

Sophie Lantheaume
Rebecca Shankland
Samia Ben Youssef Mnif

Évaluer le bien-être et les ressources psychologiques

À l'école, au travail et en psychothérapie

+ EN LIGNE

Échelles et questionnaires
supplémentaires traduits



deboeck **B**
SUPÉRIEUR



Évaluer le bien-être et les ressources psychologiques

À l'école, au travail,
en psychothérapie

Sophie Lantheaume,
Rebecca Shankland,
Samia Ben Youssef Mnif

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : **www.deboecksuperieur.com**

Les crédits pour chaque échelle et questionnaire sont mentionnés à la fin de l'ouvrage. Si malgré les soins attentifs de l'éditeur, certaines demandes d'autorisation de reproduction n'étaient pas parvenues aux auteurs ou à leurs ayants droit, que ceux-ci veuillent bien en tenir informé l'éditeur.

© De Boeck Supérieur s.a., 2023
Rue du Bosquet, 7 – B1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : novembre 2023
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2023/13647/165

ISSN 1780-9517
ISBN 978-2-8073-3000-9

Compléments numériques

En vous rendant sur le site des éditions De Boeck Supérieur, vous trouverez d'autres outils d'évaluation qui ne connaissent pas encore de validation française.

www.deboeksuperieur.com/site/330009

Introduction et présentation de l'ouvrage

Jean-Luc Bernaud

Professeur en psychologie de l'orientation, du conseil
et de l'accompagnement au CNAM – INETOP (Paris)

En psychologie, un ouvrage de méthodologie qui présente et analyse une collection d'instruments est considéré souvent comme un événement. De surcroît lorsque la production repose sur une discipline récente, en l'occurrence la psychologie positive, et qu'elle constitue un accélérateur et un facilitateur potentiels des développements dans ce domaine. Si les instruments ne reflètent pas tout ce que cette nouvelle discipline scientifique est en mesure d'offrir, ils sont en fait le bras armé de la psychologie positive, permettant d'observer de manière plus objective les forces et les ressources à l'échelle individuelle et collective. La fonction de ces instruments se situe alors à plusieurs niveaux :

- Illustrer concrètement des théories existantes, en échantillonnant et en exposant des facettes des dimensions individuelles susceptibles de se manifester dans différents contextes ;
- Objectiver des indicateurs qui resteraient sinon cantonnés au rang des intuitions, en construisant et en proposant, avec une visée opérationnelle, des paramètres fiables et transparents ;
- Évaluer des interventions et des pratiques, à partir d'une méthodologie expérimentale ou quasi expérimentale, impliquant des mesures répétées et permettant des comparaisons entre groupes ;
- Élaborer des modèles théoriques complexes, en s'appuyant sur des analyses de parcours ou des approches multi-niveaux ;
- Illustrer des cas cliniques servant pour la formation, l'analyse de pratiques et le partage d'expériences.

Les échelles psychométriques en psychologie positive ont fait l'objet d'un développement récent, et relèvent d'élaborations et de développements, pour la

plupart, qui ont été menés au cours des deux dernières décennies. Elles constituent un ensemble particulièrement précieux pour décrire, expliquer ou illustrer des conduites en lien avec le bien-être, les dimensions qui le provoquent et son développement. Néanmoins, l'usage de ces échelles ne va pas de soi, car il nécessite une certaine technicité et des précautions d'usage à différents niveaux.

Cet ouvrage présente et recense un ensemble conséquent d'échelles issu des recherches en psychologie positive. Il est, de fait, le premier recueil en langue française permettant d'identifier, de répertorier et d'utiliser des instruments de mesure dans cette sous-discipline émergente de la psychologie scientifique. Ce recensement constitue donc un travail d'une grande utilité pour les chercheurs, les étudiants et les praticiens. Il permet de disposer dans un seul et même volume d'un ensemble très large d'outils, qui sont décrits et analysés en détail. C'est un temps précieux qui peut être gagné par l'utilisateur qui peut alors comparer les instruments, bénéficier d'une synthèse de leurs principaux paramètres, explorer des ressources complémentaires et trouver avec aisance les outils qui permettront alors un usage très concret.

Structuration de l'ouvrage

L'ouvrage est construit autour de 6 grands thèmes : le chapitre « bien-être, bonheur et satisfaction de vie » présente 22 échelles ; le chapitre qui présente les « piliers du bien-être d'après le modèle Perma » expose 11 échelles ; le chapitre inhérent aux « déterminants du bien-être d'après la théorie de l'autodétermination » comporte 24 échelles ; le chapitre qui concerne les « processus efficaces dans les interventions de psychologie positive » regroupe 14 échelles ; le chapitre qui traite de la « pleine conscience, l'acceptation et l'autocompassion » regroupe 13 échelles ; enfin, le chapitre sur les « compétences psychosociales » regroupe 7 échelles. Un dernier chapitre expose l'utilisation concrète des échelles avec exemples à l'appui. Des annexes proposent 9 échelles traduites en français dont les validations scientifiques sont en cours ou restent à faire. Ce sont donc 100 instruments disponibles qui sont présentés dans cet ouvrage.

Les fiches descriptives présentées sont articulées autour de plusieurs sous-thématiques :

- Le nom de l'échelle et son acronyme, qui permet de la situer dans le paysage des instruments disponibles ;
- Les auteurs et dates de référence ;
- Les applications, c'est-à-dire la fonction de l'échelle envisagée ;
- La présentation de l'échelle en termes d'items, de consignes et de modes de réponses ;
- Le système de cotation utilisé ;
- Ses principales qualités psychométriques, en mettant l'accent sur les études de validation réalisées ;

- Les normes (ou étalonnages), incluant la question du public destinataire ;
- Des éléments d'appréciation, d'analyse et de conclusion ;

Des références bibliographiques sont proposées à la fin de chaque chapitre afin d'aller plus loin dans la démarche et dans la connaissance des instruments présentés.

L'utilisateur notera qu'un certain nombre d'échelles sont intégralement fournies dans l'ouvrage, alors que d'autres sont simplement référencées et doivent être obtenues auprès des auteurs ou de l'éditeur.

Fonctions de l'ouvrage

Les fonctions de l'ouvrage se situent principalement à trois niveaux : la formation, la recherche et les applications.

Concernant la formation, ce livre offre la possibilité de monter des ateliers, séminaires, conférences afin de mettre en exergue et de faciliter des applications et des interprétations innovantes. Les participants à ces actions peuvent alors s'auto-administrer les échelles, exploiter leurs résultats, analyser des cas concrets et comprendre quels usages peuvent être envisagés pour quels types d'intervention. En lien avec les théories sous-jacentes, ces actions de formation permettent de saisir les définitions, périmètres et limites des notions conceptuelles abordées en psychologie positive.

Du point de vue de la recherche, la mise à disposition de ces échelles permet de les intégrer avec aisance dans un protocole, qu'il soit lié à un travail d'étudiant (thèse de doctorat, mémoire de Master, travaux de recherche de niveau licence, exposés...) ou un protocole mené par un laboratoire de recherche, afin de comprendre un phénomène ou d'évaluer une intervention en psychologie positive. Les éléments fournis, ainsi que les références bibliographiques, facilitent l'intégration de la méthode à un rapport écrit ou à un article scientifique.

Enfin, concernant la pratique, ces échelles peuvent être utilisées dans le cadre d'un atelier de développement, d'un suivi individuel, d'une psychothérapie ou d'un bilan. Ces échelles peuvent être employées pour évaluer l'efficacité individuelle d'une intervention et faire l'objet d'un échange avec la personne concernée. Elles permettent également d'établir un état des lieux du ressenti manifesté pour faire face à une transition de vie ou de carrière, affronter une souffrance psychologique, mobiliser des ressources pour s'ajuster à un enjeu de réussite ou d'épanouissement dans l'existence.

Précautions d'usage et aspects éthiques

Le fait de se confronter à une collection d'instruments qui touchent à la sphère personnelle et intime suppose d'être en phase avec les obligations légales et les

préoccupations éthiques inhérentes à ce champ d'application. Pour plus d'informations, le lecteur est invité à se référer aux sources utiles de son pays, en particulier les références au code éthique de la recherche ou aux comités d'éthique des laboratoires, ainsi qu'au code de déontologie des psychologues. Dans certains cas, les règles relatives au droit des usagers méritent d'être consultées.

Les applications de ces échelles prennent sens dans le cadre d'une activité professionnelle interventionnelle déclarée, ou bien une activité de formation ou d'autoformation. Les usages dans un cadre personnel ou familial, ou bien un usage ne respectant pas la personne humaine et sa dignité sont évidemment à proscrire.

