

Questionnaire Bien-Etre de l'OMS (1999)

Le questionnaire sur le bien-être de l'OMS (connu sous le nom de WHO-5) est un questionnaire court, auto-administré, qui couvre 5 sujets relatif à l'état de bien-être.

WHO-5 est une bonne mesure du fonctionnement émotionnel et peut servir comme outil de dépistage d'un risque de burn-out. . A ce titre, le questionnaire aurait une sensibilité de 93% et une spécificité de 64% dans le diagnostic d'un risque de dépression; un score supérieur à 50 permet d'exclure une dépression avec une probabilité de 98% [source](#)

Veuillez indiquer, pour chacune des cinq affirmations, laquelle se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti au cours des deux dernières semaines. Notez que le chiffre est proportionnel au bien-être.

Exemple : si vous vous êtes senti(e) bien et de bonne humeur plus de la moitié du temps au cours des deux dernières semaines, cochez la case 3.

Au cours des deux dernières semaines	Tout le temps	La plupart du temps	La moitié du temps	Moins de la moitié du temps	De temps en temps	Jamais
Je me suis senti(e) bien et de bonne humeur	5	4	3	2	1	0
Je me suis senti(e) calme et tranquille	5	4	3	2	1	0
Je me suis senti(e) plein(e) d'énergie et vigoureux(se)	5	4	3	2	1	0
Je me suis réveillé(e) en me sentant frais(che) et dispos(e)	5	4	3	2	1	0
Ma vie quotidienne a été remplie de choses intéressantes	5	4	3	2	1	0

Calcul des points :

- Pour calculer votre score, ajoutez les chiffres correspondant aux cases que vous avez cochées et multipliez la somme par quatre.
- Vous obtiendrez alors un score compris entre 0 et 100. Un score élevé signifie un meilleur bien-être.

Interprétation:

- Un score inférieur à 50 est indicateur d'un bien être réduit, sans qu'il s'agisse nécessairement d'une dépression
- Il est recommandé de rechercher une dépression avec un outil diagnostique plus approprié en cas de score global inférieur à 50 ou si le patient a répondu 0 ou 1 à une des cinq questions
- Administré lors de consultations successives, il permet de suivre l'évolution du bien-être, une modification supérieure à 10% étant significative