



# 01.

## Découvrez les tests SWLS & PANAS

Une excellente façon de débiter une réflexion alignée avec ce qui vous rend réellement heureux.se.

Pour avancer enfin dans la direction qui vous ressemble



© humania retraite

Protection du contenu – humania retraite  
© 2026 humania retraite – par Suzanne Nathalie Dumont  
Tous droits réservés.

Ce document est une création originale de humania retraite. Il est offert gratuitement afin d'accompagner les personnes en transition vers la retraite ou déjà à la retraite dans leur réflexion et leur épanouissement.

Ce PDF est protégé par les lois sur le droit d'auteur applicables au Canada et à l'international.

Il est autorisé de :

- ✓ Télécharger ce document pour un usage personnel.
- ✓ L'imprimer pour votre usage privé.

Il est strictement interdit de :

- ✗ Modifier, transformer ou adapter le contenu.
- ✗ Reproduire une partie ou la totalité du document à des fins commerciales.
- ✗ Revendre, distribuer contre rémunération ou intégrer ce contenu dans une formation, un programme ou un produit gratuit ou payant.
- ✗ Supprimer les mentions de copyright ou d'identification.

Toute reproduction, diffusion ou utilisation non autorisée, même partielle, pourra faire l'objet de recours conformément aux lois en vigueur.

Une création de cœur...

Ce document a été conçu avec bienveillance, réflexion et engagement afin de soutenir les personnes qui vivent une étape importante de leur vie.

Merci de respecter le travail de création et l'intention qui l'accompagne.

Si vous souhaitez utiliser ce contenu dans un cadre professionnel, communautaire ou corporatif, nous vous invitons à communiquer avec nous pour obtenir une autorisation écrite.

humania retraite - créateur de nouveaux chapitres de vie  
[www.humaniaretraite.com](http://www.humaniaretraite.com)  
courriel : [bonjour@humaniaretraite.com](mailto:bonjour@humaniaretraite.com)



# Échelle de Satisfaction de Vie

Avant de plonger dans la planification concrète de votre retraite, prenez un petit moment pour faire le point sur votre satisfaction de vie actuelle. Le test SWLS (Satisfaction With Life Scale) est un outil simple, validé scientifiquement, qui vous aidera à mieux comprendre où vous en êtes, ce qui vous comble... et ce que vous aimeriez nourrir davantage dans cette nouvelle étape. Cela ne prend que quelques minutes et c'est une excellente façon de débiter une réflexion alignée avec ce qui vous rend réellement heureux.se.

**Lire attentivement chaque énoncé et indiquer à quel point vous êtes d'accord, en vous basant sur votre vie dans son ensemble. Entourer votre réponse pour chacun des 5 énoncés.**

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Légèrement d'accord	Ni en accord ni en désaccord	Légèrement en désaccord	Plutôt en désaccord	Pas du tout d'accord
Dans l'ensemble, ma vie correspond à mes idéaux.	7	6	5	4	3	2	1
Les conditions de ma vie sont excellentes.	7	6	5	4	3	2	1
Je suis satisfait(e) de ma vie.	7	6	5	4	3	2	1
J'ai accompli les choses importantes que je voulais dans la vie.	7	6	5	4	3	2	1
Si je pouvais revivre ma vie, je ne changerais presque rien.	7	6	5	4	3	2	1

Référence : Diener E., Emmons R.A., Laren R.J., & Griffin S. (1985). Development of the Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75

## Pourquoi faire ce test ?

Ce petit test peut vous aider à cerner ce que vous voulez préserver, améliorer ou transformer dans votre retraite. Il peut aussi servir de point de départ pour poser des objectifs concrets et réalistes. Consulter l'interprétation de votre résultat à la page suivante.

© humania retraite

# Échelle de Satisfaction de Vie

Calcul du score :  
Additionner les notes (minimum 5, maximum 35)

## Score total Interprétation

SLWS Score	Satisfaction de vie
31 - 35	Très grande satisfaction de vie
26 - 30	Grande satisfaction
21 - 25	Moyennement satisfait
20	Neutre
15 - 19	Légèrement insatisfait
10 - 14	Insatisfaction marquée
5 - 9	Très grande insatisfaction

Quoi faire après avoir obtenu votre score au test SWLS ?  
Consulter la page suivante pour connaître la suite.

*Prendre le temps de réfléchir à votre satisfaction de vie est déjà un magnifique pas vers une retraite épanouissante. Quel que soit votre score, l'important est ce que vous choisirez d'en faire. Chaque petit ajustement peut contribuer à créer une vie douce, alignée et pleine de sens. Vous méritez une retraite à votre image — sereine, joyeuse et profondément vivante.*



© humania retraite

# Échelle de Satisfaction de Vie

Quoi faire après avoir obtenu votre score au test SWLS ?

