

The PERMA-Profil: French Version

Traduction : M. Paucsik & R. Shankland

Référence originale : <https://www.peggykern.org/questionnaires.html>

<i>Répondez aux questions suivantes en vous référant à l'échelle proposée :</i>		
Sur une échelle de 0 à 10, avec 0 = Jamais et 10 = Toujours...		
A1	À quelle fréquence avez-vous le sentiment d'avancer dans la réalisation de vos objectifs ?	
E1	À quelle fréquence êtes-vous absorbé(e) par ce que vous êtes en train de faire ?	
P1	En général, à quelle fréquence vous sentez-vous joyeux(se) ?	
A2	À quelle fréquence achevez-vous des objectifs importants que vous vous étiez fixés ?	
Sur une échelle de 0 à 10, avec 0 = Pas du tout et 10 = Complètement...		
M1	En général, dans quelle mesure menez-vous une vie utile et signifiante ?	
R1	Dans quelle mesure recevez-vous de l'aide et du soutien d'autres personnes lorsque vous en avez besoin ?	
M2	En général, dans quelle mesure pensez-vous que ce que vous faites dans votre vie a de la valeur et en vaut la peine ?	
E2	En général, dans quelle mesure vous sentez-vous stimulé(e) et intéressé(e) par les choses ?	
Sur une échelle de 0 à 10, avec 0 = Jamais et 10 = Toujours...		
P2	En général, à quelle fréquence vous sentez-vous positif(ve) ?	
A3	À quelle fréquence êtes-vous en mesure de gérer vos responsabilités ?	
E3	Combien de fois perdez-vous la notion du temps en faisant quelque chose que vous aimez ?	
Sur une échelle de 0 à 10, avec 0 = Pas du tout et 10 = Complètement ...		
R2	Dans quelle mesure vous sentez-vous aimé(e) ?	
M3	Dans quelle mesure avez-vous généralement le sentiment d'avoir un but dans votre vie ?	
R3	À quel point êtes-vous satisfait(e) de vos relations sociales ?	
P3	En général, à quel point vous sentez-vous satisfait(e) ?	

Scores : Vous pouvez ensuite additionner vos scores en fonction de chaque déterminant et faire calculer le score total de bien-être :

Dimensions	Items	Total
------------	-------	-------

Émotions positives	P (P1 + P2 + P3)	
Engagement	E (E1 + E2 + E3)	
Relations interpersonnelles	R (R1 + R2 + R3)	
Sens	M (M1 + M2 + M3)	
Accomplissement	A (A1 + A2 + A3)	
Bien-être total	P+E+R+M+A	