



# L'Echelle WEMWBS

OUTIL PARTICIPATION

## L'outil

L'Échelle WEMWBS est une échelle de bien-être mental qui peut être utilisée à partir de 13 ans ( et aussi pour les adultes). Cet outil a été développé par les universités de Warwick et Edinburg (Tennant et al., 2007). L'échelle se compose de 14 éléments à évaluer sur 5 niveaux (1 : jamais, 2 : rarement, 3 : parfois, 4 : souvent, 5 : tout le temps).

## But de l'outil

- ✎ Aider le jeune à faire l'auto-évaluation de son bien-être mental seul ou accompagné d'un professionnel.

## Modalités d'utilisation

- ✎ Il ne s'agit pas d'un outil de diagnostic en vue d'une hospitalisation ou d'un placement.
- ✎ l'outil peut aider à faire le point avant/après une prise en charge pour voir l'évolution et aider le jeune à trouver ses propres solutions .
- ✎ Il n'y a pas de seuil minimum défini pour l'échelle, l'idée est de se concentrer sur le fait de trouver des solutions pour faire augmenter le score et donc le bien-être mental du jeune.
- ✎ Une fois le questionnaire rempli, il suffit de faire la somme des chiffres choisis pour obtenir le score total.

# Echelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)

© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh (2006)  
et Nicolas Franck (2013) pour la traduction, tous droits réservés

**Les affirmations ci-dessous concernent vos sensations et vos pensées. Cochez la case qui correspond le mieux à votre vécu durant les deux dernières semaines.**

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

VECU	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps
Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) utile	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) détendu(e)	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres	1	2	3	4	5
J'ai eu de l'énergie à dépenser	1	2	3	4	5
J'ai bien résolu les problèmes auxquels j'ai été confronté	1	2	3	4	5
Ma pensée était claire	1	2	3	4	5
J'ai eu une bonne image de moi	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) proche des autres	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) confiant(e)	1	2	3	4	5
J'ai été capable de prendre mes propres décisions	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) aimé(e)	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) joyeux(se)	1	2	3	4	5