

# PLAISIROMÈTRE

Pour bénéficier de l'option de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

Les énoncés qui suivent vous donneront un aperçu de l'état de vos plaisirs et de vos déplaisirs sur divers aspects de votre vie. Pour tirer profit de ce plaisiromètre, il faut être honnête et spontané, sans trop analyser. Inscrivez le chiffre de 0 à 5 indiquant jusqu'à quel degré l'énoncé vous représente bien.

(0 = Pas du tout, 1 = Pas vraiment, 2 = Peu, 3 = Moyennement, 4 = Beaucoup, 5 = Énormément)

Énoncé	Votre réponse
1. C'est important pour moi d'avoir du plaisir	
2. En général, je trouve la vie belle	
3. Je me sens apprécié(e) par les autres	
4. J'aime ce que je suis comme personne	
5. Je passe de bons moments avec mes amis	
6. Je me sens en sécurité dans mes relations	
7. J'ai une vie amoureuse épanouissante	
8. Je vis des satisfactions sexuelles	
9. J'aime les activités que je fais	
10. Je suis fier(e) de ce que je fais	
11. J'accepte et apprend de mes erreurs	
12. Je crois que j'ai le contrôle sur ma vie	
13. Je prends la vie du bon côté	
14. Je suis une personne joyeuse et souriante	
15. J'ai confiance en moi et en mes capacités	
16. Je prends soin de moi et de mon apparence	
17. Je me satisfais de peu	
18. Je vis régulièrement de bons moments	
19. Je consacre du temps pour mes loisirs	
20. J'ai aimé répondre à ce questionnaire	

TOTAL : \_\_\_\_\_ %

Si vos réponses ne se calculent pas automatiquement dans votre navigateur, enregistrez le questionnaire sur votre ordinateur

Ce plaisiromètre vous fournit une idée générale de votre niveau de satisfaction à l'égard de votre vie actuelle. Plus le pourcentage est élevé, plus vous trouvez de plaisir dans votre vie.

Le questionnaire vous permet d'identifier les aspects de votre vie qui vous apportent plus de déplaisir et d'y remédier. Le degré de plaisir et de satisfaction dans votre vie affecte grandement votre santé mentale.

**À vous d'y voir... et de découvrir le plaisir au quotidien!**

Source : Inconnue