SoMe

Questionnaire des sources de sens et du sens de la vie (SoMe)

Le SoMe est un questionnaire d'auto-évaluation approfondi conçu pour explorer comment une personne construit le sens de sa vie à partir de sources concrètes d'engagement, de valeurs et d'expériences. Il évalue 26 sources de sens, ainsi que deux dimensions centrales et distinctes, le sentiment de sens dans la vie et la crise de sens. L'outil permet d'obtenir un profil nuancé des appuis existentiels d'un patient, plutôt qu'un simple score global, ce qui le rend particulièrement utile en psychologie clinique, en accompagnement existentiel, en orientation, en recherche sur le bien-être et dans l'exploration des périodes de transition ou de vulnérabilité. Il aide à repérer ce qui soutient l'impression d'une vie cohérente, orientée, significative et vécue comme appartenant à un ensemble plus vaste, tout en distinguant cela d'un vécu de vide, de frustration ou de perte de sens. Les sources de sens sont regroupées en grandes dimensions comme la transcendance de soi, l'actualisation de soi, l'ordre et le bien-être relationnel, avec une différenciation fréquente entre transcendance verticale et horizontale.

Nombre de questions	151 questions
Durée estimée	23 minutes
Langue	Français
Nom original	Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire
Public cible	Adolescent et adulte
Auteurs	Tatjana Schnell, Peter Becker (2007)
Catégorie	Global

Aperçu des 151 questions

J'ai le sentiment d'appartenir à quelque chose de plus grand que moi.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Je pense que ma vie a un sens plus profond.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Tout le monde a besoin de valeurs claires auxquelles se raccrocher.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Je mène une vie épanouie.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Je souffre de ne trouver aucun but à ma vie.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Plutôt d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de 0 à 5, de désaccord fort à accord fort. La cotation se fait par sous-échelles, en calculant pour chaque domaine la moyenne ou, selon le protocole de passation retenu, la somme des items correspondants. Le questionnaire produit des scores distincts pour 26 sources de sens, un score de sentiment de sens dans la vie et un score de crise de sens. Les sous-échelles peuvent ensuite être regroupées en dimensions supérieures, notamment transcendance de soi, actualisation de soi, ordre et bien-être relationnel, la transcendance de soi pouvant être séparée en versants vertical et horizontal. Il n'est pas recommandé d'utiliser un score total unique, car le sentiment de sens et la crise de sens ne constituent pas les extrêmes d'un même continuum. Un score élevé de sentiment de sens indique en général une vie perçue comme cohérente, orientée et significative. Un score élevé de crise de sens évoque plutôt un vécu de vide, d'absence de direction et de frustration existentielle. L'interprétation repose surtout sur l'analyse du profil relatif des sources de sens et sur la mise en contexte clinique.