercheur a retenu 15 items (alpha = 0,86) et a obtenu deux facteurs : affectivité négative et affectivité positive rendant compte respectivement de 32 % et de 11 % de la variance. Cette version abrégée est donc recommandée puisque sa valeur métrique est mieux connue (voir appendice V).

L'Échelle de satisfaction de vivre à l'intention des personnes âgées (*Life Satisfaction in the Elderly Scale* de Salamon et Conte, 1982, 1991) compte 40 items que les auteurs ont regroupés autour de huit dimensions : activité, sens de la vie, concept de soi, congruence entre buts fixés et buts atteints, humeur, santé, sécurité financière et contacts sociaux (les cinq premières s'inspirant de l'*Indice de satisfaction de vivre* de Neugarten *et al.*, 1961). Les items ne s'évaluent pas de façon dichotomique (comme c'est le cas pour l'échelle de Neugarten), mais selon une gradation à cinq niveaux.

L'échelle a été traduite en français par Rousseau et Dubé¹ (1991). Les résultats provenant de l'application de la version française à des personnes âgées accordent à l'instrument une consistance interne élevée (alpha = 0,93 à partir des 40 items; 0,90 pour les 25 items des cinq premières échelles). Le coefficient de fiabilité test-retest s'élève à 0,90 à un mois d'intervalle. L'analyse factorielle n'a pas confirmé l'existence des huit dimensions; elle a donné tantôt cinq facteurs, tantôt trois. Voilà pourquoi, Rousseau et Dubé (1991) considèrent que le score obtenu à ce questionnaire réfère plutôt au concept général de bien-être psychologique.

Dans l'ensemble, les résultats obtenus par Rousseau et Dubé démontrent que les qualités métriques de la version française sont

¹ Nous remercions Jacques Rousseau et Micheline Dubé pour les informations fournies et pour l'autorisation de reproduire leur traduction.

comparables à celles de l'instrument original. Cet instrument plutôt long comporte l'avantage de fournir un score basé sur de multiples aspects de la vie de l'individu. Salamon (1988) considère que son instrument fournit une mesure de base de la qualité de vie des adultes âgés et le trouve utile en clinique au niveau du diagnostic et du plan de traitement. Il est reproduit à l'appendice VI.

L'*Échelle de perception de son bien-être* (*Perceived Well-Being Scale* de Reker et Wong, 1984) a été construite en vue de fournir des scores séparés de bien-être psychologique, de bien-être physique ainsi qu'un score synthèse. Le bien-être psychologique est défini par la présence d'émotions positives et l'absence d'émotions négatives; le bien-être physique consiste en une autoévaluation de sa santé et de sa vitalité associée à la perception de l'absence d'inconforts physiques; le bien-être général provient de la synthèse des deux composantes. L'échelle compte quatorze items : six se rapportent au bien-être psychologique et huit au bien-être physique. Le sujet répond au moyen d'une échelle en sept points (de tout à fait d'accord à tout fait en désaccord). Les échelles sont ancrées de façon à tenir compte des énoncés négatifs; ainsi, un score élevé traduit un bien-être élevé. L'analyse factorielle a clairement confirmé les deux facteurs postulés, le bien-être psychologique (32 % de la variance) et le bien-être physique (13 % de la variance). La consistance interne est acceptable pour chacune des sous-échelles, 0,82 et 0,78 pour les dimensions psychologiques et physiques respectivement; elle est fort élevée pour l'indice général (0,91). La stabilité temporelle estimée par la technique du test-retest indique une corrélation de 0,79 pour le bien-être psychologique, de 0,65 pour le bien-être physique et de 0,78 pour le bien-être global, et ceci, pour un intervalle de deux ans. De plus, Reker et Wong présentent de nombreux résultats qui témoignent de la validité de l'instrument.

Vézina¹ a traduit et adapté cette échelle qui a été utilisée ensuite pour les travaux de son équipe. Aucune information n'est donnée sur la valeur métrique de cette traduction.

Cette échelle brève et de bonne qualité a l'avantage de distinguer le bien-être psychologique du bien-être physique en plus de fournir un score global de bien-être. Elle est présentée ici avec réserve puisque la validation de la version française reste à faire (voir l'appendice VII).

Les six *Échelles de bien-être psychologique* (*The Scales of Psychological Well-Being*) de Ryff (1989) mesurent six dimensions : l'autonomie, la compétence, la croissance personnelle, les relations positives avec autrui, le sens à la vie et l'acceptation de soi. Contrairement

¹ Communication personnelle (janvier 1997). Nous remercions Jean Vézina de l'Université Laval pour l'autorisation de reproduire sa traduction.

à la plupart des instruments de mesure du bien-être psychologique, le choix de ces dimensions provient essentiellement d'une recension des approches théoriques sur le bien-être, le développement humain, la croissance personnelle et la santé mentale.

L'échelle portant sur l'autonomie évalue l'autodétermination, l'indépendance d'esprit ainsi que la capacité du répondant de résister aux pressions sociales et de s'évaluer à partir de standards personnels. L'échelle de compétence s'intéresse au sentiment de compétence du répondant face à son environnement, mesure son impression de maîtriser et de contrôler ses affaires quotidiennes et d'utiliser les occasions qui se présentent. L'échelle de croissance personnelle réfère au sentiment de développement continu, d'amélioration de soi, d'actualisation de son potentiel et d'ouverture à de nouvelles expériences. L'échelle de relations positives avec autrui indique si le répondant a des relations satisfaisantes et empreintes de confiance avec les autres. Elle évalue également s'il est capable d'empathie, d'affection et d'intimité. L'échelle du sens à la vie indique si le répondant a des buts et une orientation vers l'avenir et s'il accorde un sens à son présent et à son passé. Finalement, l'échelle d'acceptation de soi évalue l'attitude de l'individu envers lui-même et sa capacité de reconnaître ses qualités et ses défauts.

Chaque échelle comporte 20 énoncés qui décrivent une façon d'être ou d'agir. Le répondant doit indiquer, sur une échelle en six points, si ces énoncés s'appliquent à sa situation. Ryff (1989) a utilisé ces échelles auprès de 321 adultes de scolarité élevée des deux sexes et de trois groupes d'âge : jeunes adultes ($M = 19,5$ ans), adultes d'âge moyen ($M = 49,8$ ans) et personnes âgées ($M = 75$ ans). Les coefficients de consistance interne varient de 0,86 à 0,93, tandis que les coefficients de fiabilité test-retest après une période de six semaines varient de 0,81 à 0,88. Les échelles de bien-être sont corrélées positivement avec des mesures de fonctionnement positif (satisfaction de vivre, estime de soi, équilibre affectif) et négativement avec la dépression, ce qui indique une validité concomitante acceptable.

Ryff et Essex (1992) proposent une version abrégée qui comporte quatorze items par échelle. Cette version abrégée, traduite en français par Lapierre et Desrochers (1997) et présentée en appendice VIII, a été administrée à 92 personnes âgées de 56 à 99 ans ($M = 71,8$ ans; scolarité de 9,7 ans). La consistance interne de chacune des échelles de la traduction française est plus basse que celle des échelles originales (voir tableau 4), mais elle demeure acceptable. Il faut noter que l'échantillon américain se caractérisait par une scolarité beaucoup plus élevée (47 % des aînés avaient complété des études universitaires). Ces échelles ne fournissent pas un score global, mais six scores qui permettent une analyse nuancée du bien-être psychologique. La validation de la version française (présentement en

cours) se fait auprès de personnes âgées, mais les échelles de Ryff peuvent s'appliquer à des adultes d'âges variés.

Tableau 4 Consistance interne des échelles abrégées de Ryff

	Échelles originales (alpha)	Version française (alpha)
Autonomie	0,83	0,72
Compétence	0,86	0,76
Croissance personnelle	0,85	0,68
Relations positives avec autrui	0,88	0,84
Sens à la vie	0,88	0,67
Acceptation de soi	0,91	0,79

L'Échelle de bonheur de l'Université Memorial (*Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness*, MUNSH de Kozma et Stones, 1980, 1983) comprend 24 items et couvre les quatre composantes identifiées par les auteurs : affect positif et affect négatif (court terme) de même que expérience positive et expérience négative (long terme). Cet excellent instrument a été traduit par Gold (1992) qui a obtenu des coefficients de consistance interne élevés auprès de populations anglophones et francophones (voir tableau 5).

Tableau 5 Consistance interne (alpha) du MUNSH

	Anglophones		Francophones	
	n = 254	n = 194	n = 125	n = 166
Total MUNSH	0,90	0,83	0,91	0,86
Affect positif	0,68	0,76	0,73	0,66
Affect négatif	0,67	0,64	0,77	0,80
Expérience positive	0,72	0,69	0,76	0,72
Expérience négative	0,73	0,79	0,79	0,79
Positif	0,80	0,83	0,84	0,81
Négatif	0,82	0,84	0,82	0,88

Source : Gold (1992)

Il existe également une forme abrégée (12 items) appelée SHARP (*Short Happiness and Affect Research Protocol*) dont les qualités métriques sont excellentes et qui peut être fort utile aux praticiens (Stones *et al.*, 1996). Les informations pertinentes relatives au MUNSH et au SHARP sont présentées dans l'article de Kozma, Stones et Reker (ce numéro); les deux instruments sont reproduits à l'appendice IX.

