

# Inventaire de l'équilibre de vie

*Traduction du Life Balance Inventory (Matuska, 2010)*

*Traduction de N. Larivière, erg., Ph. D. et M. Levasseur, erg., Ph. D. en collaboration avec Lucie Moleski, étudiante en ergothérapie; Francisca Beloin, étudiante en ergothérapie; Cynthia Humphrey, erg.; Andrew Freeman, erg., Ph. D., Ginette Aubin, erg., Ph. D., et révisée par Stéphanie Boucher, traductrice professionnelle*

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

DATE : \_\_\_\_\_

**Consignes :** Veuillez répondre aux énoncés suivants en deux étapes.

**ÉTAPE 1 :** Parmi les activités énoncées, indiquez celles que vous faites ou que vous voulez faire en encerclant OUI ou NON.

**ÉTAPE 2 :** Pour les activités pour lesquelles vous avez encerclé OUI, évaluez si le temps que vous avez **réellement** consacré à chacune des activités **au cours du dernier mois** correspond au temps que vous vouliez lui consacrer

**ÉTAPE 2 :** Pour les activités pour lesquelles j'ai encerclé **OUI**, le temps consacré à cette activité est :

<b>ÉTAPE 1 :</b> <b>JE FAIS cette activité ou JE VOUDRAIS FAIRE cette activité</b>				<b>TOUJOURS MOINS</b> que je voudrais	<b>PARFOIS MOINS</b> que je voudrais	<b>AUTANT ou PRÈS</b> que je voudrais	<b>PARFOIS PLUS</b> que je voudrais	<b>TOUJOURS PLUS</b> que je voudrais
1.	Oui	Non	Prendre soin de mon hygiène personnelle et me laver	1	2	3	2	1
2.	Oui	Non	Prendre soin de mon apparence	1	2	3	2	1
3.	Oui	Non	Dormir suffisamment et de manière satisfaisante	1	2	3	2	1
4.	Oui	Non	Me détendre	1	2	3	2	1
5.	Oui	Non	Faire de l'exercice physique régulièrement	1	2	3	2	1
6.	Oui	Non	Manger sainement	1	2	3	2	1
7.	Oui	Non	Prendre soin de ma santé (pression artérielle, vitamines, glucomètre, etc.)	1	2	3	2	1
8.	Oui	Non	Gérer mes finances (factures, budget, investissements)	1	2	3	2	1
9.	Oui	Non	Conduire (tout type de véhicule)	1	2	3	2	1
10.	Oui	Non	Prendre l'autobus	1	2	3	2	1

**ÉTAPE 2 :** Pour les activités pour lesquelles j'ai encerclé **OUI**, le temps consacré à cette activité est :

<b>ÉTAPE 1 :</b>			<b>TOUJOURS</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>AUTANT ou</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>TOUJOURS</b>	
<b>JE FAIS cette activité ou JE VOUDRAIS FAIRE</b>			<b>MOINS</b>	<b>MOINS</b>	<b>PRÈS</b>	<b>PLUS</b>	<b>PLUS</b>	
<b>cette activité</b>			que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	
11.	Oui	Non	Faire des activités avec des membres de ma famille	1	2	3	2	1
12.	Oui	Non	Faire des activités avec mon (ma) conjoint(e) ou avec mon (ma) partenaire	1	2	3	2	1
13.	Oui	Non	Faire des activités avec mes ami(e)s	1	2	3	2	1
14.	Oui	Non	Prendre soin des membres de mon entourage (famille, enfants, amis, voisins)	1	2	3	2	1
15.	Oui	Non	Avoir une relation sexuelle intime	1	2	3	2	1
16.	Oui	Non	Participer à des groupes (clubs sociaux : club de lecture, club de cartes, cours, etc.)	1	2	3	2	1
17.	Oui	Non	Rencontrer de nouvelles personnes	1	2	3	2	1
18.	Oui	Non	Avoir un emploi rémunéré	1	2	3	2	1
19.	Oui	Non	Acquérir des compétences dans mon emploi	1	2	3	2	1

**ÉTAPE 2 :** Pour les activités pour lesquelles j'ai encerclé **OUI**, le temps consacré à cette activité est :

<b>ÉTAPE 1 :</b>			<b>TOUJOURS</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>AUTANT ou</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>TOUJOURS</b>	
<b>JE FAIS cette activité ou JE VOUDRAIS FAIRE</b>			<b>MOINS</b>	<b>MOINS</b>	<b>PRÈS</b>	<b>PLUS</b>	<b>PLUS</b>	
<b>cette activité</b>			que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	
20.	Oui	Non	Avoir des interactions sociales au travail	1	2	3	2	1
21.	Oui	Non	Participer à des activités religieuses officielles	1	2	3	2	1
22.	Oui	Non	Participer à des fêtes ou des activités traditionnelles (anniversaires, cérémonies religieuses, Noël, etc.)	1	2	3	2	1
23.	Oui	Non	Participer aux activités éducatives dans des milieux d'enseignement ou dans la communauté	1	2	3	2	1
24.	Oui	Non	Prendre part à des activités d'une association ou d'un ordre professionnel	1	2	3	2	1
25.	Oui	Non	Faire du bénévolat au sein de la communauté	1	2	3	2	1
26.	Oui	Non	Participer à un sport organisé	1	2	3	2	1
27.	Oui	Non	Faire des activités de plein air (chasse, pêche, randonnée, etc.)	1	2	3	2	1

