

Indiquez, en cochant UNE case (✓) dans CHAQUE section ci-dessous, quelle affirmation décrit le mieux votre qualité de vie en ce moment.

### 1. Amour et amitié

Je reçois **tout** l'amour et l'amitié que je recherche  
 Je reçois **beaucoup** de l'amour et de l'amitié que je recherche  
 Je peux obtenir **un peu** de l'amour et de l'amitié que je recherche  
 Je ne reçois **pas du tout** l'amour et l'amitié que je recherche

	4
	3
	2
	1

### 2. Penser au futur

Je peux penser au futur **sans aucune** inquiétude  
 Je peux penser au futur seulement avec une **petite** inquiétude  
 Je ne peux penser au futur qu'avec **quelque** inquiétude  
 Je ne peux penser au futur qu'avec **beaucoup** d'inquiétude

	4
	3
	2
	1

Cochez

une

case

seulement

dans

chaque

section

### 3. Faire des choses qui vous valorisent

Je suis capable de faire **toutes** les choses qui me valorisent  
 Je suis capable de faire **un grand nombre** des choses qui me valorisent  
 Je suis capable de faire **peu** des choses qui me valorisent  
 Je suis **incapable** de faire les choses qui me valorisent

	4
	3
	2
	1

### 4. Plaisir

Je peux obtenir **tout** le plaisir que je recherche  
 Je peux obtenir **beaucoup** du plaisir que je recherche  
 Je peux obtenir **un peu** du plaisir que je recherche  
 Je ne peux obtenir **aucun** du plaisir que je recherche

	4
	3
	2
	1

### 5. Indépendance

Je suis capable d'être **complètement** indépendant  
 Je suis capable d'être indépendant pour **de nombreuses choses**  
 Je suis capable d'être indépendant pour **certaines choses**  
 Je suis **incapable** d'être indépendant

	4
	3
	2
	1