Bonheur *versus* intention de suicide¹

En recherche et en clinique surtout, il peut s'avérer utile, voire nécessaire, de considérer l'envers du bonheur et d'évaluer l'intention de suicide en termes de désir de mort et de vie. À cet égard, on nous a signalé l'existence de la *Scale for Suicide Ideation* (Beck *et al.*, 1979, 1988) traduite et validée en français auprès d'un échantillon d'adultes (De Man *et al.*, 1987) et d'un échantillon d'adolescents (De Man *et al.*, 1993). Il existe également le *Reasons for Living Inventory* (Linehan *et al.*, 1983) traduit et validé en langue française par Labelle *et al.* (1996). Ces questionnaires ne sont pas reproduits ici, mais ils peuvent être trouvés dans les articles indiqués.

QUALITÉS MÉTRIQUES DES AUTOÉVALUATIONS

L'examen détaillé de la qualité métrique de chacun des instruments n'entre pas dans les objectifs du présent article (le lecteur peut se référer aux publications des auteurs de chaque instrument ou aux grandes recensions (voir Andrews et Robinson, 1991; Larsen *et al.*, 1985; Sandvik *et al.*, 1993; Stones et Kozma, 1985; Watson, 1988). Dans l'ensemble, les autoévaluations sont fiables et valides. Elles offrent des résultats utiles aux chercheurs et aux cliniciens (Rodgers *et al.*, 1988). Plus spécifiquement, on note :

- une convergence entre les divers questionnaires (Pavot *et al.*, 1991);
- une stabilité temporelle élevée (Heady et Wearing, 1989);
- une bonne consistance intersituationnelle (Diener et Larsen, 1984);
- une consistance interne acceptable (Larsen *et al.*, 1985);
- une invariance factorielle : même structure dans divers groupes (MacKinnon et Keating, 1989);
- une sensibilité aux changements (Pavot et Diener, 1993), ce qui est fort intéressant pour l'utilisateur qui a pour objectif d'évaluer le progrès de la thérapie ou l'efficacité d'une intervention.

De plus, on obtient des résultats semblables avec des versions dans des langues différentes, par exemple entre anglophones et francophones du Canada (Blishen et Atkinson, 1980). Enfin, il appert que la volonté de bien paraître (« désirabilité sociale ») n'affecte pas vraiment les résultats (Diener *et al.*, 1993; Kozma et Stones, 1988). On peut donc conclure avec Diener (1994, p. 114) que « les mesures provenant des autoévaluations semblent bien avoir les qualités psychométriques requises. » Quoique largement partagée, cette conclusion ne fait pas l'unanimité. Ainsi, Shedler *et al.* (1993) considèrent que bien des gens recourent à la dénégation et rapportent un niveau de santé mentale qui ne correspond pas à l'évaluation

¹ Les questionnaires nommés dans ce paragraphe nous ont été signalés par Réal Labelle de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Qu'il en soit remercié.

des cliniciens. Enfin, la traduction française des instruments exige une procédure adéquate qui doit faire la preuve de son équivalence avec l'original et des qualités métriques de cette version (voir Vallerand, 1989).

MESURES COMPLÉMENTAIRES

Il est apparu que les autoévaluations fournissent des indices de bonheur dont la qualité métrique est acceptable ou même meilleure que celle obtenue pour l'évaluation d'autres phénomènes. Cependant, les progrès théoriques et méthodologiques réalisés dans certains domaines (les émotions, les processus cognitifs et la communication) font voir que les rapports verbaux ont leurs limites et que l'utilisation de techniques complémentaires pourraient procurer une mesure plus adéquate d'une réalité aussi complexe que le bonheur (Diener, 1994).

Les techniques complémentaires suggérées pour améliorer l'instrumentation sont :

- 1) l'observation des comportements non verbaux : voix, gestes, expressions faciales qui sont des canaux de communication moins contrôlables, donc plus susceptibles d'exprimer l'émotion réelle (Babad *et al.*, 1989);
- 2) la perception des proches (ou de personnes significatives) qui fournissent des informations sur les manifestations du bonheur (Sandvik *et al.*, 1993);
- 3) la notation d'indices physiologiques tels que le réflexe psychogalvanique, le rythme cardiaque, etc. Il est possible, par exemple, de noter le rythme cardiaque pendant qu'un sujet visionne des diapositives montrant des scènes de sa propre vie (Vitaliano *et al.*, 1993);
- 4) les mesures cognitives comme la profondeur du traitement de l'information par le sujet ou le rappel d'événements positifs et négatifs (Seidlitz et Diener, 1993);
- 5) l'information provenant des comportements : pleurs, cris de joie, manque d'appétit, problèmes de sommeil, consommation d'alcool, niveau d'activité, sourires, etc.; ce sont là autant de signes qui peuvent traduire l'état affectif du sujet ou du client;
- 6) l'entrevue qui favorise l'obtention d'un matériel personnel riche pouvant être traité par l'analyse qualitative (Thomas et Chambers, 1989);
- 7) le choix comportemental qui manifeste les préférences de l'individu ou les aspects qu'il voudrait changer dans sa vie;
- 8) l'utilisation de la technique « penser tout haut » qui est particulièrement utile pour l'étude des processus et qui permet de savoir « comment les choses se passent » dans une situation réelle ou imaginée (Bates, Campbell et Burgess, 1990);

- 9) l'étude de l'humeur par l'examen d'activités ou de tâches dites sensibles (« mood sensitive tasks »; Mayer et Bremer, 1985; Mayer *et al.*, 1988). Cette approche repose sur le fait qu'un changement dans l'affect se manifeste dans des performances variées :
- les concepts reliés à un affect sont plus facilement repêchés en mémoire (Bower, 1981);
 - la probabilité d'un événement plaisant est perçue par l'individu comme plus élevée (Johnson et Tversky, 1983);
 - les tâches perceptuelles et motrices sont affectées par l'affect (énumérer des chiffres, barrer des lettres, estimer le temps écoulé, associer des mots, etc.; Velten, 1967). L'approche inverse consistant à provoquer un affect (« mood induction procedure ») afin d'en vérifier l'effet est utilisée fréquemment en recherche (voir Larsen et Ketelaar, 1991) et en clinique (Goodwin et Williams, 1982);
- 10) la méthode de l'échantillonnage de l'expérience vécue¹ (« Experience Sampling Method » ESM) qui connaît une certaine popularité ces dernières années. L'ESM a été mise au point et utilisée par Csikszentmihalyi et ses collaborateurs en vue « d'être le plus objectif possible à propos de phénomènes subjectifs sans compromettre le sens personnel de l'expérience vécue » (Csikszentmihalyi et Larson, 1987, p. 527). La méthode permet d'obtenir des données sur les émotions, les pensées et les comportements de l'individu alors qu'il est dans son milieu naturel. Cela suppose que l'individu note les informations demandées lorsqu'une « pagette » se fait entendre à différents moments de la journée (4 ou 5 fois), moments qui sont déterminés par le hasard. Selon les besoins de la recherche et la collaboration des sujets, cette procédure peut durer quelques jours ou quelques semaines. Il est donc possible de voir fluctuer l'humeur du sujet au fil des jours et surtout de mettre en relation ses émotions avec ses pensées et les événements de vie. La recherche de Patton et Csikszentmihalyi (ce numéro) fait état de cette méthode. Pour la discussion à propos de la fiabilité et de la validité de cette technique, on se référera à Csikszentmihalyi et Larson (1987), Hormuth (1986) ainsi que Lucas (1993) qui fait voir les possibilités d'utilisation de la méthode au moyen de plusieurs exemples.

Généralement, les résultats obtenus au moyen de ces techniques sont en corrélation avec ceux des autoévaluations (Sanvik *et al.*, 1993). Les corrélations sont assez élevées pour indiquer que les mesures portent sur le même phénomène, mais assez basses pour démontrer qu'elles sont

¹ Cette section sur l'ESM a été rédigée par Mario Lucas, candidat au doctorat en andragogie à l'Université de Montréal. Nous le remercions pour sa précieuse collaboration.

complémentaires. Même si les autoévaluations ont constitué la « voie royale » pour connaître le niveau de bonheur des gens, cette approche peut être complétée (non pas remplacée) par différentes techniques qui, ensemble, favoriseront une meilleure évaluation de ce phénomène complexe.

REMARQUES FINALES

S'il souhaite obtenir une mesure adéquate du bonheur, le chercheur ou le clinicien a intérêt à intégrer les diverses composantes de ce construit. La première relève du domaine de l'affect. Il est impératif de distinguer les dimensions positives et négatives qui sont distinctes et indépendantes. Cependant, il peut être approprié de spécifier chaque émotion afin d'en évaluer l'intensité, la durée et la fréquence (ce dernier aspect ayant été mis en évidence par Diener *et al.*, 1990).