La question de la qualification et de la compétence professionnelle des utilisateurs constitue un premier niveau de préoccupation éthique. Une formation avancée en psychologie, permettant de maîtriser les concepts et les méthodes de la discipline constitue une donnée indispensable. Cette formation devrait intégrer des compétences pointues en psychométrie afin de saisir la portée, les usages et les limites des modèles de mesure (Bernaud, 2013). Elle devrait également intégrer une formation à la recherche pour offrir le jugement critique nécessaire et aiguïser la capacité à faire du lien entre les théories et les pratiques. Autant que faire se peut, elle devrait être associée à des expériences de terrain pour éprouver les apports et les contraintes de l'usage des instruments face à un public. Des exigences qui peuvent être vécues comme contraignantes, mais qui sont nécessaires pour garantir la qualité de la démarche et un niveau suffisant de protection des personnes.

Quelles que soient la formation et l'expérience de départ, les utilisateurs devraient pouvoir se donner le temps, avant toute application, d'approfondir la signification et les usages de l'instrument visé. Cela suppose d'abord de lire un ou deux textes cités en référence et de ne pas se limiter à la fiche de l'échelle qui escamote forcément certaines données pour des raisons d'économie de présentation. La découverte d'un instrument passe également par une phase d'appropriation progressive. Cette prise en main peut bénéficier d'une auto-application afin de comprendre la nature de la tâche, d'en ressentir les contraintes et les effets et de saisir en situation la portée de l'instrument. Une première application dans un cadre de formation, en présence d'un formateur plus expérimenté, permet également une appropriation progressive, afin de répondre à toutes les questions techniques qui peuvent se poser dans de telles situations. Ces activités méritent d'être prolongées par la participation à un groupe de supervision ou d'intervision pour améliorer la pratique professionnelle.

La collection d'instruments présentée dans cet ouvrage invite également à effectuer un choix éclairé en fonction des publics. Cette question ne va pas de soi, elle oblige à penser à plusieurs critères simultanément : les caractéristiques du public en termes de niveau de compréhension ou d'âge, les besoins exprimés par les personnes ou par la situation de recherche, la nature même du construit mesuré qui parfois peut s'avérer spécifique et différent de ce que l'utilisateur recherche.

Les utilisateurs ont par ailleurs la responsabilité de trouver ou de construire des normes (étalonnages) qui seront pertinentes par rapport à leurs besoins et aux caractéristiques des échantillons pris en charge. Souvent, cette information fait défaut car les normes sont trop anciennes ou élaborées à partir d'un public sensiblement différent de celui qui est visé. Pour y répondre, en complément de cet ouvrage, l'utilisateur peut être amené à construire ses propres normes, en sachant que cette opération nécessite une certaine technicité aussi bien au niveau de la constitution des échantillons que de l'emploi d'une échelle de mesure idoine. Dans certains cas, l'usage des paramètres de moyenne et d'écart-type ne suffit pas : il peut être nécessaire de transformer les notes en un nouveau système de référence (notes T, stanines, etc.) pour permettre une interprétation aisée des scores.

Une attention particulière est suggérée sur le plan de la standardisation : il n'est pas recommandé d'utiliser une consigne différente ou une échelle de réponse distincte de ce qui a été préconisé par les auteurs, au risque sinon de dénaturer l'instrument et d'affaiblir la qualité de la validation. Dans la même optique, ajouter, supprimer ou transformer des items n'est pas adapté, ou du moins nécessiterait de réétudier complètement l'instrument dans ses principes de validation et ses étalonnages.

Quels qu'en soient les usages, les utilisateurs ont intérêt à se saisir de la question des biais qui peuvent affecter les scores et en dénaturer l'interprétation ou la restitution. Une formation approfondie à un outil passe nécessairement par la bonne compréhension des limites et des dysfonctionnements qui peuvent se produire. Les biais peuvent être liés à l'emploi dans un contexte particulier (par exemple, le biais de désirabilité sociale qui se produit dans des contextes à enjeu), ils peuvent être culturels lorsque l'application vise une population différente de la population d'origine, ils peuvent être liés à la restitution comme l'effet barnum... L'instrument ne détient pas la vérité, il n'est qu'un indicateur devant être resitué dans un contexte et corrigé, si nécessaire, par des paramètres dont on connaît les composantes par ailleurs. La théorie de la construction des tests et de la mesure en psychologie, les notions d'analyse factorielle et d'erreur de mesure, en particulier, gagnent à être connues pour comprendre à quel degré les résultats d'une échelle peuvent être affectés par différents types d'erreurs.

Les usages de ces échelles posent également des questions sur la reproduction et la mise en ligne des supports. Pour pouvoir être appliquées, ces échelles peuvent être répliquées sur un support papier, en faisant référence aux auteurs et à leurs coordonnées. Dans certains cas, les échelles seront recomposées pour s'insérer dans un protocole plus complet. Il appartient alors à l'utilisateur de veiller à ne pas commettre d'erreurs de composition, parfois fréquentes, qui dénatureraient la validité et la signification de l'échelle prise en compte. Pour des raisons facilitatrices de l'exploitation, il peut être admis de mettre en ligne une échelle. Il appartient alors à l'utilisateur de veiller à la même exigence en termes de standardisation : reproduction des items, des consignes et des

modes de réponse à l'identique, vérifications multiples pour repérer les erreurs commises à cette occasion dans le questionnaire ou sa cotation. La mise en vente des échelles sans accord explicite et/ou rétribution des auteurs est par ailleurs légalement contestable, car non respectueuse du droit d'auteur.

Les usages des échelles de ce livre devraient offrir la possibilité aux publics d'obtenir leur résultat et d'une prise en charge professionnelle. Charge donc à l'utilisateur d'organiser les modalités d'une restitution si celle-ci est demandée, et d'offrir celle-ci dans un cadre bienveillant et ouvert, assorti d'une méthodologie spécifique pour mener une appropriation de qualité des résultats. Parfois, les résultats d'une échelle peuvent laisser apparaître une problématique qui nécessite une réorientation vers un professionnel (médecin, psychiatre, travailleur social...) plus à même de prendre en charge la personne. L'anticipation de ces ressources est incontestablement une vertu pour l'utilisateur qui œuvre dans ce sens.

Dans tous les cas de figure, les utilisateurs gagnent particulièrement à être sensibilisés aux questions de secret professionnel et de protection des données. Les résultats qui émanent des réponses aux échelles présentées dans ce livre ont un caractère hautement personnel et confidentiel qui demande de redoubler de précautions. Leur usage et leur stockage s'inscrivent dans un cadre légal, notamment sur le plan de la protection des personnes. L'utilisateur averti se référera en France à la CNIL pour toute information complémentaire. Il est suggéré, notamment, de ne pas constituer de fichier nominatif sans autorisation, ainsi que, pour la protection des données, de s'assurer que celles-ci ne sont pas accessibles et protégées par un ensemble de barrières actives.

Sans vouloir outre mesure inquiéter ou dissuader l'utilisateur, cette introduction insiste sur la nécessité de se référer à des bonnes pratiques, à limiter l'épannage systématique et non professionnel d'instruments qui rendent de nombreux services, mais dont un usage inadapté peut avoir des conséquences humaines et sociales préjudiciables et parfois graves. Resitués dans un cadre éthique et offrant une protection des personnes, les instruments offrent une opportunité positive pour comprendre les mécanismes de fonctionnement et développer le bien-être.

Nous espérons que le contenu de cet ouvrage permettra aux utilisateurs de mieux comprendre les possibilités et le spectre d'application offerts par la psychologie positive. Il offre de toute évidence de nouvelles opportunités pour choisir et utiliser ces ressources dans de nombreuses applications professionnelles. Cet ouvrage est sans conteste une mine pour effectuer une sélection idoine d'instruments, en comprendre les principes et les appliquer dans une perspective de développement des personnes humaines.

Bibliographie

Bernaud, J.-L. (2013). *Méthodes de tests et questionnaires en psychologie*. Paris : Dunod.

CHAPITRE 1

Bien-être, bonheur et satisfaction de vie

Dans ce chapitre, nous présenterons des outils de mesure du bien-être, du bonheur et de la satisfaction de vie. Le bien-être a été défini de plusieurs manières en psychologie, principalement sous deux formes : (1) le bien-être subjectif caractérisé par la présence d'émotions positives, la faible présence d'émotions négatives et la satisfaction de vie, et (2) le bien-être psychologique qui regroupe davantage des dimensions liées au bien-être existentiel comprenant l'acceptation de soi, le sentiment d'autonomie et de croissance personnelle ou encore le sentiment de sens de la vie. Le bonheur est un terme plus souvent utilisé en philosophie mais qui a aussi été repris en psychologie pour certaines échelles de mesure que nous présenterons également.

