

**ÉVALUEZ VOTRE CAPACITÉ D'ÊTRE HEUREUX**

Consignes : Répondez à toutes les questions. Si une situation ne s'applique pas à vous présentement, imaginez-la. Répondez avec le plus d'honnêteté envers vous-mêmes, avec une certaine spontanéité, sans complaisance ou dénigrement. Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre perception. Dans la mesure du possible, précisez votre réponse vers le VRAI ou le FAUX. Les chiffres " 4 " et " 0 " ne représentent pas l'absolu. Répondez seulement à ce qui est écrit, sans interprétation.

TOUT À FAIT VRAI	PLUTÔT VRAI	PLUS OU MOINS VRAI	PLUTÔT FAUX	TOUT À FAIT FAUX
4	3	2	1	0

1. J'entrevois mon avenir avec optimisme	4	3	2	1	0
2. Je connais bien mes qualités	4	3	2	1	0
3. Quand je me regarde dans un miroir, j'accepte l'image que je vois	4	3	2	1	0
4. Une bonne santé est un facteur de bonheur	4	3	2	1	0
5. Je fais naturellement confiance aux autres même si parfois j'en ai souffert	4	3	2	1	0
<b>SECTION A – TOTAL :</b>					

6. Mon expérience me dit que j'aime bien me reposer sur mes lauriers	4	3	2	1	0
7. Les humbles et les doux sont des personnes fiables	4	3	2	1	0
8. Je n'hésite pas à utiliser la violence et le chantage	4	3	2	1	0
9. Si mes parents étaient riches, je serais sûrement plus heureux	4	3	2	1	0
10. Je me culpabilise lorsque que je fais une erreur	4	3	2	1	0
<b>SECTION B – TOTAL :</b>					

11. Si on m'offrait de travailler dans un autre domaine, j'aimerais tenter l'expérience	4	3	2	1	0
12. Le succès des autres me réjouit et je les en félicite	4	3	2	1	0
13. J'aime le travail que je fais	4	3	2	1	0
14. Je ressens le besoin de m'améliorer	4	3	2	1	0
15. Je prends le temps de m'occuper de moi	4	3	2	1	0
<b>SECTION C – TOTAL :</b>					

16. Je suis incapable de soutenir le regard de certaines personnes	4	3	2	1	0
17. Passée la quarantaine, une personne ne peut plus créer	4	3	2	1	0
18. Je suis jaloux du succès des autres	4	3	2	1	0
19. Je surveille mon conjoint pour qu'il ne me trompe pas	4	3	2	1	0
20. Au travail, je cherche les moyens de dénigrer mes collègues ou concurrents	4	3	2	1	0
<b>SECTION D – TOTAL :</b>					

21. Je peux prendre une décision même si je n'ai pas toutes les données d'une situation	4	3	2	1	0
22. Je préfère essayer et risquer de me tromper plutôt que de ne rien faire	4	3	2	1	0
23. J'accepte facilement d'être dérangé dans mes habitudes	4	3	2	1	0
24. Je consulte, au besoin, un spécialiste, un ami, pour m'éclairer dans une situation	4	3	2	1	0
25. Je peux prêter assistance même à quelqu'un que je ne connais pas	4	3	2	1	0
<b>SECTION E – TOTAL :</b>					

26. C'est indécent d'être heureux quand plusieurs personnes meurent de faim dans le monde	4	3	2	1	0
27. Je ne me porte jamais volontaire	4	3	2	1	0
28. Je m'attache beaucoup aux biens matériels	4	3	2	1	0
29. Je ne peux réussir simultanément ma carrière, ma vie familiale et ma vie sociale	4	3	2	1	0
30. J'hésite à informer mon supérieur lorsque le travail qu'il me donne ne me convient pas	4	3	2	1	0
<b>SECTION F – TOTAL :</b>					