La seconde composante — la composante cognitive — est présente dans la construction même de la réponse. Les recherches en ce domaine attirent l'attention sur les processus impliqués dans l'évaluation que l'individu fait de sa vie en général et d'une situation particulière lorsqu'on lui demande s'il est satisfait ou heureux.

De plus, la valeur de la mesure obtenue dépend, pour une bonne part, du mode de communication de la réponse. Ainsi, le langage utilisé, le genre de question, le type d'échelle, le format de la réponse, le cadre temporel, pour citer quelques exemples, doivent être choisis avec précaution.

Bref, il existe une pluralité d'instruments d'évaluation du bonheur (bien-être psychologique, satisfaction de vivre, moral). Les spécialistes en la matière ne recommandent aucune échelle comme étant « la meilleure mesure » (Andrews et Robinson, 1991). Ainsi, le choix de l'instrument dépend des objectifs du clinicien ou du chercheur, de l'aspect spécifique ou des aspects qu'il veut saisir, des ressources financières, du personnel et du temps dont il dispose et, évidemment, des qualités métriques de l'instrument.

Abstract

This paper presents to clinicians and researchers some instruments to assess happiness. Some scales apply to people of all age groups, others to elderly people only. Self-reports are the most commonly used instruments. Some complementary measures are listed in order to assess more adequately this complex phenomenon which is happiness.

Key words : happiness, psychological well-being, assessment, adult, aged people

Références

- Allard, J., Allaire, D., Leclerc, G. et Langlois, S.-P. (1991). *L'influence des relations familiales et sociales sur la consommation de médicaments psychotropes chez les personnes âgées*. Rapport de recherche. Centre de recherche en gérontologie et en gériatrie, Hôpital d'Youville, Sherbrooke, Québec.
- Andrews, R.M. et Robinson, J.P. (1991). Measures of subjective well-being. Dans J.P. Robinson, P.R. Shaver et L.S. Wrigtsman (Éds), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 61-114). San Diego, CA : Academic Press.
- Andrews, F.M. et Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being : America's perceptions of life quality*. New York : Plenum.
- Babad, E., Bernieri, F. et Rosenthal, R. (1989). Nonverbal communication and leakage in the behavior of biased and unbiased teachers?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 89-94.
- Bates, G.W., Campbell, I.M. et Burgess, P.M. (1990). Assessment of articulated thoughts in social anxiety : Modification of the ATSS procedure. *British Journal of Clinical Psychology*, 29, 91-98.
- Beck, A.T., Kovacs, M. et Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention : The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 343-357.
- Beck, A.T., Steer, R.A. et Ranieri, W.F. (1988). Scale for Suicide Ideation : Psychometric properties of a self-report version. *Journal of Clinical Psychology*, 44, 499-505.
- Blais, M.R., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G. et Brière, N.M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du « Satisfaction with life scale ». *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 21(2), 210-223.
- Blishen, B. et Atkinson, T. (1980). Anglophone and francophone differences in perception of the quality of life in Canada. Dans A. Szalai et F.M. Andrews (Éds), *The quality of life : Comparative studies*. London : Sage.
- Bouffard, L., Bastin, E. et Lapierre, S. (1997). *Validation du PANAS* (Positive affect and negative affect scales). Manuscrit, Université de Sherbrooke.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bravo, G., Gaulin, P. et Dubois, M.F. (1996). Validation d'une échelle de bien-être général auprès d'une population francophone âgée de 50 à 75 ans. *La Revue canadienne du vieillissement*, 15(1), 112-128.
- Cantril, H. (1967). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ : Rutgers University Press.
- Csikszentmihalyi, M. et Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 175, 526-536.
- De Man, A.F., Balkou, S. et Iglesias, R.I. (1987). A French-Canadian adaptation of the Scale for Suicidal Ideation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 19, 50-55.
- De Man, A.F., Leduc, C.P. et Gauthier, L. (1993). A French-Canadian Scale for Suicide Ideation for use with adolescent. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 126-134.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being : Progress and opportunity. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. et Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-76.
- Diener, E., Fujita, F. et Smith, H. (1993). *The death of social desirability : An empirical demonstration*. Manuscrit, Université d'Illinois.
- Diener, E. et Larsen, R.J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 871-883.
- Diener, E., Sandvik, E. et Pavot, N. (1990). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. Dans F. Strack, M. Argyle et N. Schwarz (Éds),

- Subjective well-being : An interdisciplinary perspective* (pp. 119-136). New York : Pergamon.
- Dupuy, H.J. (1973). *The psychological section of the current health and nutrition examination survey*. Proceedings of the Public Health Conference on Records and Statistics, meeting jointly with the National Conference on Health Statistics (14th National meeting June 12-13, 1972), (DHEW publication no HRA 74-1214). Washington, DC : US Government Printing Office.
- Enquête Santé Canada (1981). *La santé des Canadiens*. Santé et Bien-être social Canada, Statistique Canada (catalogue 82-538F. Hors Série).
- Fazio, A.F. (1977). *A concurrent validation study of the NCHS general well-being schedule*. Hyattsville, MD : National Center for Health Statistics (Dept. of H.E.W. Publ. No. HRA-78-1347).
- Fordyce, M.W. (1988). A review of research on the happiness measures : A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381.
- George, L.K. (1981). Subjective well-being : Conceptual and methodological issues. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 2, 345-382.
- Gold, D. (1992). Traduction française de la *Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness* (MUNSH). Manuscrit, Université Concordia.
- Goodwin, A.M. et Williams, M.G. (1982). Mood induction research - its implications for clinical depression. *Behavior Research and Therapy*, 20, 373-382.
- Gurin, G., Veroff, J. et Feld, S. (1960). *American view their mental health*. New York : Basic.
- Harding, S., Philips, D. et Fogartie, W. (1986). *Contrasting values in Europe*. London, UK : McMillan.
- Heady, B. et Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being : Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Hébert, R., Bravo, G. et Voyer, L. (1993). *Répertoire des instruments de mesure en langue française pour la recherche gériatrique et gériatrique*. Centre de recherche en gériatrie et gériatrie, Hôpital d'Youville, Sherbrooke, Québec.
- Hormuth, S.E. (1986). The sampling of experience in situ. *Journal of Personality*, 54, 262-293.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton : Princeton University Press.
- Irwin, R., Kammann, R. et Dixon, G. (1979). If you want to know how happy I am, you'll have to ask me. *New Zealand Psychologist*, 8, 10-12.
- Johnson, E.J. et Tversky, A. (1983). Affect, generalization and the perception of risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 20-31.
- Kammann, R., Farry, M. et Herbison, P. (1981). *The measurement and content of the sense of well-being*. Manuscrit inédit, Université d'Otago, Nouvelle-Zélande.
- Kop, J.-L. (1993). La mesure du bien-être subjectif chez les personnes âgées. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 43(4), 271-277.
- Kozma, A. et Stones, M.J. (1980). The measurement of happiness : Development at the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, 35, 906-912.
- Kozma, A. et Stones, M.J. (1983). Re-validation of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Canadian Journal of Aging*, 2, 27-29.
- Kozma, A. et Stones, M.J. (1988). Social desirability in measures of subjective well-being : Age comparisons. *Social Indicators Research*, 20, 1-14.
- Labelle, R., Lachance, L. et Morval, M. (1996). Validation d'une version canadienne-française du Reasons for Living Inventory. *Science et Comportement*, 24(3), 237-250.
- Lapierre, S. et Desrochers, C. (1997). Traduction et validation des *Échelles de bien-être psychologique de Ryff*. Manuscrit, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Larsen, R.J., Diener, E. et Emmons, R.A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-18.

