

Questionnaire sur le bien-être.

Les affirmations suivantes concernent votre bien-être au cours des deux dernières semaines. Pour chaque affirmation, merci de cocher la réponse qui décrit le mieux, selon vous, comment vous vous êtes senti/e au cours des deux dernières semaines.

Au cours des deux dernières semaines ...

| | Jamais | | | | | Tout le Temps |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ... je me suis senti(e) bien et de bonne humeur | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| ... je me suis senti(e) calme et tranquille | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| ... je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| ... je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| ... ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

Votre score total s'élève à

Source: Indice de bien-être OMS-5

Le nombre total de points vous permet d'évaluer votre état de bien-être actuel.

- 19 à 25 points Très bon bien-être
- 13 à 18 points Bien-être globalement satisfaisant
- 10 à 12 points Signe d'une baisse de bien-être
- Moins de 10 points Signe d'un bien-être nettement limité

Quel que soit votre état actuel, les offres de soutien et d'aide de la CSS sont à votre disposition en tout temps.

Nos coaches de santé vous conseillent volontiers, de manière simple et sans engagement.

Plus d'informations: css.ch/coach-sante