## 1. Observer votre score avec bienveillance

Il ne s'agit pas d'un jugement, mais d'un instantané de votre niveau actuel de satisfaction. Ce score vous aide à prendre conscience de ce qui vous comble... ou de ce qui mérite d'être nourri davantage.

## 2. Identifier les domaines de votre vie qui influencent le plus ce score

Posez-vous quelques questions simples :

- Qu'est-ce qui me rend le plus heureux(se) en ce moment ?
- Qu'est-ce qui me pèse ou me freine ?
- Est-ce que mes journées ressemblent à ce que je souhaite vraiment vivre ?

## 3. Utiliser ce score comme point de départ pour votre vision de retraite

Selon votre niveau de satisfaction, vous pouvez :

Vous donner la mission de maintenir ce niveau de bien-être, en préservant vos routines, vos relations, vos activités. Ou identifier des pistes de transformation pour vivre une retraite plus alignée avec vos désirs profonds (ex. : plus de temps pour moi, un projet qui me passionne, cultiver ma santé ou mon réseau social).

## 4. Fixer un ou deux petits objectifs inspirants pour le mois à venir

Pas besoin de tout changer d'un coup. Commencez par une action concrète :

- Appeler une personne chère
- Planifier une activité culturelle ou une sortie dans la nature
- Écrire votre vision de retraite idéale
- Fixer un mini-défi en lien avec ce que vous voulez améliorer

## 5. Refaire le test dans 3 ou 6 mois

Cela vous permettra de voir votre évolution et d'ajuster votre parcours. Votre satisfaction peut fluctuer selon les saisons, les projets ou votre santé — et c'est tout à fait normal.

*Prendre un moment pour évaluer votre satisfaction de vie, c'est s'offrir un précieux miroir avant d'entrer dans cette nouvelle étape qu'est la retraite. Que votre score reflète une grande joie ou souligne des zones à enrichir, chaque réponse vous éclaire sur ce qui compte vraiment pour vous. Utilisez ce point de départ pour bâtir une retraite à votre image, remplie de sens, de douceur et d'élan. Vous êtes maintenant prêt.e à rêver, planifier... et savourer pleinement la suite.*



© humania retraite

# Le Test PANAS

## Faites le point sur vos émotions

Vous vous apprêtez à entrer dans une nouvelle étape de vie. Une période riche en possibilités, mais qui peut aussi soulever son lot d'émotions. Et si vous preniez un moment pour faire le point sur ce que vous ressentez réellement ?

Le test PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) est un outil simple, mais puissant, qui vous permet de mieux comprendre votre climat émotionnel actuel. Il mesure deux types d'émotions :

**Les émotions positives (joie, fierté, enthousiasme...)**

**Les émotions négatives (stress, tristesse, inquiétude...)**

Ce test est reconnu dans le domaine de la psychologie pour sa fiabilité et sa validité à travers diverses populations, et il est largement utilisé pour évaluer l'état émotionnel dans les contextes cliniques, organisationnels ou de développement personnel — y compris, bien sûr, lors de transitions importantes comme la retraite.

### Pourquoi faire le test PANAS ?

- Pour mieux vous connaître : Ce test vous offre une photographie de vos émotions au moment présent. En quelques minutes, vous identifiez ce qui vous élève... et ce qui vous pèse.
- Pour avancer avec clarté : Comprendre vos émotions, c'est la première étape pour faire des choix éclairés dans cette nouvelle phase de votre vie.
- Pour prendre soin de vous : En mettant des mots sur vos ressentis, vous pouvez plus facilement reconnaître vos besoins, ajuster vos priorités et cultiver ce qui vous fait du bien.
- Pour bâtir votre retraite sur de bonnes bases : Une retraite épanouie ne commence pas uniquement par des projets, mais aussi par une connexion à soi-même. Le test PANAS vous aide à poser ce regard bienveillant sur votre monde intérieur.

# Le Test PANAS

## Faites le point sur vos émotions

Ce que vous en retirerez....

Un aperçu clair de vos tendances émotionnelles actuelles.

Une base de réflexion pour repérer ce qui vous nourrit et ce qui vous épuise.

Des pistes pour équilibrer votre quotidien et favoriser votre bien-être dans la transition vers la retraite.

Ce test ne juge pas. Il vous éclaire. Il vous guide. Et surtout, il vous accompagne vers un avenir plus serein et aligné avec qui vous êtes vraiment.

