

## Questionnaire d'évaluation du bien-être

### (Questionnaire confidentiel à remplir par le sportif)

Ce questionnaire nous permettra d'améliorer notre accompagnement au quotidien des sportifs et de fournir des services plus personnalisés.

Répondez à ce questionnaire en vous demandant si vous avez ressenti ces différents symptômes au cours des derniers mois.

Évaluation : cochez dans la case de droite

- **0** si vous n'avez « pas du tout ressenti »
- **1** si vous avez « un peu ressenti »
- **2** si vous avez « modérément ressenti »
- **3** si vous avez « beaucoup ressenti »

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_\_

SYMPTÔMES DE TENSION		Évaluation			
		0	1	2	3
<b>Tensions musculaires</b>					
	Tension dans le cou				
	Tension dans les épaules				
	Maux de tête				
	Maux de dos				
	Difficultés à se détendre				
	Je suis détendu				
<b>Autres tensions physiques</b>					
	Fatigue				
	Boule dans l'estomac, à la gorge...				
	« Mauvais » sommeil (sommeil perturbé, réveil nocturne, prise de somnifères...)				
	Nervosité, agitation, palpitations				
	Étourdissements ou vertiges				
	Aggravation de symptômes physiques déjà existants (ex. ulcère)				
	J'ai une forme physique optimale				

		Evaluation			
		0	1	2	3
<b>Alimentation</b>	Perte d'appétit				
	Peur de grossir				
	Augmentation de l'appétit				
	grignotage				
	Mauvaise digestion				
	Brûlures d'estomac				
	Nausées				
<i>Pour l'item suivant, précisez les chiffres :</i>					
	Poids.....kg et taille.....cm				
Tendance actuelle	Perte de poids	} cochez la bonne mention	}		
	Gain de poids				
Régime en cours (hyper protéiné, végétarien, aucun...) : .....					
	Je gère mon alimentation sans difficultés				
	Calculez vous les calories de tout ce que vous mangez, même quand vous ne faites pas un régime ?				
	Avez-vous eu recours à l'un des moyens suivants pour perdre du poids : Sauter des repas, Coupe-faim, diurétiques, laxatifs, vomissements provoqués				
	Vous arrive-t-il de manger sans arrêt et de ne cesser que lorsque vous ressentez un malaise physique ?				
	Vous sentez vous très coupable lorsque vous mangez trop ?				
	Votre poids fluctue-t-il de 2kg par semaine ou plus ?				
<b>SYMPTÔMES EMOTIONNELS</b>					
	Inquiétude exagérée				
	Panique				
	Nerf à fleur de peau				
	Mauvaise humeur				
	Tristesse				
	Déprime				
	Je suis heureux				
<b>SYMPTÔMES RELATIONNELS</b>					
	Peur de rencontrer de nouvelles personnes				
	Ressentiment, rancœur				
	Agressivité				
	Difficulté à aller vers les autres				
	Difficulté dans la relation avec les parents (Père/Mère)				
	Difficulté dans la relation frère/soeur				
	Difficulté dans la relation avec les amis				
	Isolement dans la vie quotidienne				
	Isolement au niveau de la vie sportive (« je me sens sans soutien... ) et dans le groupe d'entraînement				
	Je suis aussi bien seul(e) qu'avec les autres				

SYMPTÔMES PERCEPTIFS		0	1	2	3
	Perte du sens de l'humour, débordement, excès, moins de plaisir pour les « petites choses de la vie », au quotidien tout devient difficile				
	Je me sens « pas à la hauteur »				
	Je voudrai être aussi heureux que les autres semblent l'être				
	J'ai des pensées négatives qui trottent dans la tête et qui me tracassent				
	Je passe mon temps à dormir				
	Je trouve la vie agréable				
SYMPTÔMES MOTIVATIONNELS					
	Manque d'enthousiasme, indécision, perte d'intérêt pour beaucoup de choses, découragement				
	Moins d'envie d'apprendre, de s'instruire				
	Pression excessive pour les résultats scolaires				
	Pression excessive pour les résultats sportifs				
	Exécution du strict minimum				
	Je suis motivé(e) pour mes projets				
SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX					
	Je suis maladroit, brusque				
	Tics (ex. se ronger les ongles,...)				
	Préoccupation de l'heure				
	Agressivité envers moi-même				
	Agressivité envers les autres				
	Efforts grandissants et résultats en baisse				
	Consommation importante de café, alcool, cigarettes				
	Prise de médicaments (même épisodique)				
	Prise de drogues (même épisodique)				
	Fuite				
	Je suis calme, j'ai un comportement approprié				
SYMPTÔMES INTELLECTUELS					
	Temps important consacré aux jeux, écrans,...				
	Idées confuses				
	Idées fixes				
	Difficultés de concentration				
	Troubles de mémoire				
	Je suis en pleine possession de mes facultés intellectuelles				

