MLQ

Questionnaire sur le sens de la vie (MLQ)

Le MLQ est un questionnaire auto-rapporté qui mesure deux dimensions essentielles du sens de la vie : la Présence de sens (dans quelle mesure une personne perçoit sa vie comme ayant un sens) et la Recherche de sens (dans quelle mesure une personne est activement à la recherche de sens dans sa vie). Il est largement utilisé en psychologie positive, en counseling et dans les recherches sur le bien-être.

Nombre de questions	10 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Meaning in Life Questionnaire
Public cible	Adulte, adolescent
Auteurs	Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler (2006)
Catégorie	Global

Aperçu des 10 questions

Je comprends le sens de ma vie.

Absolument faux | Plutôt faux | Un peu faux | Ni vrai ni faux | Un peu vrai | Plutôt vrai | Absolument vrai

Je cherche quelque chose qui donne un sens à ma vie.

Absolument faux | Plutôt faux | Un peu faux | Ni vrai ni faux | Un peu vrai | Plutôt vrai | Absolument vrai

Je cherche toujours à trouver le but de ma vie.

Absolument faux | Plutôt faux | Un peu faux | Ni vrai ni faux | Un peu vrai | Plutôt vrai | Absolument vrai

Ma vie a un but clairement défini.

Absolument faux | Plutôt faux | Un peu faux | Ni vrai ni faux | Un peu vrai | Plutôt vrai | Absolument vrai

Je sais bien ce qui donne un sens à ma vie.

Absolument faux | Plutôt faux | Un peu faux | Ni vrai ni faux | Un peu vrai | Plutôt vrai | Absolument vrai

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de Likert à 7 points (1 = totalement faux à 7 = totalement vrai). Les scores se répartissent en deux sous-échelles distinctes : Présence (items impairs) et Recherche (items pairs) du sens de la vie. Les scores de chaque sous-échelle sont obtenus en additionnant les réponses appropriées. Des scores plus élevés indiquent une plus grande présence ou recherche de sens.