PIL

Test du sens de la vie (PIL)

Le Purpose in Life Test (PIL) est un questionnaire d'auto-évaluation qui mesure la perception qu'a un individu du sens et du but de sa vie, selon le modèle existentiel de Viktor Frankl. Il explore la capacité d'une personne à donner un sens à sa vie, ce qui est un indicateur clé du bien-être psychologique et de la résilience.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Purpose in Life Test
Public cible	Adulte
Auteurs	James Crumbaugh, Leonard Maholick (1964)
Catégorie	Global

Aperçu des 20 questions

Je suis habituellement :

1 - complètement ennuyé(e) | 2 | 3 | 4 - neutre | 5 | 6 | 7 - plein(e) d'entrain, enthousiaste

La vie me semble :

7 - toujours passionnante | 6 | 5 | 4 - neutre | 3 | 2 | 1 - complètement routinière

Dans la vie, j'ai :

1 - aucun but ni objectif | 2 | 3 | 4 - neutre | 5 | 6 | 7 - des buts et des objectifs très clairs

Mon existence personnelle est :

1 - totalement dénuée de sens, sans but | 2 | 3 | 4 - neutre | 5 | 6 | 7 - pleine de buts et de sens

Chaque jour est :

7 - toujours nouveau et différent	6	5	4 - neutre	3	2	1 - exactement pareil

Cotations & interprétations

Chaque item est cotée sur une échelle de Likert à 7 points. Les scores sont additionnés pour donner un total global (range: 20 à 140). Un score élevé indique une perception claire du sens de la vie, tandis qu'un score faible suggère un manque de but ou d'orientation existentielle.