31. Je m'intéresse aux autres	4	3	2	1	0
32. Au-delà de la mi-vie, j'accepte de vieillir même si mes capacités physiques diminuent	4	3	2	1	0
33. Mon travail est apprécié à sa juste valeur	4	3	2	1	0
34. Mes supérieurs sont justes envers moi	4	3	2	1	0
35. J'accepte l'imprévu et ne résiste pas inutilement aux changements	4	3	2	1	0
<b>SECTION G – TOTAL :</b>					

36. Je suis souvent désagréable avec quelqu'un d'antipathique	4	3	2	1	0
37. Personne ne reconnaît mon talent	4	3	2	1	0
38. L'échec me décourage	4	3	2	1	0
39. Le travail est une punition	4	3	2	1	0
40. Je serai plus heureux à la retraite (ou dans dix ans)	4	3	2	1	0
<b>SECTION H – TOTAL :</b>					

41. Aimer ses enfants, c'est apprendre à leur donner la liberté	4	3	2	1	0
42. De bonnes habitudes de vie favorisent le bonheur	4	3	2	1	0
43. En général, je suis une personne souriante	4	3	2	1	0
44. Je me décourage très facilement	4	3	2	1	0
45. J'accorde le droit aux autres de se tromper	4	3	2	1	0
<b>SECTION J – TOTAL :</b>					

46. La jeunesse d'aujourd'hui est paresseuse et corrompue	4	3	2	1	0
47. Lorsqu'une personne m'offense, je m'en souviens longtemps	4	3	2	1	0
48. Je pense que tous les moyens sont bons pour arriver au but	4	3	2	1	0
49. Les enfants doivent respect aux parents même s'ils ne le méritent pas	4	3	2	1	0
50. Le véritable bonheur a besoin de témoins	4	3	2	1	0
<b>SECTION K – TOTAL :</b>					

Évaluez votre capacité à être heureux (suite)

51. Je suis en paix à l'intérieur de moi-même	4	3	2	1	0
52. Je m'accorde le droit de me tromper	4	3	2	1	0
53. Je suis capable de m'accepter tel que je suis sans arrière-pensée	4	3	2	1	0
54. Je me sens aimé et apprécié dans mon milieu familial et social	4	3	2	1	0
55. Je limite volontairement certains de mes besoins et/ou désirs	4	3	2	1	0
<b>SECTION L – TOTAL :</b>					

56. Les autres sont responsables de ce qui m'arrive	4	3	2	1	0
57. Le bonheur, c'est seulement pour les gens chanceux	4	3	2	1	0
58. Les gens qui parlent de leurs bons coups (succès) sont des vaniteux	4	3	2	1	0
59. Je suis en opposition continue avec mon entourage	4	3	2	1	0
60. Je me mets souvent en colère lorsqu'on me contredit ou m'attaque	4	3	2	1	0
<b>SECTION M – TOTAL :</b>					

61. Le bonheur réside en soi, ne le cherchez pas ailleurs	4	3	2	1	0
62. Je sais profiter et me réjouir de l'instant présent	4	3	2	1	0
63. Le bonheur s'acquiert par une lutte constante et passionnante	4	3	2	1	0
64. La connaissance de soi est la clé du bonheur	4	3	2	1	0
65. La quête du bonheur nous aide à voir les occasions d'être heureux	4	3	2	1	0
<b>SECTION N – TOTAL :</b>					

66. Je suis de ceux qui préfèrent se taire et encaisser plutôt que d'exprimer une opinion contraire à celle émise ou généralement acceptée	4	3	2	1	0
67. J'abandonne lorsque la situation semble se retourner contre moi	4	3	2	1	0
68. L'angoisse m'empêche d'agir	4	3	2	1	0
69. En général, la vie est plus facile pour les autres que pour moi	4	3	2	1	0
70. Ceux qui gagnent beaucoup d'argent sont toujours malhonnêtes et exploitent les gens	4	3	2	1	0
<b>SECTION P – TOTAL :</b>					