Depuis les années 1980, on assiste à un intérêt croissant concernant la mesure du bien-être, qui a commencé par l'étude du bien-être subjectif. Le recours aux appréciations subjectives répond au besoin d'avoir des mesures valides du bien-être ressenti par les individus. Bien que les recherches se soient multipliées, le bonheur demeure un état qui ne peut être mesuré de façon objective ; il s'agit d'un état subjectif conscient. De même, il est difficile d'inférer un niveau de satisfaction à partir d'un comportement observable. Enfin, la communication non verbale manifestant l'enthousiasme ou encore le sourire apparaît faiblement liée à l'auto-évaluation du bonheur (Crivelli, Carrera & Fernández-Dols, 2015 ; Gilbert, 2007). La mesure subjective du bien-être traduit ainsi le constat selon lequel la personne la mieux placée pour juger de son degré de bien-être ou de bonheur est l'intéressé lui-même. Il s'agit donc d'une mesure directe appliquée à la personne concernée, qui est appelée à choisir le degré de bien-être concernant les différentes dimensions de sa vie selon une appréciation personnelle.

Mesurer le bien-être, le bonheur et la satisfaction de vie permet d'apporter un complément aux mesures le plus souvent utilisées par les chercheurs et par les professionnels lorsqu'ils étudient les phénomènes psychologiques.

Par exemple, en psychologie de la santé, il a été souligné que les outils de la psychologie positive pouvaient apporter un complément très pertinent au regard que les professionnels et les patients portent concernant leur état, leurs ressources personnelles et environnementales, les facteurs de risque et facteurs de protection (Aspinwal *et al.*, 2010). Il s'agit en quelque sorte de rétablir un équilibre grâce à des mesures complémentaires permettant d'identifier le fonctionnement optimal des individus.

En effet, un nombre important de travaux tend à montrer que la santé mentale positive serait un important facteur de résilience (Trompetter, Kleine & Bohlmeijer, 2017). Les interventions de psychologie positive peuvent ainsi augmenter l'espoir des personnes accompagnées en leur faisant entrevoir des possibilités de croissance et d'adaptation psychologique, dont elles ne soupçonnent pas nécessairement l'existence. Il n'est pas évident pour certaines personnes de concevoir qu'elles puissent ressentir un état de bien-être et qu'elles puissent bien fonctionner sur le plan psychologique en dépit des problèmes qu'elles rencontrent ou ont rencontrés dans le passé. Cultiver des déterminants du bien-être peut contrebalancer l'état de souffrance (physique et morale), mais aussi favoriser l'émodiversité en élargissant le champ expérientiel, devenant alors moins polarisé sur la souffrance (Kotsou *et al.*, 2022). Les études montrent par exemple que le bien-être est un bon prédicteur de la réduction des rechutes dépressives (Wood & Joseph, 2010), d'où l'intérêt de mesurer ces dimensions même lorsque l'on travaille en population clinique.

Plusieurs échelles mesurant différentes dimensions du bonheur, du bien-être et de la satisfaction de vie, adaptées à différents contextes et publics, ont été traduites et validées ou développées en langue française :

1. Échelle de bonheur subjectif SHS-F (Lyubomirsky & Lepper, 1999 ; traduction française : Meyer *et al.*, 2016 ; validation française : Kotsou & Leys, 2017) : *évaluation du niveau de bonheur*.
2. Échelle de bonheur subjectif fluctuant SFSH et Échelle de bonheur subjectif authentique-durable SA-DHS (Dambrun *et al.*, 2012) : *évaluation des dimensions distinctes du bonheur*.
3. Formulaire abrégé du continuum de la santé mentale MHC-SF (Keyes, 2002 ; validation canadienne-française : Doré *et al.*, 2017) : *évaluation de la santé mentale positive, soit le bien-être émotionnel, psychologique et sociale*.
4. Indice de bien-être de l'Organisation Mondiale de la Santé WHO-5 (Psychiatric Center North Zealand) : *évaluation de la dimension positive du bien-être psychologique*.
5. Échelle d'épanouissement psychologique (Diener *et al.*, 2009b ; validation française : Villieux *et al.*, 2016) : *évaluation de l'épanouissement humain selon diverses composantes du bien-être*.

6. Échelle de bien-être mental WEMWBS (Tennant *et al.*, 2007 ; traduction et validation française : Troussellard *et al.*, 2016) : *évaluation du bien-être global.*
7. Échelle de bien-être psychologique de Ryff (Ryff, 1989 ; Ryff & Essex, 1992 ; traduction et validation française : Lapierre & Desrochers, 1997 ; Bouffard & Lapierre, 1997) : *évaluation de six dimensions du bien-être psychologique.*
8. Échelle de Mesure des Manifestations du Bien-Être Psychologique ÉMMBEP (Massé *et al.*, 1998) : *évaluation des manifestations du bien-être psychologique.*
9. Échelle de Cantril (Cantril, 1967) : *évaluation de la satisfaction de vie.*
10. Échelle de satisfaction de vie SWLS (Diener *et al.*, 1985 ; traduction et validation française : Blais *et al.*, 1989) : *évaluation de la satisfaction de vie.*
11. Échelle de Satisfaction des Domaines de Vie ÉSDV (Andrews & Withey, 1976 ; Baker & Intagliata, 1982 ; validation québécoise : Caron, Mercier & Tempier, 1997) : *évaluation de la satisfaction des domaines de vie.*
12. Échelle multidimensionnelle de bien-être à l'école BE-scol (Guimard *et al.*, 2015) : *évaluation du bien-être subjectif d'élèves et de collégiens selon une approche multidimensionnelle.*
13. Échelle multidimensionnelle de satisfaction de vie chez l'élève MSLSS (Huebner *et al.*, 2012 ; validation française : Fenouillet *et al.*, 2015) : *évaluation de la qualité de vie générale de l'élève.*
14. Échelle de satisfaction envers le lycée (Marcouyeux-Deledalle, Fleury-Bahi & Florin, 2009) : *évaluation de la satisfaction envers le lycée par le lycéen.*
15. Échelle de satisfaction de la filière universitaire AMSS (Nauta, 2007 ; validation française : Sovet, 2014) : *évaluation globale de la satisfaction avec la filière universitaire choisie par l'étudiant.*
16. Échelle de mesure Positive du Bien-Être au Travail EPBET (Biétry & Creusier, 2013) : *évaluation du bien-être hédonique et eudémonique spécifique à la sphère du travail.*
17. Échelle de Bien-Être au Travail BET (Collange *et al.*, 2017) : *évaluation du bien-être au travail au travers des manifestations du bien-être hédonique et eudémonique.*
18. Indice de Bien-Être Psychologique au Travail IBEPT (Dagenais-Desmarais, 2010) : *évaluation de la santé psychologique au travail.*
19. Échelle de bien-être au travail SERENAT (Servant *et al.*, 2019) : *évaluation du bien-être au travail, selon une approche médicale.*
20. Échelle de Satisfaction de Vie Professionnelle ESVP (Fouquereau & Rioux, 2002) : *évaluation de la satisfaction globale de vie professionnelle des travailleurs.*

21. Échelle de satisfaction envers l'espace de travail (Fleury-Bahi & Marcouyeux, 2011) : *évaluation de la satisfaction des employés envers leur lieu de travail.*
22. Échelle de Satisfaction Environnemental au Travail ÉSET (Moffat, Mogenet & Rioux, 2016) : *évaluation de la satisfaction au travail en fonction de l'environnement.*

Notice d'information

1. Échelle de Bonheur Subjectif SHS-F (Subjective Happiness Scale)

Applications

L'échelle de bonheur subjectif (*Subjective Happiness Scale* SHS : Lyubomirsky & Lepper, 1999 ; traduction française : Meyer *et al.*, 2016 ; validation française, SHS-F : Kotsou & Leys, 2017) mesure l'intensité du bien-être subjectif selon une approche large, globale et complète d'évaluation du niveau de bonheur habituel d'un individu. C'est l'une des échelles les plus largement utilisées pour mesurer le bonheur, notamment en raison de sa brièveté. Cette mesure n'inclut pas de définition du bonheur (Kotsou & Leys, 2017). Ainsi, les répondants évaluent à quel degré de bonheur ils se situent, indépendamment de leur définition personnelle du bonheur.

Mode de passation

Les personnes sont invitées à répondre à 4 items sur une échelle de Likert en sept points. Deux items évaluent la perception propre du répondant relative à son bonheur (questions 1 et 2) et deux autres leur demandent de se comparer à d'autres (questions 3 et 4).

Présentation de l'outil d'évaluation

Pour chacune des phrases et/ou questions qui suivent, veuillez entourer le chiffre de l'échelle qui vous correspond le mieux.