- Larsen, R.J. et Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-140.
- Lawton, M.P. (1975). The Philadelphia geriatric center morale scale : A revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Levin, J.S. (1994). Dimensions and correlates of general well-being among older adults. *Journal of Aging and Health*, 6(4), 489-506.
- Liang, J. (1984). Dimensions of life satisfaction index A : A structural formulation. *Journal of Gerontology*, 39, 613-622.
- Liang, J. et Bollen, K.A. (1983). The structure of the Philadelphia geriatric center morale scale : A reinterpretation. *Journal of Gerontology*, 38, 181-189.
- Linehan, M.M., Goodstein, J.L., Nielsen, S.L. et Chiles, J.A. (1983). Reasons for straying alive when you are thinking of killing yourself : The Reason for Living Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 276-286.
- Lucas, M. (1993) *La méthode d'échantillonnage d'expérience*. Manuscrit, Université de Sherbrooke.
- MacKinnon, N.J. et Keating, L.J. (1989). The structure of emotions : Canada-United States Comparisons. *Social Psychology Quarterly*, 52, 70-83.
- Mayer, J.D. et Bremer, D. (1985). Assessing mood with affect-sensitive tasks. *Journal of Personality Assessment*, 49, 95-99.
- Mayer, J.D., Hamberg, M.H. et Volanth, A.J. (1988). Cognitive domains of the mood system. *Journal of Personality*, 56, 453-486.
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. et Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Pavot, W. et Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R. et Sandvik, E. (1991). Response artefacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 35-56.
- Reker, G.T. et Wong, P.T.P. (1984). Psychological and physical well-being in the elderly : the perceived well-being scale (PWB). *Canadian Journal on Aging*, 3, 23-32.
- Rodgers, W.L., Herzog, A.R. et Andrews, F.M. (1988). Interviewing older adults : Validity of self-reports of satisfaction. *Psychology and Aging*, 3, 264-272.
- Rousseau, J. et Dubé, M. (1991). *Étude du réseau de support social, du système de croyances et du milieu de vie comme déterminants du bien-être psychologique chez les personnes âgées*. Rapport de recherche, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. et Essex, M.J. (1992). The interpretation of life experience and well-being : The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517.
- Salamon, M.J. (1988). Clinical use of the life satisfaction in the elderly scale. *Clinical Gerontologist*, 8(1), 45-54.
- Salamon, M.J. et Conte, V.A. (1982). An objective approach to the measurement and use of life satisfaction with older person. *Measurement and Evaluation in Guidance*, 15(3), 194-200.
- Salamon, M.J. et Conte, V.A. (1991). *The life satisfaction in the elderly scale*. Woodmere, NY : Adult Development Center.
- Sandvik, E., Diener, E. et Seidlitz, L. (1993). The assessment of well-being : A comparison of self-report and nonself-report strategies. *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- Sauer, W.J. et Warland, R. (1982). Morale and life satisfaction. Dans D.J. Mangen et W.A. Peterson (Éds), *Research instruments in social gerontology. Vol. 1 : Clinical and social psychology* (pp. 195-240). Minneapolis : University of Minnesota Press.
- Seidlitz, L. et Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events : Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654-664.
- Shedler, J., Mayman, M. et Manis, M. (1993). The illusion of mental health. *American Psychologist*, 48, 1117-1131.

- Shin, D.C. et Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Stock, W.A., Okun, M.A. et Benin, M. (1986). Structure of subjective well-being among the elderly. *Psychology and Aging*, 1, 91-102.
- Stones, M.J. et Kozma, A. (1985). Structural relationships among happiness scales : A second order factorial study. *Social Indicators Research*, 17, 19-28.
- Stones, M.J. et Kozma, A. (1989). Multidimensional assessment of the elderly via a microcomputer : The SENOTS program and battery. *Psychology and Aging*, 4, 113-118.
- Stones, M.J., Kozma, A., Hirdes, J., Gold, D. et Kolopack, P. (1996). Short happiness and affect research protocol (SHARP). *Social Indicators Research*, 37, 75-91.
- Thomas, E.G. et Chambers, K.O. (1989). Phenomenology of life satisfaction among elderly men : Quantitative and qualitative news. *Psychology and Aging*, 4, 284-289.
- Vallerand, R.J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques : implications pour la recherche en langue française. *Psychologie canadienne*, 30, 662-680.
- Velten, E. (1967). The induction of elation and depression through the reading of structured sets of mood-statements. *Dissertation Abstracts International*, 28, 1700-1701.
- Vitaliano, P.P., Paulsen, V.M., Russo, J. et Bailey, S.L. (1993). *Cardiovascular recovery : Biopsychosocial concomitants in older adults*. Manuscrit, Université de Washington à Seattle.
- Watson, D. (1988). The vicissitudes of mood measurement : Effects of varying descriptors, time frames, and response formats on measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 128-141.
- Watson, D., Clark, A.L. et Tellegen, D. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wilson, G.A., Elias, J.W. et Brownlee, L.J. Jr. (1985). Factor invariance and the life satisfaction index. *Journal of Gerontology*, 40, 344-346.

Les neuf appendices sont présentés dans les pages suivantes.

APPENDICE I *L'indice du bonheur* (*Index of Happiness*, Fordyce, 1988)

PARTIE I : Veuillez utiliser la liste qui suit en vue de répondre à la question suivante : EN GÉNÉRAL, JUSQU'À QUEL POINT VOUS SENTEZ-VOUS HEUREUX OU MALHEUREUX? Placez un crochet à l'endroit qui décrit le mieux *votre bonheur habituel*.

Placez un crochet à un endroit seulement	<input type="checkbox"/>	10 Extrêmement heureux (se sentir extatique, joyeux, fantastique)
		9 Très heureux (se sentir vraiment bien)
	<input type="checkbox"/>	8 Assez heureux (se sentir bien)
		7 Moyennement heureux (se sentir plutôt bien)
	<input type="checkbox"/>	6 Légèrement heureux (juste au-dessus d'un état neutre)
		5 Neutre (ni heureux ni malheureux)
	<input type="checkbox"/>	4 Légèrement malheureux (juste au-dessous d'un état neutre)
		3 Moyennement malheureux (d'humeur un peu basse)
	<input type="checkbox"/>	2 Assez malheureux (avoir les « bleus »)
		1 Très malheureux (déprimé, d'humeur très basse)
	<input type="checkbox"/>	0 Extrêmement malheureux (très déprimé, complètement abattu)
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

PARTIE II : Considérez vos émotions encore un moment. *Dans l'ensemble*, pendant quel pourcentage de temps vous sentez-vous heureux? Pendant quel pourcentage de temps vous sentez-vous malheureux? Pendant quel pourcentage de temps vous sentez-vous dans un état

neutre? Faites votre estimation le mieux que vous pouvez et écrivez vos pourcentages dans les espaces ci-dessous. Assurez-vous que les trois pourcentages font 100 %.

DANS L'ENSEMBLE

Le pourcentage de temps où je me sens heureux : _____ %.

Le pourcentage de temps où je me sens malheureux : _____ %.

Le pourcentage de temps où je me sens dans un état neutre : _____ %.

TOTAL : 100 % %

Note : Reproduit avec la permission de l'auteur.

PROFIL DES MESURES DU BONHEUR (Appendice I, suite)

Description des scores	INTENSITÉ (I)	FRÉQUENCE (F)			(I + F)
	Score de l'échelle	% Heureux	% Malheureux	% Neutre	Score global
		100 _____			100 _____
		95 _____			
Extrêmement heureux	10 _____	90 _____			95 _____
		85 _____			90 _____
Très heureux	9 _____	80 _____	0 _____	0 _____	85 _____
		75 _____	5 _____		80 _____
Assez heureux	8 _____	70 _____			75 _____
		65 _____	10 _____	10 _____	70 _____
Moyennement heureux	7 _____	60 _____	15 _____	20 _____	65 _____
		55 _____	20 _____		
Légèrement heureux	6 _____	50 _____			60 _____
		45 _____	25 _____	30 _____	55 _____
		40 _____	30 _____	40 _____	50 _____
		35 _____			45 _____
Neutre	5 _____	30 _____	35 _____		40 _____
		25 _____	40 _____	50 _____	35 _____
Légèrement malheureux	4 _____	20 _____			30 _____
		15 _____	45 _____	60 _____	
Moyennement malheureux	3 _____	10 _____	50 _____		25 _____
		5 _____	55 _____	70 _____	20 _____
Assez malheureux	2 _____	0 _____	60 _____	80 _____	15 _____
					10 _____
Très malheureux	1 _____		65 _____	90 _____	5 _____
			70 _____		0 _____
Extrêmement malheureux	0 _____		75 _____	100 _____	
Scores bruts	_____	_____	_____	_____	_____

APPENDICE II *Les échelles d'affect positif et d'affect négatif* - PANAS
(Watson *et al.*, 1988) (Version française : Bouffard, Bastin et
Lapierre, 1997)

Vous trouverez des mots qui expriment différentes émotions. Lisez bien chacun de ces mots et écrivez la réponse appropriée dans l'espace réservé. Indiquez dans quelle mesure vous vous êtes senti(e) de cette façon au cours de la dernière semaine.

Vous utilisez l'échelle suivante pour inscrire votre réponse.

1	2	3	4	5
Très peu Pas du tout	Un peu	Modérément	Passablement beaucoup	Extrêmement
<u>1.</u> Intéressé(e)	()	11. Irritable	()	()
2. Angoissé(e)/Stressé(e)	()	<u>12.</u> Vigilant(e)	()	()
<u>3.</u> Excité(e)/Stimulé(e)	()	13. Honteux(se)	()	()
4. Bouleversé(e)/Troublé(e)	()	<u>14.</u> Inspiré(e)/Emballé(e)	()	()
<u>5.</u> Solide/Fort(e)	()	15. Nerveux(se)	()	()
6. Coupable	()	<u>16.</u> Déterminé(e)	()	()
7. Affolé(e)/Terrorisé(e)	()	<u>17.</u> Attentif(ve)	()	()
8. Hostile	()	18. Agité(e)	()	()
<u>9.</u> Enthousiaste/Passionné(e)	()	<u>19.</u> Actif(ve)	()	()
<u>10.</u> Fier/fière	()	20. Effrayé(e)	()	()

Notes

- 1) Le cadre temporel indiqué au sujet est déterminé en fonction des objectifs de la recherche (ici : au cours de la dernière semaine).
- 2) Les numéros soulignés indiquent les affects positifs. La somme des réponses à ces dix items donne le score d'affect positif; la somme des réponses aux dix autres items donne le score d'affect négatif.
- 3) Reproduit avec la permission des auteurs.