71. Je me sens bien en compagnie des gens optimistes et rieurs	4	3	2	1	0
72. J'exprime librement mes sentiments aux êtres qui me sont chers	4	3	2	1	0
73. Je peux décider par moi-même d'être heureux	4	3	2	1	0
74. J'ai la capacité d'accepter ce qui ne peut être changé (inévitable) et de changer ce qui peut l'être	4	3	2	1	0
75. J'ai confiance en moi, aux autres, aux événements et en la vie	4	3	2	1	0
<b>SECTION Q – TOTAL :</b>					

76. Mes problèmes sont insurmontables	4	3	2	1	0
77. En général, je ne trouve personne pour m'aider	4	3	2	1	0
78. C'est plus important de trouver le coupable d'une situation malheureuse plutôt que d'essayer de l'améliorer	4	3	2	1	0
79. La peur d'essayer un refus m'empêche de demander ce que je veux	4	3	2	1	0
80. Je réprimande souvent les autres pour leurs erreurs	4	3	2	1	0
<b>SECTION R – TOTAL :</b>					

81. Le premier pouvoir est de se connaître, d'être en paix avec soi-même	4	3	2	1	0
82. Le bonheur ne nous tombe pas dans les bras, il faut aller à sa rencontre, il faut être motivé à le découvrir	4	3	2	1	0

83. La personne qui compte uniquement sur le temps pour atteindre le bonheur ne fait que se duper	4	3	2	1	0
84. Il ne faut avoir peur ni de la réussite, ni de l'exil, ni de la prison, c'est de la peur qu'il faut avoir peur	4	3	2	1	0
85. Le bonheur ce n'est pas de rêver d'être heureux mais c'est comprendre ce qu'il faut faire pour l'être	4	3	2	1	0
<b>SECTION S – TOTAL :</b>					

86. À partir de la mi-vie, on ne peut plus changer	4	3	2	1	0
87. Les gens intelligents sont plus heureux	4	3	2	1	0
88. Je me sens réellement stupide quand je fais une erreur	4	3	2	1	0
89. Je me rappelle très bien de mes erreurs, très peu de mes succès	4	3	2	1	0
90. Je préfère regarder ce qui me manque plutôt que ce que j'ai	4	3	2	1	0
<b>SECTION T – TOTAL :</b>					

91. Produire quelque chose de valable, d'utile aux autres et d'important à ses propres yeux est un facteur de bonheur	4	3	2	1	0
92. Les enfants n'appartiennent pas aux parents, ils s'appartiennent	4	3	2	1	0
93. Je suis capable d'affronter mes problèmes	4	3	2	1	0
94. Je sais très bien ce que je veux faire de ma vie	4	3	2	1	0
95. J'exprime rarement des blâmes et des critiques	4	3	2	1	0
<b>SECTION U – TOTAL :</b>					

96. Je pose très rarement des questions de peur de paraître peu intelligent	4	3	2	1	0
97. Je ne me récompense jamais pour mes bons coups	4	3	2	1	0
98. Ce que je suis fut décidé à ma naissance	4	3	2	1	0
99. Lorsqu'une personne exprime une opinion différente ou opposée à celle que j'ai émise, je me sens attaqué, diminué	4	3	2	1	0
100. Lorsque quelqu'un me complimente, je doute de sa sincérité	4	3	2	1	0
<b>SECTION V – TOTAL :</b>					

**CALCUL DES RÉSULTATS**

1. Additionnez les chiffres que vous avez encadrés pour trouver le total de chaque section. Inscrivez le total de chacune des sections :

A = \_\_\_\_\_  
 C = \_\_\_\_\_  
 E = \_\_\_\_\_  
 G = \_\_\_\_\_  
 J = \_\_\_\_\_  
 L = \_\_\_\_\_  
 N = \_\_\_\_\_  
 Q = \_\_\_\_\_  
 S = \_\_\_\_\_  
 U = \_\_\_\_\_