1. En général, je me considère comme :

1	2	3	4	5	6	7
Une personne pas très heureuse						Une personne très heureuse

2. Comparé(e) à la plupart de mes connaissances, je me considère comme :

1	2	3	4	5	6	7
Moins heureux(se)						Plus heureux(se)

3. Certaines personnes sont très heureuses d'une manière générale. Elles apprécient la vie quoi qu'il arrive, tirant le meilleur de chaque situation. Dans quelle mesure cette description s'applique-t-elle à vous ?

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout						Tout à fait

4. Certaines personnes ne sont pas très heureuses d'une manière générale. Bien qu'elles ne soient pas déprimées, elles n'ont jamais l'air aussi heureuses que ce qu'elles pourraient être. Dans quelle mesure cette description s'applique-t-elle à vous ?

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout						Tout à fait

Cotation

Un score global est obtenu, calculé en faisant la moyenne des réponses données aux quatre questions (la question 4 étant en codage inversé, c'est-à-dire 1 = 7 ; 2 = 6 ; 3 = 5 ; etc.).

Les résultats s'échelonnent de 1 à 7, le chiffre le plus élevé reflétant le bonheur le plus grand.

Études de validation

L'étude de validation originale, basée sur 1 732 participants américains et russes, a montré une bonne cohérence interne (alpha de Cronbach allant de 0,79 à 0,94) (Luybomirsky & Lepper, 1999). L'échelle a été validée dans de nombreuses autres langues (en turc, Dogan & Totan, 2013 ; en espagnol, Extremera & Fernández-Berrocal, 2014 ; en brésilien, Figueiredo Damasio, Zanon & Roller, 2014 ; en italien, Iani *et al.*, 2014 ; en serbe, Jovanovic, 2014 ; en arabe, Moghnie & Kazarian, 2012 ; en chinois, Nan *et al.*, 2004 ; en japonais, Shimai *et al.*, 2004 ; en portugais, Spagnoli, Cactano & Silva, 2012 ; en malais, Swami, 2008 ; en allemand, Swami *et al.*, 2009 ; en tagalog, Swami *et al.*, 2009).

La validation française a été réalisée sur un échantillon de 1 554 participants francophones (originaires d'Europe de l'Ouest : France, Belgique, Luxembourg et Suisse), dont 78 % avaient un haut niveau d'éducation (au moins un diplôme universitaire). Les analyses montrent une structure unifactorielle de l'échelle (67,47 % de la variance est expliquée par un facteur). La fiabilité de l'échelle est bonne (alpha de Cronbach = 0,83). La SHS-F

montre une bonne validité convergente avec des indicateurs de bien-être ; elle est positivement corrélée à des indicateurs de santé psychologique, comme les affects positifs, et négativement corrélée aux affects négatifs et la dépression. Elle corrèle aussi positivement avec la *mindfulness* et l'autocompassion.

Normes

Moyennes (écarts-types) : 4,53 (1,28)

Il n'existe pas de différence significative entre les genres.

Conclusion

La SHS-F présente des propriétés psychométriques satisfaisantes. C'est un outil valable pour les cliniciens et chercheurs souhaitant évaluer les différences individuelles dans le bonheur autorapporté (Kotsou & Leys, 2017). Son approche du bonheur sans définition contraste avec de précédentes échelles (e.g., questionnaire du bonheur d'Oxford, Hills & Argyle, 2002) qui impliquent de définir *a priori* ce qu'est le bonheur dans un sens normatif (Kashdan, 2004).

De futures études doivent investiguer le bonheur avec cette échelle en l'adaptant à une population d'adolescents et d'enfants, étant donné que l'étude de validation française s'est consacrée uniquement à une population d'adultes.

2. Échelle de bonheur subjectif fluctuant (Subjective Fluctuating Happiness Scale, SFHS) et Échelle de bonheur subjectif authentique-durable (Subjective Authentic-Durable Happiness Scale, SA-DHS)

Applications

L'échelle de bonheur subjectif fluctuant (*Subjective Fluctuating Happiness Scale* SFHS) à 10 items et l'échelle de bonheur subjectif authentique-durable (*Subjective Authentic-Durable Happiness Scale*, SA-DHS) à 13 items (Dambrun *et al.*, 2012) sont deux outils permettant l'évaluation des dimensions distinctes du bonheur. Le développement de ces deux échelles est lié à un modèle théorique récent : le modèle de bonheur égocentrique/désintéressé (*Self-centeredness/Selflessness Happiness Model* SSHM : Dambrun & Ricard, 2011).

Le *bonheur fluctuant* correspond aux variations du bonheur, c'est-à-dire à des phases de plaisir et de mécontentement qui alternent de manière répétée. Le *bonheur authentique-durable* correspond quant à lui, à un état de plénitude durable qui dépend des ressources intérieures et des capacités de la personne à faire face à ce qui lui arrive. Selon Dambrun et ses collaborateurs (2012), il est « une manière d'être optimale, un état de contentement et de plénitude durables ou de paix intérieure basé sur une qualité de conscience qui sous-tend

et imprègne chaque expérience, émotion et comportement, et nous permet d'embrasser toutes les joies et douleurs auxquelles nous sommes confrontés ». Ce bonheur, selon le modèle SSHM (Dambrun & Ricard, 2011) serait intimement lié à l'altruisme, un fonctionnement psychologique caractérisé par des affects bienveillants comme la compassion ou l'empathie par exemple (Dambrun *et al.*, 2012).

Mode de passation

Pour l'échelle de bonheur fluctuant, les participants doivent répondre aux 10 items sur une échelle en sept points allant de 1 (*Pas du tout d'accord*) à 7 (*Totalement d'accord*).

Pour l'échelle de bonheur authentique-durable, les participants sont invités à répondre aux 13 items regroupés en deux facteurs : les personnes doivent indiquer leur niveau régulier de bien-être général, de bonheur, de plaisir, de félicité, de satisfaction, de béatitude, d'épanouissement, de joie (facteur 1 « être heureux ») et de quiétude (tranquillité d'esprit), de sérénité, de paix intérieure, de calme intérieur et de plénitude (facteur 2 « paix intérieure ») sur une échelle en sept points allant de 1 (*Très faible*) à 7 (*Très élevé*).

Présentation de l'outil d'évaluation

Bonheur subjectif fluctuant – Voici un ensemble de déclarations. En utilisant l'échelle de 1 à 7 ci-dessous, veuillez lire attentivement chaque affirmation puis indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord en encrant le chiffre qui correspond le mieux à ce que vous pensez.

Pas du tout d'accord	1	2	3	4	5	6	7	Totalement d'accord
Dans ma vie...								
...je connais des satisfactions, mais également des insatisfactions importantes.	1	2	3	4	5	6	7	
...les phases de plaisir que je connais laissent toujours place à des phases de déplaisir.	1	2	3	4	5	6	7	
...mon niveau de sérénité est très variable.	1	2	3	4	5	6	7	
...je connais souvent des phases d'euphorie, mais qui laissent presque toujours place à des phases beaucoup moins exaltantes.	1	2	3	4	5	6	7	
...je passe souvent de l'euphorie à la tristesse.	1	2	3	4	5	6	7	
...à des phases de bien-être succèdent des phases de mal-être.	1	2	3	4	5	6	7	
...mon niveau de bonheur est plutôt instable, tantôt élevé, tantôt bas.	1	2	3	4	5	6	7	

...je passe souvent d'un niveau de plaisir élevé à un niveau de plaisir assez faible.	1	2	3	4	5	6	7
...je connais des alternances entre des moments de plénitude totale et des moments beaucoup moins satisfaisants.	1	2	3	4	5	6	7
...dans la même journée, il peut m'arriver d'être tantôt joyeux, tantôt malheureux.	1	2	3	4	5	6	7

Bonheur subjectif authentique-durable – En utilisant l'échelle de 1 à 7 ci-dessous, veuillez lire attentivement chaque affirmation puis indiquer quel est votre niveau de bonheur dans votre vie¹.

Très faible	1	2	3	4	5	6	7	Très élevé
-------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

Dans votre vie, quel est votre niveau régulier²...