Prenez un instant pour vous. Respirez. Et laissez le test PANAS vous révéler ce que vos émotions ont à vous dire.

**Allez-y !** Prenez un instant pour vous ! Ce test est le premier pas pour mieux vous comprendre et bâtir une retraite à votre image.

*Le test PANAS est un outil simple et puissant pour faire le point sur votre météo intérieure. En quelques minutes, il vous aide à mesurer vos émotions positives (joie, énergie, motivation) et négatives (stress, inquiétude, fatigue). Pourquoi c'est utile en préparation à la retraite ? Parce que mieux comprendre ce que vous ressentez vous permet d'avancer plus sereinement vers cette nouvelle étape de vie. Ce test n'est ni un jugement ni un diagnostic, c'est une boussole émotionnelle pour vous guider avec clarté, douceur et authenticité.*



# Le Test PANAS

## Faites le point sur vos émotions

### Émotions positives (agréables)

Indiquez, pour chacun des mots suivants, dans quelle mesure vous avez ressenti cette émotion au cours des dernières semaines, en vous basant sur votre ressenti personnel.

**Entourer votre réponse pour chacun des 10 énoncés.**

	Très légèrement ou pas du tout	Un peu	Moyennement	Assez fortement	Très fortement
Enthousiaste	1	2	3	4	5
Intéressé(e)	1	2	3	4	5
Déterminé(e)	1	2	3	4	5
Inspiré(e)	1	2	3	4	5
Excité(e)	1	2	3	4	5
Fier/fière	1	2	3	4	5
Attentif(ve)	1	2	3	4	5
Actif(ve)	1	2	3	4	5
Alerte	1	2	3	4	5
Fort(e)	1	2	3	4	5

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Total des émotions positives : \_\_\_\_\_ / 50

# Le Test PANAS

## Faites le point sur vos émotions

### Émotions négatives (désagréables)

Indiquez, pour chacun des mots suivants, dans quelle mesure vous avez ressenti cette émotion au cours des dernières semaines, en vous basant sur votre ressenti personnel.

**Entourer votre réponse pour chacun des 10 énoncés.**

	Très légèrement ou pas du tout	Un peu	Moyennement	Assez fortement	Très fortement
Stressé(e)	1	2	3	4	5
Nerveux(se)	1	2	3	4	5
Coupable	1	2	3	4	5
Effrayée	1	2	3	4	5
Irrité(e)	1	2	3	4	5
Hostile	1	2	3	4	5
Honteux(se)	1	2	3	4	5
Agité(e)	1	2	3	4	5
Apeuré(e)	1	2	3	4	5
Anxieux(se)	1	2	3	4	5

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Total des émotions négatives : \_\_\_\_\_ / 50

# Le Test PANAS

## Faites le point sur vos émotions

### Interprétation des résultats du test PANAS - Une lecture bienveillante de vos émotions en vue de la retraite

*"Le test PANAS vous donne un portrait instantané de vos émotions actuelles. Il ne cherche pas à vous étiqueter, mais à vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez, en particulier en cette période de changement."*

### LES ÉMOTIONS POSITIVES

Si votre score d'émotions POSITIVES est élevé (entre 35 et 50) :

Bravo ! Cela indique que vous vivez actuellement des sentiments comme la curiosité, l'enthousiasme, la motivation ou la fierté. Vous abordez probablement la retraite comme une période d'ouverture, de liberté ou de renouveau. Vous êtes en bonne position pour transformer cette étape de vie en terrain fertile pour vos projets, vos passions ou votre bien-être.

**Astuce** : capitalisez sur cette énergie en planifiant des activités significatives qui nourrissent vos élans positifs.

Que veut dire un score inférieur à 35 en émotions POSITIVES ?

Cela indique que vous ressentez actuellement moins d'émotions joyeuses, d'enthousiasme ou d'énergie positive que la moyenne. Vous pourriez traverser une période plus calme, ou ressentir un certain manque de motivation ou d'entrain. Cela peut être lié à l'adaptation au changement, à un moment de réflexion intérieure, ou même à une fatigue passagère.

### LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Si votre score d'émotions NÉGATIVES est élevé (entre 30 et 50) :

Ce n'est pas un problème en soi. Un score plus élevé en émotions négatives peut simplement indiquer que vous traversez du stress, de l'incertitude, ou que vous êtes en train de « digérer » le changement. Il est normal d'avoir des inquiétudes face à la perte de repères, à la redéfinition de votre rôle social ou à l'inconnu qui vient avec la retraite.

**Astuce** : Identifiez ce qui vous préoccupe le plus (temps libre, finances, solitude, sentiment d'utilité...) et osez en parler ou chercher du soutien.