		Evaluation			
		0	1	2	3
<b>SYMPTÔMES EXISTENTIELS</b>					
	Sentiment d'inutilité (« je suis un raté »)				
	Perte de valeurs				
	Changement de vie spirituelle				
	Impression de ne plus se reconnaître				
	Manque de sens de la vie (être au bout du rouleau)				
	Désespoir				
	Je trouve que la vie est belle				
<b>PERFECTIONNISME</b>					
	Mes tendances perfectionnistes me créent par fois du stress supplémentaire				
	J'évite de faire les choses que je ne peux pas faire parfaitement				
	Tant que je n'ai pas de preuve que c'est parfait, j'ai tendance à croire que c'est mauvais				
	Même lorsque j'échoue partiellement, j'ai tendance à m'en vouloir comme si j'avais tout raté				
	Si j'échoue au travail/à l'école, je considère que je ne vauds rien en tant que personne				
	Moins je fais d'erreurs, plus les gens vont m'aimer				
<b>ATTENTES PARENTALES</b>					
	Seule une performance exceptionnelle est assez bonne dans ma famille				
	Mes parents s'attendent à l'excellence de ma part				
	Mes parents ont toujours eu des attentes plus élevées pour mon avenir que moi-même				
	Mes parents n'ont jamais essayé de comprendre mes erreurs				
	Je ne me suis jamais senti capable d'atteindre les standards de mes parents				
	Mes parents appliquent une discipline inutilement stricte et sévère				
<b>ANXIÉTÉ</b>					
	Quand je suis sous pression je m'inquiète beaucoup				
	Je m'inquiète continuellement à propos de tout				
	Aussitôt que j'ai fini une tâche, je commence à m'inquiéter au sujet de toutes les autres choses que j'ai encore à faire				
	J'ai été inquiet tout au long de ma vie				
	Quand je commence à m'inquiéter je ne peux plus m'arrêter				
	Mes inquiétudes me paraissent excessives ou exagérées				
	Il m'est difficile de contrôler mes inquiétudes				

HISTOIRE DE VIE					
	Mon foyer familial n'était ni stable et ni sécurisant.				
	Dans mon enfance, il y avait beaucoup de tension à la maison.				
	Dans ma famille, on n'exprimait ni l'amour ni l'affection.				
	J'ai connu les abus et le harcèlement à l'école.				
	J'ai assisté à des scènes de violence entre mes parents ou des adultes de ma famille.				
	Enfant, quand j'avais un problème, je le gardais généralement pour moi.				
ADDICTIONS					
	Avez-vous déjà senti le besoin de diminuer votre consommation d'alcool ou de drogues ?				
	Votre entourage vous a-t-il fait des remarques au sujet de votre consommation de drogue ou d'alcool ?				
	Vous êtes-vous déjà senti coupable en raison de votre consommation d'alcool ou de drogue ?				
	Avez-vous déjà eu besoin d'alcool ou de drogues dès le matin pour vous sentir en forme ?				
	Avez-vous déjà perdu un(e) ami(e) ou un(e) petit(e)-ami(e) à cause de votre consommation d'alcool ?				
IDEES SUICIDAIRES					
	Avez-vous déjà pensé « le monde serait mieux sans moi » ?				
	Avez-vous déjà senti l'envie de disparaître ?				
	Avez-vous déjà tenté de vous faire du mal physiquement ?				
	Avez-vous déjà tenté de vous tuer ?				
	Vous arrive-t-il de penser qu'il n'y a plus d'autre issue que de mourir ou disparaître pour sortir de votre situation ?				

Avez-vous une ou des observations :

---



---



---



---



---



---



---

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ce questionnaire.

Références :

- Sport et Vie Hors série n°17 *Psychologies du succès et de l'échec.*
- *Les quatre clés de l'équilibre* de Jacques LaFleur et Robert Beliveau. Editions Logiques.
- IRBMS = test= Etes-vous stressé(e).