...de bien-être général ?	1	2	3	4	5	6	7
...de bonheur ?	1	2	3	4	5	6	7
...de plaisir ?	1	2	3	4	5	6	7
...de félicité (bonheur qui paraît complet) ?	1	2	3	4	5	6	7
...de quiétude (tranquillité d'esprit) ?	1	2	3	4	5	6	7
...de satisfaction ?	1	2	3	4	5	6	7
...de sérénité ?	1	2	3	4	5	6	7
...de déplaisir ?	1	2	3	4	5	6	7
...de béatitude (bonheur parfait) ?	1	2	3	4	5	6	7
...de paix intérieure ?	1	2	3	4	5	6	7
...d'épanouissement ?	1	2	3	4	5	6	7
...de joie ?	1	2	3	4	5	6	7
...de mal-être ?	1	2	3	4	5	6	7
...de calme intérieur ?	1	2	3	4	5	6	7
...de plénitude ?	1	2	3	4	5	6	7
...de malheur ?	1	2	3	4	5	6	7

1. Il est possible d'imposer une période récente (par exemple, au cours de la dernière année ou au cours des derniers mois) pour créer un cadre de référence plus uniforme (Dambrun *et al.*, 2012).
2. Il est possible d'améliorer la dimension durable du bonheur authentique en utilisant le mot « permanent » plutôt que le mot « régulier ». Cette modification ne change pas les propriétés psychométriques de l'échelle (Dambrun *et al.*, 2012).

Cotation

Pour l'échelle SFHS, un score unique de bonheur fluctuant est calculé en faisant la moyenne des réponses aux 10 items. La fourchette possible des scores va de 1 à 7 ; les scores les plus élevés reflétant un bonheur fluctuant grand.

Pour l'échelle SA-DHS, les trois items à valence négative « déplaisir », « mal-être » et « malheur » ne sont utilisés que pour contrôler le biais de conformité. Ils ne sont donc pas incorporés au calcul du bonheur. Un score unique de bonheur authentique-durable est calculé en faisant la moyenne des réponses aux 13 items à valence positive. La fourchette possible des scores s'échelonne de 1 à 7 ; les scores les plus élevés reflétant un plus grand bonheur authentique et durable. Deux sous-scores peuvent être calculés :

- La composante de *contentement* en faisant la moyenne des items suivants : « bien-être général », « bonheur », « plaisir », « félicité », « satisfaction », « béatitude », « épanouissement », « joie » ;
- La dimension de *paix intérieure* en faisant la moyenne des items suivants : « paix d'esprit », « sérénité », « paix intérieure », « calme intérieur », « quiétude », « plénitude ».

Études de validation

La validation des deux échelles a été réalisée sur 735 participants français, hétérogènes en termes d'âge, de sexe, d'éducation, de religiosité et de statuts socio-économiques (Dambrun *et al.*, 2012).

Les analyses factorielles en composantes principales ont montré que les échelles mesuraient bien ce qu'elles étaient censées mesurer et que ce sont bien deux constructions distinctes (Dambrun *et al.*, 2012). La cohérence interne des échelles est élevée (alpha de Cronbach = 0,89 pour la SFHS et alpha de Cronbach = 0,93 pour la SA-DHS avec alpha de Cronbach = 0,90 pour la sous-échelle contentement et alpha de Cronbach = 0,87 pour la sous-échelle paix intérieure). Les échelles montrent une bonne stabilité temporelle ; celle-ci ayant été évaluée sur une période de trois mois (respectivement, $r_{\text{SFHS}} = 0,85$; $r_{\text{SA-DHS}} = 0,90$). Les mesures réalisées pour explorer la validité de construit des échelles confirme que les deux échelles ont une validité de concept convergente adéquate, et qu'elles évaluent bien des facettes distinctes du bonheur humain. L'échelle de bonheur subjectif authentique durable est étroitement liée à l'affectivité positive et à la satisfaction à l'égard de la vie ; contrairement à l'échelle de bonheur subjectif fluctuant qui est plus étroitement lié à l'affectivité négative.

Normes

Moyennes (écarts-types) :

- SFHS : 3,92 (1,24)
- SA-DHS : 4,31 (1,01)

Conclusion

L'intérêt de ces deux outils est la possibilité de mesurer deux composantes bien distinctes du bonheur : d'une part, les degrés perçus de variation du bonheur (bonheur subjectif fluctuant) afin d'en avoir une compréhension, et d'autre part, le bonheur authentique et durable caractérisé par un contentement et une paix intérieure durables.

3. Formulaire abrégé du continuum de la santé mentale (Mental Health Continuum Short Form, MHC-SF)

Applications

Le MHC-SF (Mental Health Continuum Short Form : Keyes, 2002 ; validation canadienne-française : Doré *et al.*, 2017) est un instrument qui permet d'estimer la santé mentale positive selon 3 dimensions : le bien-être émotionnel, psychologique et social.

La forme courte à 14 items présentée ci-après est dérivée de la forme longue à 40 items (MHC-LF) qui était constituée de 7 items mesurant le bien-être émotionnel, 18 items mesurant les six dimensions du bien-être psychologique du modèle de Ryff (1989) et 15 items mesurant les cinq dimensions du bien-être social du modèle de Keyes (1998). Les 14 items ont été choisis comme les éléments les plus pertinents pour représenter les facettes du bien-être (Keyes, 2002 ; 2007).

L'outil est actuellement traduit et validé en français (canadien), en coréen, en chinois, en japonais, en néerlandais, en norvégien, en suédois et en finnois (Keyes, 2009).

Mode de passation

Les personnes sont invitées à répondre à 14 items sur une échelle en six points, allant de 0 (*Jamais*) à 5 (*Tous les jours*).

Présentation de l'outil d'évaluation

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti/avez-vous senti...						
	Jamais	Une fois ou deux	Environ 1 fois par semaine	Environ 2 ou 3 fois par semaine	Presque tous les jours	Tous les jours
1. heureux(se) ?						
2. intéressé(e) par la vie ?						
3. satisfait(e) à l'égard de votre vie ?						

4. que vous aviez quelque chose d'important à apporter à la société ?						
5. que vous aviez un sentiment d'appartenance à une collectivité (comme un groupe social, votre quartier, votre ville, votre école) ?						
6. que la société devient un meilleur endroit pour tout le monde ?						
7. que les gens sont fondamentalement bons ?						
8. que le fonctionnement de la société a du sens pour vous ?						
9. que vous aimiez la plupart des facettes de votre personnalité ?						
10. que vous étiez bon(ne) pour gérer les responsabilités de votre quotidien ?						
11. que vous aviez des relations chaleureuses et fondées sur la confiance avec d'autres personnes ?						
12. que vous viviez des expériences qui vous poussaient à grandir et à devenir une meilleure personne ?						
13. capable de penser ou d'exprimer vos propres idées ou opinions ?						
14. que votre vie a un but ou une signification ?						

Cotation

Les items 1 à 3 représentent la santé mentale émotionnelle (hédonique) ; les items 4 à 14 représentent le fonctionnement positif.

Un score total est calculé (0-70). Une classification en trois catégories distinctes est également proposée et permet de distinguer trois niveaux de santé mentale : florissante, languissante, modérée.

Une santé mentale florissante exige la réponse « presque tous les jours » ou « tous les jours » à au moins l'une des 3 questions sur le bien-être émotionnel (items 1 à 3), et à au moins 6 des 11 questions sur le fonctionnement positif (items 4 à 14). Une santé mentale languissante exige la réponse « une fois ou deux » ou « jamais » à au moins l'une des 3 questions sur le bien-être émotionnel et à au moins 6 des 11 questions sur le fonctionnement positif. Une santé mentale modérément bonne s'applique à toutes les autres personnes, à savoir celles qui n'ont pas une santé mentale florissante ou languissante.

Études de validation

Cet instrument présente des qualités métrologiques acceptables. Les études de validation transculturelles ont été effectuées auprès d'adultes en Europe, en Afrique, en Asie et Amérique (Guo *et al.*, 2015 ; Karaş, Cieciuch & Keyes, 2014 ; Keyes, 2005a ; Keyes *et al.*, 2008) avec une bonne validité discriminante aussi bien chez les adultes que chez les adolescents (Lamers *et al.*, 2011). La fiabilité test-retest, estimée à 3 mois d'intervalle, était de 0,68 et le test-retest à 9 mois était de 0,65 (Lamers *et al.*, 2011). Plus récemment, une étude a permis d'évaluer les propriétés psychométriques de la version canadienne-française de l'outil (Doré *et al.*, 2017). La structure interne à 3 facteurs – bien-être émotionnel, psychologique et social – a été confirmée et est représentative des précédents échantillons d'adultes américains (Gallagher, Lopez & Preacher, 2009), d'étudiants (Robitschek & Keyes, 2009), et d'adolescents américains âgés de 12 à 18 ans (Keyes, 2005b, 2009), en Afrique du Sud (Keyes *et al.*, 2008) et aux Pays-Bas (Lamers *et al.*, 2011). Les sous-échelles ont une cohérence interne satisfaisante (alpha de Cronbach varient de 0,78 à 0,90), valeurs similaires à celles observées dans d'autres études (Karaş *et al.*, 2014 ; Keyes, 2005a ; Keyes *et al.*, 2008). Les études confirment l'invariance selon le sexe (Doré *et al.*, 2017 ; Karaş *et al.*, 2014). Enfin, les résultats de plusieurs études soutiennent le modèle à deux continuums, suggérant que la santé mentale et les troubles mentaux sont des construits distincts, mais inversement corrélés (Doré *et al.*, 2017 ; Keyes, 2005a ; Keyes *et al.*, 2008).