Facteur I : Congruence entre buts atteints et buts désirés

- 04 Même si je le pouvais, je ne voudrais pas changer ma vie passée. (A)
06 J'ai eu plus de chance dans ma vie que la plupart des gens que je connais.
(A)
08 J'ai eu à peu près tout ce que j'attendais de la vie. (A)
11 Lorsque je me penche sur ma vie, je me sens relativement satisfait. (A)
-

Facteur II : Enthousiasme (entrain)

- 01 Je ressens le poids des années et la fatigue. (D)
07 Les choses que je fais sont aussi intéressantes qu'elles l'ont toujours été.
(A)
09 Ce sont les plus belles années de ma vie. (A)
10 Je m'attends à ce qu'il m'arrive dans l'avenir des événements agréables et
intéressants. (A)
-

Facteur III : Humeur

- 02 Ma vie pourrait être plus heureuse que ce qu'elle est actuellement. (D)
03 Je suis aussi heureux que lorsque j'étais plus jeune. (A)
05 La plupart des choses que je fais sont ennuyeuses et monotones. (D)
-

Reproduit avec autorisation.

Notes

1. Les instructions sont les suivantes :
Voici quelques énoncés sur la vie en général à propos desquels les gens réagissent de façon différente. Voudriez-vous lire chacun des énoncés de la liste qui suit et, si vous êtes d'accord, vous placez un crochet (✓) dans l'espace sous « D'ACCORD ». Si vous n'êtes pas d'accord avec un énoncé, placez un crochet (✓) dans l'espace prévu sous « DÉSAccORD ». Si vous n'êtes pas sûr dans un sens ou dans l'autre, placez un crochet (✓) dans l'espace prévu sous « ? ». S'il vous plaît, assurez-vous de répondre à toutes les questions de la liste.
2. À la fin de l'énoncé, on trouve A pour Accord ou D pour Désaccord indiquant ainsi la réponse qui donne un point. Le crochet sous le « ? » ne donne pas de point. Plus le score est élevé, plus l'individu est satisfait.

APPENDICE IV *L'Échelle de bien-être général* (*General Well-Being Schedule* de Dupuy, 1973; Fazio, 1977) (Version française : Bravo *et al.*, 1996)

Les questions suivantes cherchent à déterminer comment vous vous sentez et comment ça va en général. Pour chaque question, indiquez d'un (X) la réponse qui correspond le mieux à votre situation.

1. Comment vous sentez-vous en général? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
 - 0 D'excellente humeur
 - 1 De très bonne humeur
 - 2 Surtout de bonne humeur
 - 3 J'ai beaucoup de hauts et de bas
 - 4 Plutôt découragé(e)
 - 5 Très découragé(e)

2. Êtes-vous dérangé(e) par la nervosité ou par vos « nerfs »? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
 - 0 Énormément, au point où je ne peux plus travailler ou voir à mes affaires
 - 1 Beaucoup
 - 2 Passablement
 - 3 Assez pour me déranger
 - 4 Un peu
 - 5 Pas du tout

3. Vous sentez-vous maître de votre comportement, de vos pensées, émotions OU sentiments? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
 - 0 Oui, complètement
 - 1 Oui, en grande partie
 - 2 De façon générale
 - 3 Pas vraiment
 - 4 Non et cela m'inquiète un peu
 - 5 Non et cela m'inquiète beaucoup

4. Êtes-vous triste, découragé(e), sans espoir ou avez-vous des problèmes au point où vous vous demandez si les choses en valent la peine? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
 - 0 Énormément, au point où j'ai presque tout lâché
 - 1 Beaucoup
 - 2 Passablement
 - 3 Assez pour me déranger
 - 4 Un peu

- 5 Pas du tout
5. Vivez-vous ou avez-vous l'impression de vivre de la tension, du stress ou de la pression? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Oui, je ne peux presque plus le supporter
- 1 Oui, beaucoup
- 2 Oui, plus que d'habitude
- 3 Oui, mais à peu près comme d'habitude
- 4 Oui, un peu
- 5 Pas du tout
6. À quel point êtes-vous heureux(se), satisfait(e) ou content(e) de votre vie personnelle? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Extrêmement heureux(se)
- 1 Très heureux(se)
- 2 Assez heureux(se)
- 3 Satisfait(e), content(e)
- 4 Un peu satisfait(e)
- 5 Très insatisfait(e)
7. Avez-vous des raisons de vous demander si vous perdez la raison ou le contrôle de vos gestes, paroles, pensées ou sentiments, ou encore, si vous perdez la mémoire? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Pas du tout
- 1 Quelque peu
- 2 Un peu, mais pas assez pour m'inquiéter
- 3 Un peu, assez pour m'inquiéter
- 4 Assez et je suis plutôt inquiet(ète)
- 5 Beaucoup et je suis très inquiet(ète)
8. Êtes-vous anxieux(se), inquiet(ète) ou préoccupé(e)? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Énormément, au point d'en être malade
- 1 Beaucoup
- 2 Passablement
- 3 Assez pour me déranger
- 4 Un peu
- 5 Pas du tout
9. Vous réveillez-vous « frais(aîche) et dispos(e) »? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Tous les jours
- 1 Presque tous les jours
- 2 Assez souvent

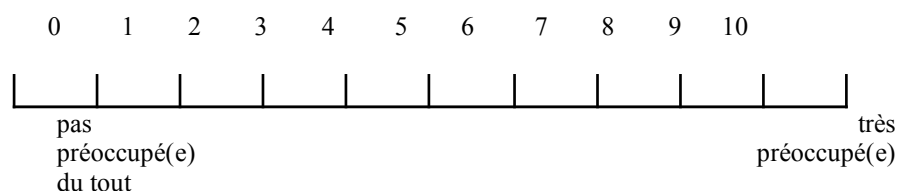
- 3 Moins d'une fois sur deux
- 4 Rarement
- 5 Jamais

10. Êtes-vous ennuyé(e) par quelques maladies, troubles physiques, douleurs ou craintes au sujet de votre santé? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Tout le temps
1 La plupart du temps
2 Souvent
3 Quelquefois
4 Peu souvent
5 Jamais
11. Votre vie quotidienne est-elle remplie de choses intéressantes pour vous? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Tout le temps
1 La plupart du temps
2 Souvent
3 Quelquefois
4 Peu souvent
5 Jamais
12. Vous sentez-vous découragé(e) et triste? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Tout le temps
1 La plupart du temps
2 Souvent
3 Quelquefois
4 Peu souvent
5 Jamais
13. Vous sentez-vous stable émotionnellement et sûr(e) de vous? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Tout le temps
1 La plupart du temps
2 Souvent
3 Quelquefois
4 Peu souvent
5 Jamais
14. Vous sentez-vous fatigué(e), épuisé(e) ou exténué(e)? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)
- 0 Tout le temps
1 La plupart du temps
2 Souvent
3 Quelquefois

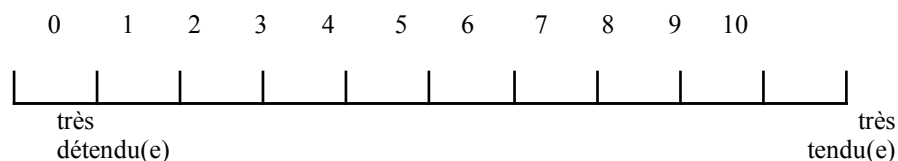
- 4 Peu souvent
- 5 Jamais

Pour chacune des quatre échelles ci-dessous, veuillez noter que les mots à chaque extrémité de l'échelle de 0 à 10 décrivent des sentiments opposés. Encerclez le chiffre le long de l'échelle qui traduit le mieux comment vous vous sentez en général DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES.

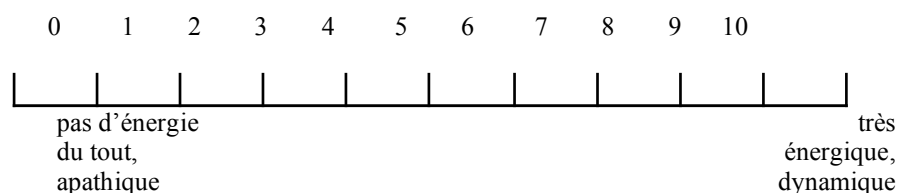
15. À quel point êtes-vous préoccupé(e) par votre santé? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)



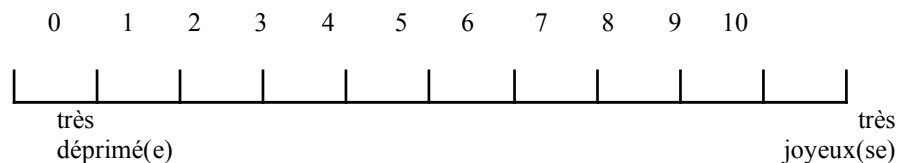
16. À quel point êtes-vous détendu(e) ou tendu(e)? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)



17. À quel point vous sentez-vous plein(e) d'énergie, de « pep », de vitalité? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)



18. À quel point vous sentez-vous déprimé(e) ou d'humeur joyeuse? (DEPUIS LES QUATRE DERNIÈRES SEMAINES)



Note : La polarité des items dont le numéro est souligné doit être inversée avant de faire la somme des items qui varie de 0 à 10.
Reproduit avec la permission de la *Revue canadienne du vieillissement*.

