WHO-5 — bien-être

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours des deux dernières semaines

Cinq questions sur le bien-être des deux dernières semaines. Score de 0 à 100 : un score élevé indique un meilleur bien-être.

Pour chaque affirmation, indiquez ce que vous avez ressenti au cours des deux dernières semaines.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Jamais	De temps en temps	Moins de la moitié du temps	Plus de la moitié du temps	La plupart du temps	Tout le temps
1. Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur	○	○	○	○	○	○
2. Je me suis senti(e) calme et tranquille	○	○	○	○	○	○
3. Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se)	○	○	○	○	○	○
4. Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e)	○	○	○	○	○	○
5. Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes	○	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Somme 0–25 multipliée par 4. Score 0–100, élevé favorable. Repère usuel <50 : faible bien-être.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

WHO-5 / OMS-5, Per Bech et collaborateurs ; OMS (2024). Version française diffusée par l'OMS. Mise en page adaptée par Tous TDAH! Licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO : https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/ . L'OMS ne cautionne pas ce site.