Normes

Les répondants sont classés soit comme ayant une santé mentale florissante (niveaux élevés de bien-être émotionnel et de fonctionnement positif), languissante (faibles niveaux de bien-être émotionnel et de fonctionnement positif) ou modérée (ni florissante ni languissante).

Conclusion

Le MHC-SF est l'un des outils les plus utilisés auprès de diverses populations pour une mesure globale du bien-être. Il présente l'avantage d'avoir été intégré à l'ESCC-SM 2012 de Statistique Canada, ce qui rend possibles les comparaisons avec un échantillon représentatif de la population canadienne (Doré & Caron, 2017).

4. Indice de bien-être de l'Organisation Mondiale de la Santé WHO-5 (World Health Organization Well-Being Index)

Applications

L'indice de bien-être de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) (*Well-Being Index* WHO-5 : World Health Organization (WHO), 1998 ; Psychiatric Center North Zealand (s.d.) ; Bech, 2012 ; Topp, C.W. *et al.*, 2015) fait partie des questionnaires les plus largement utilisés pour évaluer la dimension positive du bien-être psychologique (Bech, 2004 ; Henkel *et al.*, 2003) chez les adultes, les adolescents et les enfants à partir de 9 ans (Allgaier *et al.*, 2012). Il est aussi utilisé pour le dépistage de la dépression (Krieger *et al.*, 2014). Le WHO-5 a été dérivé du WHO-10 (Bech, Gudex & Staehr Johansen, 1996), qui à son tour est dérivé de l'échelle à 28 items (Warr, Banks & Ullah, 1985). Puisque l'OMS considère qu'un bien-être positif peut être un autre terme pour décrire la santé mentale (Jahoda, 1958), le WHO-5 ne contient que des items formulés de manière positive (Bech, 1999).

Depuis sa première publication en 1998, l'outil a été traduit dans plus de 30 langues et a été utilisé dans des études dans le monde entier.

Mode de passation

Il s'agit d'un questionnaire autorapporté, constitué de 5 items que le répondant doit coter sur une échelle à 6 niveaux, allant de 5 (*Tout le temps*) à 0 (*Jamais*).

Présentation de l'outil d'évaluation

Veuillez indiquer, pour chacune des cinq affirmations, laquelle se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti au cours des deux dernières semaines. Notez que le chiffre est proportionnel au bien-être.

Exemple : si vous vous êtes senti(e) bien et de bonne humeur plus de la moitié du temps au cours des deux dernières semaines, cochez la case 3.

Tout le temps	La plupart du temps	Plus de la moitié du temps	Moins de la moitié du temps	De temps en temps	Jamais
5	4	3	2	1	0

Au cours des deux dernières semaines :

1. Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur.	5	4	3	2	1	0
2. Je me suis senti(e) calme et tranquille.	5	4	3	2	1	0
3. Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se).	5	4	3	2	1	0
4. Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e).	5	4	3	2	1	0
5. Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes.	5	4	3	2	1	0

Cotation

Le score total est obtenu en additionnant le chiffre entouré par le répondant aux 5 items. Le score brut varie de 0 (absence de bien-être) à 25 (bien-être maximal). Il peut être transformé sur une échelle de 0 à 100 en le multipliant par 4, où 0 représente le pire état de bien-être alors que 100 représente le meilleur état de bien-être.

Études de validation

L'évaluation psychométrique du WHO-5 a été réalisée par un panel d'experts dans le domaine de la qualité de vie liée à la santé (Hall *et al.*, 2011). Le groupe d'experts a évalué 85 questionnaires différents et a constaté que parmi ceux-ci, 20 étaient « acceptables ». En termes de validités psychométriques, le WHO-5 figurait en tête des 20 outils et est considéré comme une échelle générique de mesure du bien-être général (Hall *et al.*, 2011). Concernant la validité de construit, il a été montré que les 5 items constituent bien une échelle unidimensionnelle, où chaque élément ajoute des informations (chez les personnes jeunes, Bloom *et al.*, 2012 ; chez les personnes âgées, Lucas-Carrasco, Allerup & Bech, 2012). Pour la validité prédictive, celle-ci a notamment été testée chez des patients atteints de troubles cardiaques suivis sur une période de 6 ans (Birket-Smith *et al.*, 2009). Les patients qui ont obtenu un score au WHO-5 inférieur à 50 au départ se sont avérés avoir un taux de mortalité significativement plus élevé que ceux ayant un score supérieur ou égal à 50. La

sensibilité a été testée dans six essais cliniques contrôlés (Topp *et al.*, 2015), chez des patients souffrant de troubles du sommeil (Wade *et al.*, 2007), des femmes atteintes de cancer du sein (Hoffman *et al.*, 2012), des patients atteints de diabète de type 1 (Logtenberg & Kleefstra, 2010), des patients souffrant d'acouphènes (Robinson *et al.*, 2005), et chez des patients présentant une dépression (Guico-Pabia, Fayyad & Soares, 2012 ; Martiny *et al.*, 2012). Ainsi, l'outil possède des qualités psychométriques acceptables.

Normes

Des études en population générale ont estimé que le score moyen est d'environ 70. Les patients dépressifs en attente d'un traitement ont un score autour de 40. Un seuil de 50 ou moins est recommandé pour dépister la dépression (Topp *et al.*, 2015).

Conclusion

Le WHO-5 peut être utilisé aussi bien dans la pratique que dans des recherches pour évaluer le bien-être dans le temps ou comparer des groupes entre eux (Topp *et al.*, 2015). Son intérêt réside dans son application possible dans plusieurs domaines d'étude, puisque l'échelle peut être utilisée indépendamment de la maladie sous-jacente (ou de l'absence de maladie). Elle a notamment été utilisée en diabétologie (Nicolucci *et al.*, 2014), en suicidologie (Awata *et al.*, 2007 ; Sisask *et al.*, 2008 ; Stefanello *et al.*, 2018 ; Vijayakumar, Ali & Umamaheswari, 2008), en alcoologie (Elholm *et al.*, 2011 ; Hensing, Holmgren & Mardby, 2011), en cardiologie (Bergmann *et al.*, 2013 ; Birket-Smith *et al.*, 2009 ; Garnefski *et al.*, 2008), en neurologie (Jorgensen, Friis & Gottrup, 2006 ; Schneider *et al.*, 2010 ; Vereckei *et al.*, 2013 ; Volinn *et al.*, 2010), dans le domaine du stress (Cole *et al.*, 2013), et en lien avec le bien-être au travail (Freicht *et al.*, 2013 ; Gao *et al.*, 2014 ; Jung *et al.*, 2012 ; Nielsen & Randall, 2012 ; Schutte, Chastang & Malard, 2014).

5. Échelle d'épanouissement psychologique (Flourishing Scale)

Applications

L'échelle d'épanouissement psychologique (*Flourishing Scale* : Diener *et al.*, 2009b ; validation française : Villieux *et al.*, 2016) est composée de 8 items et permet la mesure de l'épanouissement humain en rassemblant plusieurs dimensions des besoins psychologiques humains (Villieux *et al.*, 2016). En effet, l'épanouissement se définit ici comme l'association entre le soutien social, l'engagement, le but et le sens, le respect des autres pour soi-même,

l'acceptation de soi, la compétence, l'optimisme et la contribution sociale (Diener *et al.*, 2009a). Il se base sur les théories récentes du bien-être psychologique et social. L'échelle rassemble les approches hédoniste et eudémoniste du bien-être.

Mode de passation

La personne est invitée à répondre aux 8 items sur une échelle de Likert en 7 points, allant de 1 (*Pas du tout d'accord*) à 7 (*Tout à fait d'accord*). Tous les items sont formulés de manière positive.

Présentation de l'outil d'évaluation

Vous trouverez ci-dessous huit affirmations avec lesquelles vous pouvez être plus ou moins en accord (ou en désaccord).

À l'aide de l'échelle allant de 1 : « Pas du tout d'accord » à 7 : « Tout à fait d'accord », indiquez pour chacune des affirmations votre position (accord ou désaccord) en entourant la réponse qui exprime le mieux votre point de vue.