**ÉTAPE 2 :** Pour les activités pour lesquelles j'ai encerclé **OUI**, le temps consacré à cette activité est :

<b>ÉTAPE 1 :</b>			<b>TOUJOURS</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>AUTANT ou</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>TOUJOURS</b>	
<b>JE FAIS cette activité ou JE VOUDRAIS FAIRE</b>			<b>MOINS</b>	<b>MOINS</b>	<b>PRÈS</b>	<b>PLUS</b>	<b>PLUS</b>	
<b>cette activité</b>			que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	
28.	Oui	Non	Jardiner	1	2	3	2	1
29.	Oui	Non	Entrer en contact avec la nature (s'asseoir dans un parc, écouter le chant des oiseaux, etc.)	1	2	3	2	1
30.	Oui	Non	Planifier et coordonner des événements	1	2	3	2	1
31.	Oui	Non	Décorer ou aménager des espaces (organiser son espace personnel ou de bureau)	1	2	3	2	1
32.	Oui	Non	Cuisiner	1	2	3	2	1
33.	Oui	Non	Entretenir mon domicile	1	2	3	2	1
34.	Oui	Non	Magasiner (Europe: faire du shopping)	1	2	3	2	1
35.	Oui	Non	Prendre soin d'animaux de compagnie	1	2	3	2	1
36.	Oui	Non	Aller au restaurant ou dans des bars	1	2	3	2	1
37.	Oui	Non	Aller au théâtre, au cinéma ou assister à des événements sportifs	1	2	3	2	1

**ÉTAPE 2 :** Pour les activités pour lesquelles j'ai encerclé **OUI**, le temps consacré à cette activité est :

<b>ÉTAPE 1 :</b> <b>JE FAIS cette activité ou JE VOUDRAIS FAIRE cette activité</b>			<b>TOUJOURS MOINS</b> que je voudrais	<b>PARFOIS MOINS</b> que je voudrais	<b>AUTANT ou PRÈS</b> que je voudrais	<b>PARFOIS PLUS</b> que je voudrais	<b>TOUJOURS PLUS</b> que je voudrais	
38.	Oui	Non	Faire de l'artisanat, avoir des passe-temps (scrapbooking, faire de la photo, collections, etc.)	1	2	3	2	1
39.	Oui	Non	Jouer de la musique	1	2	3	2	1
40.	Oui	Non	Faire des activités artistiques (peinture, théâtre, musique, sculpture, etc.)	1	2	3	2	1
41.	Oui	Non	Entretenir ou réparer des appareils	1	2	3	2	1
42.	Oui	Non	Faire de la couture, des travaux d'aiguille	1	2	3	2	1
43.	Oui	Non	Lire	1	2	3	2	1
44.	Oui	Non	Utiliser un ordinateur (traitement de textes, Internet, blogues)	1	2	3	2	1
45.	Oui	Non	Faire de longues et profondes réflexions ou méditer	1	2	3	2	1
46.	Oui	Non	Écrire dans mon journal intime	1	2	3	2	1
47.	Oui	Non	Composer, écrire (musique, poèmes, etc.)	1	2	3	2	1

**ÉTAPE 2 :** Pour les activités pour lesquelles j'ai encerclé **OUI**, le temps consacré à cette activité est :

<b>ÉTAPE 1 :</b>			<b>TOUJOURS</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>AUTANT ou</b>	<b>PARFOIS</b>	<b>TOUJOURS</b>	
<b>JE FAIS cette activité ou JE VOUDRAIS FAIRE</b>			<b>MOINS</b>	<b>MOINS</b>	<b>PRÈS</b>	<b>PLUS</b>	<b>PLUS</b>	
<b>cette activité</b>			que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	que je voudrais	
48.	Oui	Non	Danser, faire du yoga, faire du tai-chi, etc. (arts expressifs par le mouvement)	1	2	3	2	1
49.	Oui	Non	Jouer à des jeux d'habileté (cartes, jeux électroniques, etc.)	1	2	3	2	1
50.	Oui	Non	Regarder la télévision	1	2	3	2	1
51.	Oui	Non	Faire du mentorat (enseigner)	1	2	3	2	1
52.	Oui	Non	Voyager (tous les moyens de transport, localement, mondialement)	1	2	3	2	1
53.	Oui	Non	Raconter des histoires	1	2	3	2	1

## Inventaire de l'équilibre de vie :

Cotation :

**Score total** (score des items cochés « oui »/ # items cochés oui):

\_\_\_\_\_ /

Interprétation	
1,00 – 1,49	Très déséquilibré
1,50 – 1,99	Déséquilibré
2,00 – 2,49	Moyennement équilibré
2,50 – 3,00	Très équilibré

Sous-échelles :

**(1) Satisfaire besoins de base pour santé et sécurité (n = 6) : 1, 3, 4, 5, 6, 7**

Score = score des items cochés « oui »/ # items cochés oui = \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ =

**(2) Avoir des relations satisfaisantes (n = 10): 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 35, 51**

Score = score des items cochés « oui »/ # items cochés oui = \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ =

**(3) Se sentir engagé, mis au défi et compétent (n = 20) : 8, 18, 27, 28, 29, 30, 31, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 48, 49, 50, 52, 53**

Score = score des items cochés « oui »/ # items cochés oui = \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ =

**(4) Donner un sens à sa vie et avoir une identité personnelle positive (n = 15) : 2, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 32, 33, 34, 37, 45, 46, 47**

Score = score des items cochés « oui »/ # items cochés oui = \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ =

*Note : les items « conduire » et « prendre autobus » vont dans le score total seulement.*