

L'échelle de Satisfaction DE LA VIE (SWLS)

Évaluez **votre niveau de satisfaction de vie**

outil psychométrique utilisé pour **mesurer la satisfaction globale d'une personne concernant sa vie.**

Elle a été développée par Ed Diener, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen et Sharon Griffin en 1985.

L'échelle est composée de cinq énoncés, et les participants indiquent leur niveau d'accord avec chaque énoncé sur une échelle de Likert allant généralement de 1 à 7, où 1 signifie "fortement en désaccord" et 7 signifie "fortement d'accord".

“Dans l'ensemble, ma vie est proche de mon idéal.”

Alors, à quel point notre vie actuelle ressemble-t-elle à cette vie parfaite qu'on imagine ? Est-ce que nos relations sont dignes d'un film romantique ? Notre carrière est-elle aussi brillante qu'on l'avait rêvée ? Et nos loisirs, sont-ils aussi passionnants qu'une aventure de super-héros ? Bref, voyons voir à quel point on s'en approche !

“Mes conditions de vie sont excellentes.”

Réfléchissons un instant à nos conditions de vie actuelles. Notre logement est-il aussi spacieux que celui d'une star de cinéma ? Notre sécurité financière nous permet-elle d'acheter cette machine à café de luxe dont on rêve ? Et notre santé, est-elle assez bonne pour courir après le bus sans s'essouffler ? En somme, à quel point notre vie matérielle et environnementale est-elle géniale ?

“Je suis satisfait(e) de ma vie.”

Faisons une évaluation directe et globale de notre satisfaction de vie. Sommes-nous globalement contents de notre vie dans son ensemble ? Est-ce que la vie nous sourit, même si c'est parfois un sourire en coin ? Allez, soyons honnêtes !

“Jusqu'à présent, j'ai obtenu les choses importantes que je veux dans la vie.”

Évaluons notre sentiment d'accomplissement. Avons-nous coché toutes les cases de notre liste de rêves d'enfance ? Avons-nous enfin ce chien ou ce chat dont on rêvait depuis toujours ? Bref, avons-nous atteint les objectifs et les désirs que nous jugions importants, ou du moins certains d'entre eux ?

“Si je pouvais revivre ma vie, je ne changerais presque rien.”

Réfléchissons à notre vie dans une perspective rétrospective. Si nous avions une machine à remonter le temps, est-ce que nous changerions quelque chose ? Peut-être quelques détails, comme éviter cette coupe de cheveux désastreuse des années 90, mais globalement, tout va bien. Cela peut indiquer un sentiment de regret minimal et une acceptation de notre propre histoire de vie, avec tous ses hauts et ses bas.

Veuillez indiquer votre niveau d'accord avec chacun des énoncés suivants

Énoncé	quelle blague !	vraiment d'accord	mais juste un peu	sans opinion	Plutôt d'accord	fait d'accord	la vie de mes rêves !
Dans l'ensemble, ma vie ressemble à mon idéal, enfin presque !	1	2	3	4	5	6	7
Mes conditions de vie sont si excellentes que je me demande si je ne rêve pas.	1	2	3	4	5	6	7
Je suis satisfait(e) de ma vie, et c'est déjà pas mal !	1	2	3	4	5	6	7
Jusqu'à présent, j'ai obtenu les choses importantes que je veux dans la vie, ou du moins certaines !	1	2	3	4	5	6	7
Si je pouvais revivre ma vie, je ne changerais presque rien, enfin peut-être quelques détails !	1	2	3	4	5	6	7