APPENDICE V *L'Échelle du moral* (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale de Lawton, 1975) (Version française : Allard *et al.*, 1991)

Dimension 1 : Agitation/Anxiété

- 01 Je m'inquiète tellement que je n'arrive pas à dormir. (non)
02 Je me fâche plus facilement qu'avant. (non)
05 Beaucoup de choses me font peur. (non)
12 Je m'en fais trop. (non)
16 Les petits détails de la vie me dérangent davantage cette année. (non)
18 Je suis facilement bouleversé. (non)

Dimension 2 : Attitude envers son propre vieillissement

- 03 Plus je vieillis, plus ça va mal. (non)
04 J'ai autant d'entrain que l'an dernier. (oui)
06 Je suis aussi heureux maintenant que je l'étais plus jeune. (oui)
11 C'était beaucoup mieux autrefois. (non)
13 On devient moins utile en vieillissant. (non)
15 À mesure que je vieillis, la vie est meilleure que je ne le pensais. (oui)

Dimension 3 : Insatisfaction face à la solitude

- 07 Je me sens seul. (non)
08 La plupart du temps, je trouve la vie difficile. (non)
09 Je vois mes amis et ma parenté assez souvent. (oui)
10 J'ai bien des raisons d'être triste. (non)
14 Je suis satisfait de ma vie aujourd'hui. (oui)
17 J'ai parfois l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. (non)
19 On doit vivre pour aujourd'hui et non pour demain. (oui)

Reproduit avec autorisation.

Notes :

1. Avant le début du questionnaire, le sujet est invité à répondre par oui ou par non selon qu'il est d'accord ou pas avec l'énoncé.
2. La réponse qui accorde un point est indiquée entre parenthèses à la fin de l'énoncé. Ainsi, un score élevé indique un bien-être psychologique (ou un moral) élevé.
3. Les numéros soulignés indiquent les 15 items retenus par Kop (1993). Le libellé de l'énoncé varie parfois légèrement de celui de Allard *et al.* (1991).

APPENDICE VI *L'Échelle de satisfaction de vivre à l'intention des personnes âgées* (*Life Satisfaction in the Elderly Scale*, Salamon et Conte, 1982, 1991) (Version française : Rousseau et Dubé, 1991)

- | | | | | | |
|--|-------------------|-------------------------|------------------|----------------|---------------------|
| 1. Ma routine quotidienne est : | Très ennuyeuse | Ennuyeuse | Dans la moyenne | Satisfaisante | Très satisfaisante |
| 2. Je suis satisfait(e) de ma façon de vivre : | Jamais | Presque jamais | Parfois | Souvent | Toujours |
| 3. Je pense à ce que j'aimerais accomplir : | Très souvent | Souvent | Parfois | Rarement | Jamais |
| 4. Je suis de mauvaise humeur : | Toujours | Souvent | Parfois | Rarement | Jamais |
| 5. Physiquement, je suis : | En mauvaise santé | En assez mauvaise santé | De santé moyenne | En bonne santé | En très bonne santé |
| 6. Je prends des médicaments : | Très souvent | Souvent | Parfois | Rarement | Jamais |
| 7. J'ai suffisamment d'argent pour profiter de la vie : | Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Toujours |
| 8. J'essaie de passer du temps avec les gens : | Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Toujours |
| 9. J'ai des amis : | Aucun | Peu | Quelques-uns | Plusieurs | Vraiment beaucoup |
| 10. Généralement, je planifie (décide) des activités : | Aucune | Peu | Quelques-unes | Plusieurs | Vraiment beaucoup |

- 11. En général, je me sens :**
- | | | | | |
|------------------|-------------|---------------------------|-----------|----------------|
| Très insatisfait | Insatisfait | Satisfait dans la moyenne | Satisfait | Très satisfait |
|------------------|-------------|---------------------------|-----------|----------------|
- 12. Je me sens souffrant(e) (douleur physique) :**
- | | | | | |
|----------|---------|---------|----------|--------|
| Toujours | Souvent | Parfois | Rarement | Jamais |
|----------|---------|---------|----------|--------|
- 13. Comparativement à n'importe quel moment de ma vie, je suis maintenant :**
- | | | | | |
|------------------|-------------|---------------------------|-----------|----------------|
| Très insatisfait | Insatisfait | Satisfait dans la moyenne | Satisfait | Très satisfait |
|------------------|-------------|---------------------------|-----------|----------------|
- 14. Dans ma vie, j'ai accompli :**
- | | | | | |
|------|--------------------|---------------|--------------------|-----------------------------|
| Rien | Très peu de choses | Quelque chose | Beaucoup de choses | Vraiment beaucoup de choses |
|------|--------------------|---------------|--------------------|-----------------------------|
- 15. Jusqu'à quel point êtes-vous important(e) pour les autres (apprécié ou estimé par les autres ou l'entourage) :**
- | | | | | |
|--------------------------|---------------------|-----------------|-----------|----------------|
| Absolument pas important | De peu d'importance | Assez important | Important | Très important |
|--------------------------|---------------------|-----------------|-----------|----------------|
- 16. Être avec les autres est agréable :**
- | | | | | |
|--------|----------|---------|---------|----------|
| Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Toujours |
|--------|----------|---------|---------|----------|
- 17. Mon revenu actuel est (adéquat ou correct) :**
- | | | | | |
|----------------|-----------|-----------------|---------|--------------|
| Très inadéquat | Inadéquat | Presque adéquat | Adéquat | Très adéquat |
|----------------|-----------|-----------------|---------|--------------|
- 18. Je trouve que la compagnie des autres est :**
- | | | | | |
|------------------------|-------------------|---------------------|------------------------------|--------------------|
| Très peu réconfortante | Peu réconfortante | Assez réconfortante | Habituellement réconfortante | Très réconfortante |
|------------------------|-------------------|---------------------|------------------------------|--------------------|
- 19. Je m'inquiète au sujet de mes finances :**
- | | | | | |
|----------|---------|---------|----------|--------|
| Toujours | Souvent | Parfois | Rarement | Jamais |
|----------|---------|---------|----------|--------|
- 20. Ma situation financière est :**
- | | | | | |
|---------------|----------|----------|-------|------------|
| Très mauvaise | Mauvaise | Correcte | Bonne | Excellente |
|---------------|----------|----------|-------|------------|
- 21. Quand je regarde en arrière, je sens que j'ai fait les choses que je voulais faire :**
- | | | | | |
|----------|-----|---------------|----------------|--------|
| Très peu | Peu | Quelques-unes | Presque toutes | Toutes |
|----------|-----|---------------|----------------|--------|

- 22. Mon horaire (programme) d'activités est :**
- | | | | | |
|---------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------|
| Très insatisfaisant | Pas vraiment satisfaisant | Occasionnellement satisfaisant | Satisfaisant | Très satisfaisant |
|---------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------|
- 23. Quand je regarde ma vie passée, je suis :**
- | | | | | |
|--------------------------|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
| Complètement insatisfait | Insatisfait | Partiellement satisfait | Satisfait | Très satisfait |
|--------------------------|-------------|-------------------------|-----------|----------------|
- 24. Les choses que je fais tous les jours me donnent :**
- | | | | | |
|---------------|-------------------|------------------|---------------------|------------------------------|
| Aucun plaisir | Un peu de plaisir | Assez de plaisir | Beaucoup de plaisir | Vraiment beaucoup de plaisir |
|---------------|-------------------|------------------|---------------------|------------------------------|
- 25. Mon humeur habituelle est :**
- | | | | | |
|---------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Très déprimée | Plutôt déprimée | Parfois de bonne humeur | Habituellement de bonne humeur | Toujours de bonne humeur |
|---------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------|
- 26. Mon intelligence est :**
- | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------|------------------------------|
| Très en dessous de la moyenne | En dessous de la moyenne | Dans la moyenne | Au-dessus de la moyenne | Très supérieure à la moyenne |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------|-------------------------|------------------------------|
- 27. Mon apparence extérieure est :**
- | | | | | |
|--------------------|---------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Très peu attirante | Assez peu attirante | Dans la moyenne | Assez attirante | Très attirante |
|--------------------|---------------------|-----------------|-----------------|----------------|
- 28. Je suis généralement :**
- | | | | | |
|-------------|--------|------------------|----------------|---------------------|
| Très malade | Malade | De santé moyenne | En bonne santé | En très bonne santé |
|-------------|--------|------------------|----------------|---------------------|
- 29. Le temps que je passe avec mes amis est :**
- | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Tout à fait insatisfaisant | Habituellement insatisfaisant | Parfois satisfaisant | Habituellement satisfaisant | Toujours satisfaisant |
|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------|
- 30. Les gens disent que je suis :**
- | | | | | |
|---------------|------------------|------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Très maussade | Souvent maussade | Parfois maussade | Habituellement de bonne humeur | Toujours de bonne humeur |
|---------------|------------------|------------------|--------------------------------|--------------------------|
- 31. Ma situation actuelle est :**
- | | | | | |
|----------------|-----------|-----------|----------|---------------|
| Très difficile | Difficile | Tolérable | Agréable | Très agréable |
|----------------|-----------|-----------|----------|---------------|
- 32. Quand vient le temps de prendre soin de moi, je :**
- | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Dépends totalement des autres | Dépends souvent des autres | Suis parfois indépendant | Suis habituellement indépendant | Suis toujours indépendant |
|-------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------|