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Plutôt pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord				
1	2	3	4	5	6	7				
1. Je mène une vie qui a un but et du sens.				1	2	3	4	5	6	7
2. Mes relations sociales me soutiennent et sont enrichissantes.				1	2	3	4	5	6	7
3. Je suis impliqué(e) et intéressé(e) par mes activités quotidiennes.				1	2	3	4	5	6	7
4. Je contribue activement au bonheur et au bien-être des autres.				1	2	3	4	5	6	7
5. Je suis compétent(e) et appliqué(e) dans les activités qui sont importantes pour moi.				1	2	3	4	5	6	7
6. Je suis quelqu'un de « bien » qui a une « bonne » vie.				1	2	3	4	5	6	7
7. Je suis optimiste quant à mon avenir.				1	2	3	4	5	6	7
8. Les gens me respectent.				1	2	3	4	5	6	7

Cotation

Additionner l'ensemble des scores obtenus aux 8 items. Le score global s'échelonne de 8 (le plus bas score) à 56 (le plus haut score). Les scores élevés indiquent que les répondants se perçoivent de manière positive en ce qui concerne les domaines de fonctionnement importants ou qu'ils disposent de nombreuses ressources et forces psychologiques.

Études de validation

La validation française a été réalisée sur un échantillon de 403 étudiants français en deuxième année universitaire se spécialisant en psychologie ou en soins infirmiers (Villieux *et al.*, 2016). L'échelle possède de bonnes propriétés psychométriques (α de Cronbach = 0,82) et est fortement associée à d'autres échelles de bien-être psychologique (Diener *et al.*, 2009a). Les analyses factorielles confirmatoires ont démontré une dimension unique (44 % de la variance totale est expliqué par un facteur) et une structure invariante de l'échelle. Les résultats sont cohérents avec ceux trouvés dans l'étude originale (Diener *et al.*, 2009b).

L'échelle a été traduite et utilisée dans différentes cultures (Fassih-Ramandi *et al.*, 2020 ; Hone, Jarden & Schofield, 2014 ; Salama-Younes & Massoud, 2018 ; Silva & Caetano, 2013 ; Tang *et al.*, 2016 ; Villieux *et al.*, 2016).

Normes

Le score moyen d'épanouissement rapporté par les étudiants dans la validation française ($M = 42,63$; $\sigma = 5,61$) est considéré comme élevé mais il reste relativement similaire au score moyen rapporté dans d'autres pays occidentaux parmi les étudiants (Diener *et al.*, 2009b ; Hone *et al.*, 2014 ; Silva & Caetano, 2013), sauf pour les étudiants japonais où celui-ci est moins élevé (Sumi, 2014).

Conclusion

L'échelle est adaptée et fiable pour être utilisée par les chercheurs et les praticiens auprès d'un public d'adultes, de jeunes adultes et d'adolescents, dans le développement d'intervention à la fois pour améliorer le bien-être et réduire la détresse présente dans divers domaines de vie.

6. Échelle de bien-être mental (Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, WEMWBS)

Applications

L'échelle de bien-être mental (*Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale* WEMWBS : Tennant *et al.*, 2007 ; traduction et validation française : Trousselard *et al.*, 2016) évalue le bien-être global des individus de 13 à 74 ans dans ses deux dimensions théoriques : le bien-être hédonique (degré élevé d'émotions positives et de satisfaction de vie) et eudémonique (sentiment que la vie a du sens, sentiment de contrôle sur l'environnement, relations satisfaisantes avec les autres, réalisation de soi et acceptation).

Mode de passation

Il est proposé à la personne de répondre spontanément à l'ensemble des affirmations en référence au mois qui vient de s'écouler. Elle coche le degré selon lequel la phrase lui correspond.

Présentation de l'outil d'évaluation

<i>Merci de répondre spontanément aux questions suivantes en référence au mois qui vient de s'écouler.</i> Répondez selon le degré auquel la phrase vous correspond sur une échelle allant de 1 (= jamais) à 5 (= tout le temps).					
	Jamais (1)	Rarement (2)	Parfois (3)	Souvent (4)	Tout le temps (5)
1. Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir.					
2. Je me suis senti(e) utile.					
3. Je me suis senti(e) détendu(e).					
4. Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres.					
5. J'ai eu de l'énergie à dépenser.					
6. J'ai bien résolu les problèmes auxquels j'ai été confronté(e).					
7. Ma pensée était claire.					
8. J'ai eu une bonne image de moi.					
9. Je me suis senti(e) proche des autres.					
10. Je me suis senti(e) confiant(e).					
11. J'ai été capable de me faire ma propre opinion des choses.					
12. Je me suis senti(e) apprécié(e).					
13. Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses.					
14. Je me suis senti(e) joyeux(se).					

Cotation

L'échelle comprend 14 items sur une échelle de Likert de cinq points (1 : jamais ; 2 : rarement ; 3 : quelquefois ; 4 : souvent ; 5 : tout le temps). Il suffit d'additionner les scores obtenus aux 14 items (minimum = 14 ; maximum = 70).

Études de validation

L'échelle a été validée sur un échantillon d'étudiant et de population représentative (Tennant *et al.*, 2007). Elle a montré une bonne validité de contenu. Un score alpha de Cronbach de 0,89 (échantillon d'étudiants) et de 0,91 (échantillon de population représentative) suggère une bonne redondance des éléments dans l'échelle. La WEMWBS a montré des corrélations élevées avec d'autres échelles de santé mentale et de bien-être et des corrélations plus faibles avec des échelles mesurant la santé globale. Enfin, la fiabilité test-retest à une semaine était élevée (0,83).

L'étude de validation française (Trousselard *et al.*, 2016) a été réalisée sur trois populations différentes : deux échantillons de population en bonne santé composés d'étudiants (51 filles et 24 garçons ; M = 19,08 ans) et de travailleurs adultes (63 femmes et 256 hommes ; M = 23,38 ans), et une population psychiatrique composée de patients atteints de schizophrénie rémittente (39 femmes et 82 hommes ; M = 33,74 ans). La traduction française est valable sur le plan psychométrique en population générale ; les résultats sont comparables aux résultats de la version originale. Elle est aussi valable pour une population psychiatrique. Enfin, les scores ne varient pas en fonction du niveau d'éducation ou de l'âge, ni selon le sexe, l'ethnicité ou l'état matrimonial. Pour les populations psychiatriques, les scores ne varient pas non plus selon la durée moyenne de la maladie.

Normes

Moyennes (écarts-types) :

Version française (Trousselard *et al.*, 2016)

- Travailleurs : 51,47 (7,19)
- Étudiants : 51,88 (6,87)
- Patients : 44,86 (9,22)

Conclusion

L'échelle WEMWBS est une mesure du bien-être mentale entièrement axée sur les aspects positifs de la santé mentale. Elle est courte et présente de bonnes qualités psychométriques, tant en population saine que malade, sans effet de plafond dans un échantillon de population. Il s'agit d'un outil intéressant pour la surveillance du bien-être mental à l'échelle de la population.

7. Échelle de bien-être psychologique de Ryff

Applications

L'échelle de bien-être psychologique (*The Scales of Psychological Well-Being*) de Ryff (Ryff, 1989 ; Ryff & Essex, 1992 ; traduction et validation française : Lapierre & Desrochers, 1997 ; Bouffard & Lapierre, 1997) comprend 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 à la plupart des instruments de mesure du bien-être psychologique, le choix de ces dimensions provient essentiellement d'une revue de la littérature scientifique concernant les approches théoriques sur le bien-être, 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 à résister aux pressions sociales et à s'évaluer à partir de standards personnels. L'échelle de *compétence* s'intéresse au sentiment de compétence et de contrôle du répondant face à son environnement et mesure son impression de maîtriser ses activités quotidiennes. L'échelle de *croissance personnelle* fait référence 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. Elle évalue également s'il est capable d'empathie, d'affection et d'intimité. L'échelle de *sens de 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. Enfin, 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.

Il en existe plusieurs versions avec vingt, quatorze, six et trois items par dimensions (Abbott *et al.*, 2006). La version à quatorze items par dimensions est présentée dans ce chapitre. Les versions six et trois items ont seulement été traduites en français (Cottraux, 2012 ; Lapierre *et al.*, 2003).

Mode de passation

Le répondant doit indiquer sur une échelle de type Likert en six points, de 1 (*Tout à fait en désaccord, tout à fait faux*) à 6 (*Tout à fait d'accord, tout à fait vrai*) si ces énoncés s'appliquent à sa situation.

