

CONCERNANT VOTRE QUALITE DE VIE

Indiquez la phrase qui traduit le mieux votre qualité de vie en ce moment en cochant LA case correspondante ☑ pour chacun des 5 domaines suivants :

1. Sentiment de stabilité et de sécurité

- Je suis capable de me sentir à l'aise et en sécurité dans **tous** les domaines de ma vie
Je suis capable de me sentir à l'aise et en sécurité dans de **nombreux** domaines de ma vie
Je suis capable de me sentir à l'aise et en sécurité dans **quelques** domaines de ma vie
Je suis capable de me sentir à l'aise et en sécurité dans **aucun** domaine de ma vie

	4
	3
	2
	1

2. Amour, amitié et soutien

- Je peux avoir **beaucoup** d'amour, d'amitié et de soutien
Je peux avoir **assez** d'amour, d'amitié et de soutien
Je peux avoir **un peu** d'amour, d'amitié et de soutien
Je **ne peux pas avoir** d'amour, d'amitié et de soutien

	4
	3
	2
	1

3. Sentiment d'indépendance

- Je suis capable d'être **complètement** indépendant(e)
Je suis capable d'être indépendant(e) dans **beaucoup** de choses
Je suis capable d'être indépendant(e) dans un **certain** nombre de choses
Je suis **incapable** d'être indépendant(e)

	4
	3
	2
	1

4. Réalisation et progrès

- Je peux réussir et progresser dans **tous** les aspects de ma vie
Je peux réussir et progresser dans **plusieurs** aspects de ma vie
Je peux réussir et progresser dans **quelques** aspects de ma vie
Je suis **incapable** de réussir et de progresser quel que soit le domaine de ma vie

	4
	3
	2
	1

5. Joie de vivre et plaisir

- Je peux avoir **beaucoup** de joie et de plaisir dans ma vie
Je peux avoir **assez** de joie et de plaisir dans ma vie
Je peux avoir **un peu** de joie et de plaisir dans ma vie
Je **ne peux pas** avoir de joie et de plaisir dans ma vie

	4
	3
	2
	1

Assurez-vous qu'UNE seule case est cochée pour chacune des 5 dimensions.