- 33. Je considère que ma vie :**
 N'a pas de sens A peu de sens A un peu de sens Est pleine de sens Est vraiment pleine de sens
- 34. Je passe pour quelqu'un qui est à l'aise financièrement :**
 Jamais Rarement Parfois Souvent Toujours
- 35. Je vais chez le médecin :**
 Très souvent Régulièrement Parfois Rarement Jamais
- 36. Je suis heureux(se) quand je regarde la manière dont les choses ont tourné :**
 Jamais Presque jamais Parfois Souvent Très souvent
- 37. Je me considère comme une personne :**
 Toujours pessimiste Habituellement pessimiste Parfois pessimiste Habituellement optimiste Toujours optimiste
- 38. Je suis satisfait(e) de la manière dont les choses se passent :**
 Jamais Rarement Parfois Souvent Très souvent
- 40. Je suis satisfait(e) de mes activités quotidiennes :**
 Jamais Rarement Parfois Habituellement Toujours

Reproduit avec la permission des auteurs et des traducteurs.

Notes :

- 1 Les instructions sont les suivantes :
 Les énoncés qui suivent se rapportent à nos sentiments à propos de la vie en général. Placez un « X » au-dessus du mot qui correspond le mieux à ce que vous vivez. Veuillez, s'il vous plaît, répondre aux 40 énoncés.
- 2 Pour la correction, un point est accordé si la réponse se situe à l'extrême gauche, deux points si le sujet a choisi la deuxième réponse (à partir de la gauche) et ainsi de suite. Une réponse à l'extrême droite donne donc cinq points. On fait la somme; plus le score est élevé, plus la satisfaction de vivre est élevée.

APPENDICE VII *L'Échelle de perception de son bien-être (Perceived Well-Being Scale* de Reker et Wong, 1984) (Version française : Vézina)

CONSIGNES

Nous voulons savoir comment vous vous percevez en ce qui concerne les énoncés suivants. Lisez attentivement chaque énoncé; décidez quel est votre point de vue, en encerclant la réponse qui vous convient.

Par exemple, si vous êtes fortement d'accord avec un énoncé, vous encerclez FA qui suit l'énoncé. Si vous êtes « fortement en désaccord », vous encerclez FD. Si votre opinion se trouve entre « fortement d'accord (FA) » et « fortement en désaccord (FD) », il faut choisir la réponse appropriée. Si vous êtes « indécis », encerclez I. Cependant, il faut essayer de prendre une décision. Utiliser la catégorie « Indécis (I) » le moins souvent possible.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il faut répondre selon son propre point de vue et à tous les énoncés.

	FA	A	MA	I	MD	D	FD	
	Fortement d'accord	D'accord	Modérément d'accord	Indécis	Modérément en désaccord	Désaccord	Fortement en désaccord	
01.	Je n'ai pas souvent de souffrances physiques.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
<u>02.</u>	Personne ne se préoccupe si je suis vivant ou mort.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
03.	Je ne crois pas avoir de problèmes au coeur.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
04.	J'ai un bon appétit.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
<u>05.</u>	Je m'ennuie souvent.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
06.	J'ai des douleurs physiques.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
<u>07.</u>	C'est passionnant d'être vivant.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
<u>08.</u>	Quelquefois, je souhaiterais ne jamais me réveiller.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
09.	Je suis en bonne forme physique.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
<u>10.</u>	La vie vaut la peine d'être vécue.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
11.	Je crois que ma santé se détériore.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
<u>12.</u>	Je ne me préoccupe pas de ce qui m'arrive.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
13.	Je ne me fatigue pas facilement.	FA	A	MA	I	MD	D	FD
14.	Je suis résistant à l'effort physique.	FA	A	MA	I	MD	D	FD

Note : Les numéros soulignés se rapportent au bien-être psychologique; les autres, au bien-être physique. Reproduit avec la permission du traducteur.

APPENDICE VIII *Les échelles du bien-être psychologique* (*The Scales of Psychological Well-Being* de Ryff et Essex, 1992) (Version française : Lapierre et Desrochers, 1997)

Consignes : Ce questionnaire comporte des énoncés qui peuvent s'appliquer à votre situation. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Il s'agit de répondre honnêtement et spontanément. Nous vous demandons de lire chaque énoncé attentivement et de dire s'ils décrivent votre façon d'être ou d'agir. Utilisez l'échelle de 1 (Tout à fait en désaccord) à 6 (Tout à fait d'accord) pour indiquer si les descriptions contenues dans les énoncés se rapportent à vous.

- 1 = Tout à fait en désaccord, tout à fait faux
 - 2 = Passablement en désaccord
 - 3 = Plus ou moins en désaccord
 - 4 = Plus ou moins d'accord
 - 5 = Passablement d'accord
 - 6 = Tout à fait d'accord, tout à fait vrai
-

AUTONOMIE

- (-) 1. Il m'arrive parfois de changer ma façon de penser ou d'agir pour ressembler davantage aux gens qui m'entourent.
- (+) 7. Je ne crains pas de faire entendre mes opinions, même lorsqu'elles sont opposées à celles de la plupart des gens.
- (+) 13. Habituellement, mes décisions ne sont pas influencées par ce que font les autres.
- (-) 19. J'ai tendance à me soucier de ce que les autres pensent de moi.
- (+) 25. Me sentir bien dans ma peau est plus important pour moi que d'être approuvé(e) par autrui.
- (-) 31. J'ai tendance à me laisser influencer par les gens qui ont des opinions fermes.
- (+) 37. Les gens me persuadent rarement de faire des choses que je ne veux pas faire.
- (-) 43. C'est plus important pour moi d'être en harmonie avec les autres que de rester seul(e) avec mes principes.
- (+) 49. J'ai confiance en mes propres opinions, même si elles vont à l'encontre du consensus général.
- (-) 55. Il m'est difficile de faire entendre mes propres opinions sur des sujets controversés.
- (-) 61. Je change souvent d'idée lorsque mes amis ou ma famille sont en désaccord avec mes décisions.
- (+) 67. Je ne suis pas du genre à céder aux pressions sociales dans ma façon de penser ou d'agir.
- (-) 73. Je me soucie de la façon avec laquelle les gens évaluent les choix que j'ai faits dans ma vie.
- (+) 79. Je me juge à partir de ce que je considère important et non à partir des valeurs que les autres trouvent importantes.

COMPÉTENCE

- (+) 2. De façon générale, je sens que j'ai le contrôle de la situation dans laquelle je vis.
- (-) 8. Les exigences de la vie de tous les jours me dépriment souvent.
- (-) 14. Je me sens différent(e) des gens et de la communauté dans laquelle je vis.
- (+) 20. Je me débrouille plutôt bien avec les responsabilités de la vie quotidienne.
- (-) 26. Je me sens souvent dépassé(e) par mes responsabilités.
- (+) 32. Si ma situation me rendait malheureux(se), je prendrais des moyens efficaces pour la changer.
- (+) 38. En général, je m'occupe bien de mes finances et de mes affaires personnelles.
- (-) 44. Je trouve stressant de ne pas réaliser toutes les choses que j'ai à faire chaque jour.
- (+) 50. Je suis bon(ne) pour organiser mon temps afin d'y intégrer toutes les choses qui doivent être faites.
- (+) 56. Mes journées sont très occupées, mais je tire satisfaction à réaliser tout ce que j'ai à faire.
- (-) 62. Je me sens frustré(e) lorsque j'essaie de planifier mes activités quotidiennes, car je ne parviens jamais à accomplir tout ce que j'avais prévu de faire.
- (+) 68. Mes efforts pour trouver le genre d'activités et de relations dont j'ai besoin furent vraiment fructueux.
- (-) 74. J'ai de la difficulté à organiser ma vie de façon satisfaisante.
- (+) 80. Je suis parvenu(e) à me construire un foyer et un style de vie qui me plaisent beaucoup.