B = \_\_\_\_\_  
 D = \_\_\_\_\_  
 F = \_\_\_\_\_  
 H = \_\_\_\_\_  
 K = \_\_\_\_\_  
 M = \_\_\_\_\_  
 P = \_\_\_\_\_  
 R = \_\_\_\_\_  
 T = \_\_\_\_\_  
 V = \_\_\_\_\_

**Total X =** \_\_\_\_\_

**Total Y =** \_\_\_\_\_

Évaluez votre capacité à être heureux (suite)

2. **Soustrayez :**  
Total X = \_\_\_\_\_  
Total Y = - \_\_\_\_\_  
(A) DIFFÉRENCE = \_\_\_\_\_

3. **Soustrayez votre âge du chiffre 70 :**  
- 70 (votre âge)  
(B) PONDÉRATION = \_\_\_\_\_

4. **Additionnez :**  
(A) DIFFÉRENCE = \_\_\_\_\_  
(B) PONDÉRATION = \_\_\_\_\_  
  
RÉSULTAT =

## INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

- 175 et + : Vous avez d'excellentes aptitudes au bonheur. En véritable artisan de votre bonheur, vous avez pris la décision d'être heureux et saisissez toutes les occasions qui sont sur votre chemin pour faire grandir votre bonheur. Vous possédez une vraie mine d'or !
- 140 et + : Vous avez acquis de très bonnes aptitudes au bonheur. Vous avez pris le parti d'être heureux et détenez les outils qui vous rendent apte à construire votre bonheur. Continuez d'enrichir votre pratique du bonheur : être heureux avec soi-même permet souvent de rendre les gens plus heureux autour de soi.
- 105 et + : Vous êtes sur la bonne voie pour acquérir les aptitudes au bonheur. Toutefois certaines croyances ou idées acquises limitent vos possibilités. Vous avez besoin de renforcer vos aptitudes au bonheur afin d'éliminer tout doute quant à votre droit au bonheur et votre valeur personnelle...
- 75 et + : Vous avez intérêt à développer davantage vos aptitudes au bonheur. Vous venez de faire, en complétant ce test, un pas important. Ce bilan sommaire peut déjà vous aider à identifier des pistes d'actions pour construire votre bonheur. Identifiez ces facteurs qui ralentissent votre progression et pratiquez les conditions favorisant votre

## Semaine nationale de la santé mentale du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2000

Le coffre à outils du bonheur

apprentissage au bonheur : recherchez des moyens de mieux vous apprécier tel que vous êtes, de vous faire plaisir, de vous donner l'occasion de choisir ce que vous voulez vraiment dans la vie et de mieux vivre l'instant présent.

75 et - : Vous avez besoin de développer vos aptitudes au bonheur. Beaucoup d'obstacles semblent se dresser sur votre route et limiter votre progression. Pour développer les conditions menant au bonheur, une condition est essentielle : vous devez croire que vous méritez d'être heureux. Si vous vous attendez à vivre le bonheur, vous aurez beaucoup plus de chance d'être heureux. Pour y parvenir, vous devez surmonter vos craintes, ne pas chercher d'échappatoires et saisir toutes les opportunités de profiter pleinement de la vie.

### VOS PLAISIRS

Peut-être n'avez-vous jamais analysé ce qui au juste vous rend heureux. La liste ci-dessous vous permettra d'explorer toute la gamme des activités qui peuvent être pour vous source de plaisir.

- Le sport
- La cuisine
- Les voyages
- Les hobbies
- Les activités de plein-air : marche, jardinage...
- Les activités créatrices : écriture, artisanat...
- La musique
- Les relations amoureuses ; les relations avec la famille, les amis, les collègues
- Les activités liées au travail
- Les loisirs culturels : musique, théâtre, cinéma....
- L'acquisition d'un nouveau savoir
- La pratique de la méditation, de la relaxation
- Le calme et la contemplation

Après avoir repéré ce qui vous procure du plaisir, demandez-vous quelle a été votre pratique au cours de la semaine, du mois écoulé. Voyez comment vous pourriez l'accroître et prenez-en l'engagement vis-à-vis de vous-mêmes.

