

## DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être\*

### Directives

Les réponses aux questions qui suivent servent d'indicateurs de la santé et du bien-être et décrivent comment les gens se sentent et se comportent. L'usage assidu de cet inventaire vous aidera à mieux vous connaître. Il peut aussi vous servir de journal pour suivre votre propre évolution en regard de ces indicateurs.

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Veuillez cocher la réponse qui décrit le mieux votre état d'esprit en regard de chacune des questions suivantes.		Tout à fait	Assez	À peine	Pas du tout
1.	Vous êtes-vous senti bien orienté et l'esprit clair aujourd'hui?				
2.	Vous êtes-vous senti reposé au réveil ce matin?				
3.	Vous êtes-vous senti énergique et prêt à agir aujourd'hui?				
4.	Vous êtes-vous senti plein de force aujourd'hui?				
5.	Vous êtes-vous senti en mesure de relever les défis aujourd'hui?				
6.	Vous êtes-vous senti heureux aujourd'hui?				
7.	Vous êtes-vous senti en mesure de conserver votre sens de l'humour aujourd'hui?				
8.	Vous êtes-vous senti sur le point de « perdre les pédales » ou d'avoir des accès de rage ou des explosions de colère aujourd'hui?				
9.	Était-il agréable d'être en votre compagnie aujourd'hui?				
10.	Vous-êtes vous senti stressé au cours de la journée?				
11.	Vous êtes-vous senti en mesure de gérer votre stress aujourd'hui?				
12.	Vous êtes-vous senti en mesure d'assumer vos responsabilités aujourd'hui?				
13.	Avez-vous l'impression de vous être bien entendu avec vos professeurs aujourd'hui?				
14.	Avez-vous l'impression d'avoir apprécié votre vie de famille aujourd'hui?				
15.	Avez-vous l'impression de vous être bien entendu avec vos amis aujourd'hui?				
16.	Vous êtes-vous senti en confiance aujourd'hui?				
17.	Étiez-vous bien dans votre corps aujourd'hui?				
18.	Étiez-vous en mesure d'accomplir votre travail aujourd'hui?				
19.	Avez-vous ressenti des symptômes dérangeants aujourd'hui?				
20.	Vous êtes-vous senti vulnérable à la maladie aujourd'hui?				

(suite)

\*Source : Brain Injury Resource Center <[www.headinjury.com](http://www.headinjury.com)>. Adapté avec l'autorisation du Centre.

## DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être (suite)

<b>Évaluez plus à fond votre état de bien-être en répondant aux questions qui suivent.</b>		
21.	Quel a été l'événement le plus stressant de la journée?	
22.	Comment y avez-vous réagi?	
23.	Votre réaction a-t-elle contribué à améliorer les choses ou à les empirer ou la situation est-elle demeurée la même?	
24.	Qu'est-ce qui vous a procuré le plus de détente aujourd'hui?	
25.	Combien de temps avez-vous consacré à votre propre bien-être aujourd'hui?	
26.	Cela a-t-il contribué à améliorer votre journée ou à empirer les choses?	
27.	De quoi avez-vous eu à vous réjouir aujourd'hui?	
28.	De quoi avez-vous eu à être reconnaissant aujourd'hui?	
29.	Avez-vous manqué d'appétit aujourd'hui?	
30.	Avez-vous commencé la journée par un déjeuner nourrissant?	
31.	Combien de repas avez-vous pris aujourd'hui?	
32.	Est-ce normal pour vous? (Reportez-vous à la question précédente.)	
33.	Vos repas étaient-ils bien équilibrés?	
34.	Combien de collations avez-vous prises aujourd'hui?	
35.	Ces collations étaient-elles saines?	
36.	Combien d'eau avez-vous bue aujourd'hui?	
37.	Combien de boissons caféinées (p. ex., café, thé ou soda) avez-vous consommées aujourd'hui?	
38.	Avez-vous pris des médicaments ou consommé des drogues aujourd'hui?	

*(suite)*

## DR 4–SM : Inventaire des indicateurs de bien-être (suite)

39. Combien de minutes au total avez-vous consacrées à chaque type d'activité aujourd'hui?

Type d'activité	Minutes
Légère	
Modérée	
Vigoureuse	
Étirement/entraînement contre résistance	
Autre :	

40. Comment se compare votre niveau d'activité physique d'aujourd'hui par rapport à celui d'hier?

<input type="checkbox"/>	Activité accrue	<input type="checkbox"/>	Activité réduite	<input type="checkbox"/>	Aucun changement d'activité
<input type="checkbox"/>	Suis resté au lit	<input type="checkbox"/>	Suis resté à la maison	<input type="checkbox"/>	Autre :

41. Je me suis couché à \_\_\_\_\_. Je me suis réveillé à \_\_\_\_\_ (dernier réveil)