CROISSANCE PERSONNELLE

- (-) 3. Je ne suis pas intéressé(e) par les activités qui m'ouvriraient à de nouveaux horizons.
- (+) 9. De façon générale, j'ai l'impression d'en apprendre toujours plus sur moi-même au fur et à mesure que le temps passe.
- (+) 15. Je suis le genre de personne qui aime essayer de nouvelles choses.
- (-) 21. Je ne veux pas essayer de nouvelles façons de faire les choses; ma vie est bien telle qu'elle est.
- (+) 27. Je pense qu'il est important de vivre de nouvelles expériences qui remettent en question notre façon de se voir et de voir le monde.
- (-) 33. À bien y penser, je ne me suis pas vraiment amélioré(e) avec les années.
- (+) 39. Selon moi, les gens de tous âges sont en mesure de continuer à grandir intérieurement et à se développer.
- (+) 45. Avec le temps, j'ai compris beaucoup de choses sur la vie et cela a fait de moi une personne plus forte et plus capable.
- (+) 51. Avec le temps, j'ai l'impression de m'être développé(e) beaucoup en tant que personne.
- (-) 57. Je n'aime pas me retrouver dans des situations nouvelles qui m'obligent à changer mes façons habituelles de faire les choses.

- (+) 63. Pour moi, la vie fut un processus continu d'apprentissage, de changement et de croissance.
- (+) 69. J'aime réaliser à quel point ma façon de voir les choses a changé et mûri avec les années.
- (-) 75. J'ai renoncé depuis longtemps à faire de grandes améliorations ou de gros changements dans ma vie.
- (-) 81. Il y a du vrai dans l'expression qui dit qu'on n'apprend pas à un vieux singe à faire la grimace.

RELATIONS POSITIVES AVEC AUTRUI

- (+) 4. La plupart des gens me voient aimant(e) et affectueux(se).
- (-) 10. Il m'a été difficile et frustrant de maintenir des relations proches et intimes avec les autres.
- (-) 16. Je me sens souvent seul(e), car j'ai peu d'amis intimes avec qui partager mes intérêts et mes inquiétudes.
- (+) 22. J'aime les conversations personnelles avec les membres de ma famille ou avec des amis.
- (+) 28. Je trouve ça important d'être à l'écoute lorsque mes amis proches me racontent leurs problèmes.
- (-) 34. Il n'y a pas beaucoup de gens qui veulent m'écouter quand j'ai besoin de parler.
- (+) 40. J'ai le sentiment de récolter beaucoup de mes amitiés.
- (-) 46. Il me semble que la plupart des gens ont plus d'amis que moi.
- (+) 52. Les gens me décriraient comme étant une personne généreuse prête à partager son temps avec les autres.
- (-) 58. Je n'ai pas vécu beaucoup de relations chaleureuses et pleines de confiance avec les autres.
- (-) 64. J'ai souvent l'impression d'être à part des autres lorsqu'il est question d'amitié.
- (+) 70. Je sais que je peux avoir confiance en mes amis et ils savent qu'ils peuvent me faire confiance.
- (-) 76. Je trouve ça difficile de m'ouvrir vraiment lorsque je parle avec les autres.
- (+) 82. Mes amis et moi sympathisons à propos de nos problèmes respectifs.

SENS À LA VIE

- (+) 5. Je me sens bien lorsque je pense à ce que j'ai accompli dans le passé et à ce que j'espère accomplir dans le futur.
- (-) 11. Je vis un jour à la fois sans vraiment penser au futur.
- (-) 17. Je tends à me concentrer sur le présent, car le futur m'apporte presque toujours des problèmes.
- (+) 23. J'ai une direction dans la vie et ma vie a un sens.
- (-) 29. Mes activités quotidiennes me semblent souvent insignifiantes et sans importance.
- (-) 35. Je ne sais pas trop ce que j'essaie d'accomplir dans la vie.
- (-) 41. Dans le passé, j'avais l'habitude de me fixer des buts à atteindre, mais maintenant cela me semble être une perte de temps.
- (+) 47. J'aime faire des plans pour le futur et travailler à les réaliser.

- (+) 53. Je suis une personne active lorsque vient le temps de réaliser mes projets.
- (+) 59. Il y a des gens qui errent sans but dans la vie, mais je ne suis pas l'un d'eux.
- (-) 65. J'ai parfois l'impression d'avoir tout fait ce qu'il y avait à faire dans la vie.
- (+) 71. Mes buts dans la vie furent plus une source de satisfaction que de frustration.
- (+) 77. Je trouve cela satisfaisant de penser à ce que j'ai accompli dans la vie.
- (-) 83. Tout compte fait, je ne suis pas si certain(e) que ma vie ait compté pour quelque chose.

ACCEPTATION DE SOI

- (+) 6. Lorsque je fais le bilan de ma vie, je suis heureux(se) de la tournure des événements.
- (+) 12. En général, j'ai confiance en moi et je suis positif(ve) envers moi-même.
- (-) 18. Je pense que plusieurs personnes que je connais ont retiré beaucoup plus de la vie que je n'ai pu le faire moi-même.
- (-) 24. Si j'en avais la chance, il y a beaucoup de choses de moi-même que je changerais.
- (+) 30. J'aime la plupart des aspects de ma personnalité.
- (+) 36. J'ai fait des erreurs dans le passé, mais, tout compte fait, je pense que tout s'est arrangé pour le mieux.
- (-) 42. À bien des égards, je suis déçu(e) de mes réalisations dans la vie.
- (+) 48. Dans l'ensemble, je suis fier(ère) de ce que je suis et de la façon dont je mène ma vie.
- (-) 54. J'envie plusieurs personnes pour la vie qu'elles mènent.
- (-) 60. L'attitude que j'ai envers moi-même n'est sans doute pas aussi positive que celle que la plupart des gens ont envers eux-mêmes.
- (-) 66. Il m'arrive plusieurs fois de me réveiller et de me sentir découragé(e) de la façon dont j'ai vécu ma vie.
- (+) 72. Le passé a eu ses hauts et ses bas, mais, en général, je ne voudrais pas le changer.
- (+) 78. Lorsque je me compare à des amis ou à des connaissances, je me sens bien dans ma peau.
- (-) 84. Tout le monde a ses faiblesses, mais je semble en avoir plus que les autres.

Note : Les items des diverses échelles sont répartis (en prenant successivement un item de chaque échelle) de façon à former un seul questionnaire continu. Les réponses aux items cotés négativement sont inversées dans la procédure finale de compilation, de sorte que des scores élevés indiquent une cote élevée pour la dimension évaluée. Cet instrument est reproduit avec la permission des auteurs.

APPENDICE IX *L'échelle du bonheur de l'Université Memorial (Memorial University of Newfoundland Scale Happiness, MUNSH de Kozma et Stones, 1980) (Version française : Gold, 1992)*

Nous voudrions vous poser quelques questions pour savoir comment les choses ont été pour vous dernièrement. S'il vous plaît, répondez « OUI » si l'énoncé est vrai en ce qui vous concerne et « NON » s'il ne s'applique pas à vous.

Dans les **mois qui viennent de s'écouler**, vous êtes-vous senti :

	OUI	NON
1. Que tout allait pour le mieux dans le meilleur des mondes? (AP)	1	0
2. Plein d'entrain? (AP)	1	0
3. Particulièrement satisfait de votre vie? (AP)	1	0
4. Chanceux? (AP)	1	0
5. Ennuyé? (AN)	-1	0
6. Très seul et isolé des autres gens? (AN)	-1	0
7. Dépressif ou très malheureux? (AN)	-1	0
8. Déconcerté parce que vous ne saviez pas ce que l'on attendait de vous? (AN)	-1	0
9. Amer à propos de la façon dont votre vie a tourné? (AN)	-1	0
10. Généralement satisfait à propos de la façon dont votre vie a tourné (AP)	1	0

Les 14 prochaines questions ont à voir avec des expériences de vie plus générales couvrant **les dix années précédentes**.

11. Ceci est la période la plus triste de ma vie (EN)	-1	0
12. Je suis tout aussi heureux que lorsque j'étais plus jeune. (EP)	1	0
13. La plupart des choses que je fais sont ennuyeuses et monotones. (EN)	-1	0
14. Les choses que je fais sont aussi intéressantes pour moi qu'elles l'ont toujours été. (EP)	1	0

	OUI	NON
<u>15.</u> Quand je regarde en arrière dans ma vie, je suis passablement satisfait. (EP)	1	0
<u>16.</u> Les choses empirent à mesure que je vieillis. (EN)	-1	0
17. Vous sentez-vous seul? (EN)	-1	0
<u>18.</u> Les petites choses me dérangent davantage cette année. (EN)	-1	0
19. Je vis à l'endroit où je veux vivre. (EP)	1	0
20. Je sens quelquefois que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. (EN)	-1	0
21. Je suis aussi heureux maintenant que je l'étais lorsque j'étais plus jeune. (EP)	1	0
<u>22.</u> La vie est difficile pour moi la plupart du temps. (EN)	-1	0
23. Je suis satisfait de ma vie aujourd'hui. (EP)	1	0
24. Ma santé est la même ou meilleure que celle de la plupart des gens de mon âge. (EP)	1	0

Notes :

- 1) Pour obtenir le score du sujet : AP + EP - (AN + EN). AP : affect positif; AN : affect négatif; EP : expérience positive; EN : expérience négative.
- 2) Les 12 items dont le numéro est souligné constituent la version abrégée appelée *Short Happiness and Affect Research Protocol* (SHARP) (Stones *et al.*, 1996).
- 3) Reproduit avec la permission des auteurs.