Présentation de l'outil d'évaluation

Ce questionnaire comporte des énoncés qui peuvent s'appliquer à votre situation. Il n'y a pas de bonnes ou de 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

*1. Il m'arrive parfois de changer ma façon de penser ou d'agir pour ressembler davantage aux gens qui m'entourent.	1	2	3	4	5	6
2. De façon générale, je sens que j'ai le contrôle de la situation dans laquelle je vis.	1	2	3	4	5	6
*3. Je ne suis pas intéressé(e) par les activités qui m'ouvriraient à de nouveaux horizons.	1	2	3	4	5	6
4. La plupart des gens me voient aimant(e) et affectueux(se).	1	2	3	4	5	6
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.	1	2	3	4	5	6
6. Lorsque je fais le bilan de ma vie, je suis heureux(se) de la tournure des événements.	1	2	3	4	5	6
7. Je ne crains pas de faire entendre mes opinions, même lorsqu'elles sont opposées à celles de la plupart des gens.	1	2	3	4	5	6
*8. Les exigences de la vie de tous les jours me dépriment souvent.	1	2	3	4	5	6
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.	1	2	3	4	5	6
*10. Il m'a été difficile et frustrant de maintenir des relations proches et intimes avec les autres.	1	2	3	4	5	6
*11. Je vis un jour à la fois sans vraiment penser au futur.	1	2	3	4	5	6
12. En général, j'ai confiance en moi et je suis positif(ve) envers moi-même.	1	2	3	4	5	6
13. Habituellement, mes décisions ne sont pas influencées par ce que font les autres.	1	2	3	4	5	6
*14. Je me sens différent(e) des gens et de la communauté dans laquelle je vis.	1	2	3	4	5	6
15. Je suis le genre de personne qui aime essayer de nouvelles choses.	1	2	3	4	5	6
*16. Je me sens souvent seul(e), car j'ai peu d'amis intimes avec qui partager mes intérêts et mes inquiétudes.	1	2	3	4	5	6

*17. Je tends à me concentrer sur le présent, car le futur m'apporte presque toujours des problèmes.	1	2	3	4	5	6
*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.	1	2	3	4	5	6
*19. J'ai tendance à me soucier de ce que les autres pensent de moi.	1	2	3	4	5	6
20. Je me débrouille plutôt bien avec les responsabilités de la vie quotidienne.	1	2	3	4	5	6
*21. Je ne veux pas essayer de nouvelles façons de faire les choses, ma vie est bien telle qu'elle est.	1	2	3	4	5	6
22. J'aime les conversations personnelles avec les membres de ma famille ou avec des amis.	1	2	3	4	5	6
23. J'ai une direction dans la vie et ma vie a un sens.	1	2	3	4	5	6
*24. Si j'en avais la chance, il y a beaucoup de choses de moi-même que je changerais.	1	2	3	4	5	6
25. Me sentir bien dans ma peau est plus important pour moi que d'être approuvé(e) par autrui.	1	2	3	4	5	6
*26. Je me sens souvent dépassé(e) par mes responsabilités.	1	2	3	4	5	6
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.	1	2	3	4	5	6
28. Je trouve ça important d'être à l'écoute lorsque mes amis proches me racontent leurs problèmes.	1	2	3	4	5	6
*29. Mes activités quotidiennes me semblent souvent insignifiantes et sans importance.	1	2	3	4	5	6
30. J'aime la plupart des aspects de ma personnalité.	1	2	3	4	5	6
*31. J'ai tendance à me laisser influencer par les gens qui ont des opinions fermes.	1	2	3	4	5	6
32. Si ma situation me rendait malheureux(se), je prendrais des moyens efficaces pour la changer.	1	2	3	4	5	6
*33. À bien y penser, je ne me suis pas vraiment amélioré(e) avec les années.	1	2	3	4	5	6
*34. Il n'y a pas beaucoup de gens qui veulent m'écouter quand j'ai besoin de parler.	1	2	3	4	5	6
*35. Je ne sais pas trop ce que j'essaie d'accomplir dans la vie.	1	2	3	4	5	6
36. J'ai fait des erreurs dans le passé, mais, tout compte fait, je pense que tout s'est arrangé pour le mieux.	1	2	3	4	5	6
37. Les gens me persuadent rarement de faire des choses que je ne veux pas faire.	1	2	3	4	5	6
38. En général, je m'occupe bien de mes finances et de mes affaires personnelles.	1	2	3	4	5	6

39. Selon moi, les gens de tous âges sont en mesure de continuer à grandir intérieurement et à se développer.	1	2	3	4	5	6
40. J'ai le sentiment de récolter beaucoup de mes amitiés.	1	2	3	4	5	6
*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.	1	2	3	4	5	6
*42. À bien des égards, je suis déçu(e) de mes réalisations dans la vie.	1	2	3	4	5	6
*43. C'est plus important pour moi d'être en harmonie avec les autres que de rester seul(e) avec mes principes.	1	2	3	4	5	6
*44. Je trouve stressant de ne pas réaliser toutes les choses que j'ai à faire chaque jour.	1	2	3	4	5	6
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.	1	2	3	4	5	6
*46. Il me semble que la plupart des gens ont plus d'amis que moi.	1	2	3	4	5	6
47. J'aime faire des plans pour le futur et travailler à les réaliser.	1	2	3	4	5	6
48. Dans l'ensemble, je suis fier(ère) de ce que je suis et de la façon dont je mène ma vie.	1	2	3	4	5	6
49. J'ai confiance en mes propres opinions, même si elles vont à l'encontre du consensus général.	1	2	3	4	5	6
50. Je suis bon(ne) pour organiser mon temps afin d'y intégrer toutes les choses qui doivent être faites.	1	2	3	4	5	6
51. Avec le temps, j'ai l'impression de m'être développé(e) beaucoup en tant que personne.	1	2	3	4	5	6
52. Les gens me décriraient comme étant une personne généreuse prête à partager son temps avec les autres.	1	2	3	4	5	6
53. Je suis une personne active lorsque vient le temps de réaliser mes projets.	1	2	3	4	5	6
*54. J'envie plusieurs personnes pour la vie qu'elles mènent.	1	2	3	4	5	6
*55. Il m'est difficile de faire entendre mes propres opinions sur des sujets controversés.	1	2	3	4	5	6
56. Mes journées sont très occupées, mais je tire satisfaction à réaliser tout ce que j'ai à faire.	1	2	3	4	5	6
*57. Je n'aime pas me retrouver dans des situations nouvelles qui m'obligent à changer mes façons habituelles de faire les choses.	1	2	3	4	5	6
*58. Je n'ai pas vécu beaucoup de relations chaleureuses et pleines de confiance avec les autres.	1	2	3	4	5	6
59. Il y a des gens qui errent sans but dans la vie, mais je ne suis pas l'un d'eux.	1	2	3	4	5	6

Un véritable guide pour la recherche et les interventions

Le bien-être est de plus en plus étudié dans différents domaines (santé, travail, école...). Être capable de l'évaluer est essentiel si on veut établir et proposer des interventions efficaces et adaptées, capables d'aider réellement les personnes qui en bénéficient. La psychologie positive contribue d'ailleurs, depuis plus de 20 ans, à en développer les connaissances.

Les recherches sur le bien-être ont permis l'élaboration et la validation d'une multitude d'échelles psychométriques et de questionnaires, destinés à évaluer les ressources psychologiques et à mesurer l'efficacité des interventions. L'objectif de ce livre est de présenter l'ensemble de ces échelles et questionnaires validés en français afin d'aider les professionnels à mieux choisir les outils à utiliser et à mieux cibler leurs interventions.

Pour chacun des questionnaires présentés par thématique, les auteures présenteront :

- une définition du concept étudié ;
- les qualités psychométriques de l'outil ;
- un résumé des études d'évaluation.

Les professionnels trouveront également dans ce livre les éléments de méthodologie nécessaires à la réalisation d'un protocole de recherche. D'autres échelles d'évaluation, qui ne connaissent pas encore de validation française, sont proposées en compléments numériques.



Sophie Lantheaume est docteure en psychologie de la santé, chercheuse associée au laboratoire LIP/PC2S de l'Université Grenoble Alpes. Elle est aussi psychologue spécialisée en psycho-oncologie, en TCC, et praticienne en psychologie positive.

Rebecca Shankland est professeure de psychologie à l'Université Lumière Lyon 2, responsable de l'Observatoire du Bien-être à l'École, Laboratoire Développement, Individu, Processus, Handicap, Éducation. Elle est membre de l'Institut universitaire de France.

Samia Ben Youssef Mnif est maître de conférences en psychologie sociale, du travail et de l'orientation à l'Université de Tunis. Elle est membre de l'unité de recherche ECOTIDI de l'Université Virtuelle de Tunis et chercheuse associée au Centre de recherche sur le travail et le développement du CNAM à Paris.

DANS
LA MÊME
COLLECTION



34,90 €
ISSN : 1780-9517
ISBN : 978-2-8073-3000-9



deboeck
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com