Que veut dire un score inférieur à 30 en émotions NÉGATIVES ?

Un score bas en émotions négatives signifie que vous ressentez peu de stress, d'anxiété ou de tristesse en ce moment. C'est plutôt positif : vous êtes sans doute dans un état émotionnel plutôt stable et apaisé.

# Le Test PANAS

## Faites le point sur vos émotions

**Interprétation des résultats du test PANAS - Une lecture bienveillante de vos émotions en vue de la retraite**

### **Si vos deux scores sont moyens ou proches l'un de l'autre**

Vous êtes probablement dans une phase d'ajustement. Vous percevez les aspects positifs de la retraite (repos, liberté, nouveaux départs), mais vous ressentez aussi certains doutes ou inconforts, ce qui est tout à fait naturel. Vous êtes sur un chemin d'équilibre : observez-vous avec curiosité, sans jugement.

**Astuce** : Prenez le temps de réfléchir à ce que vous voulez vivre maintenant, sans pression. Un pas à la fois

Un profil avec moins d'émotions positives et peu d'émotions négatives peut refléter une période neutre, calme, voire un peu terne sur le plan émotionnel. C'est une phase où ni l'enthousiasme ni le stress ne dominant vraiment.

Cela peut être le signe d'un temps d'ajustement ou de pause intérieure avant de renouer avec plus d'énergie ou de projets.

### Conseil pour la transition à la retraite :

Profitez de ce calme émotionnel pour vous reconnecter à vos envies profondes, à vos besoins, et préparer doucement la suite. Pensez à explorer de nouvelles activités ou petits plaisirs pour réveiller votre enthousiasme et faire fleurir votre quotidien.

# Le Test PANAS

## Faites le point sur vos émotions

En résumé

Il n'y a pas de bon ou mauvais résultat.

Le test PANAS vous invite à mettre des mots sur vos émotions, pour mieux vous orienter.

C'est un point de départ pour choisir une retraite à votre image, en cohérence avec ce que vous ressentez profondément.

La retraite est un changement de rythme, pas une fin.

Ce test vous aide à poser les premiers jalons de cette nouvelle aventure.

 Petit conseil :

Refaire ce test dans quelques semaines vous permettra de voir votre évolution émotionnelle, en lien avec les changements que vous mettez en place dans votre vie de retraité(e).

*Faites le point sur vos émotions dès aujourd'hui !  
Comprendre ce que vous ressentez est la clé pour vivre  
une transition vers la retraite sereine, riche et pleine  
de sens !*



# DES OUTILS PRATIQUES pour aller plus loin



## 90 jours pour transformer votre retraite

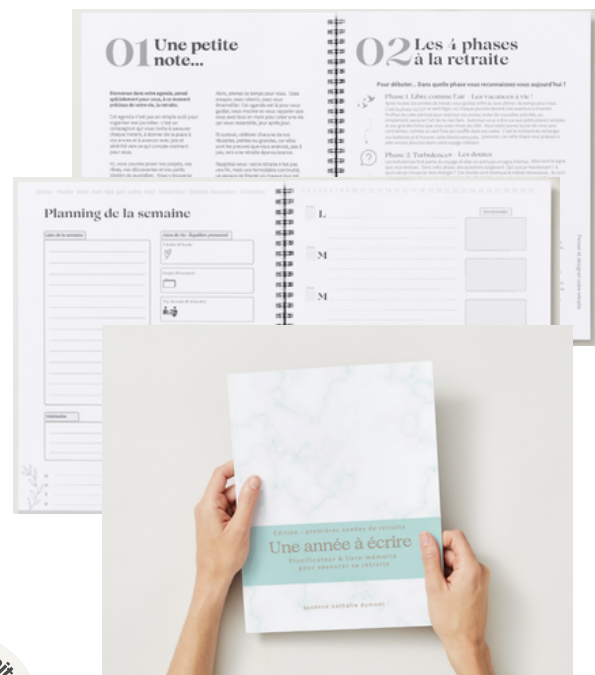
Plus qu'un simple livre, c'est un coach qui vous accompagne à réaliser votre plan de vie pour votre retraite.

[En apprendre davantage](#)

## Un planificateur pour vous accompagner

Notez vos projets, vos envies, vos inspirations... et voyez se dessiner la vie de vos rêves et qui vous ressemble. Une fois l'année terminée, conservez-le précieusement, il deviendra le livre de votre histoire personnelle.

[En apprendre davantage](#)



# RESTONS EN CONTACT

Si vous désirez poursuivre votre plan de retraite et créer un futur qui vous ressemble, vous pouvez nous trouver

ici :

[www.humaniaretraite.com](http://www.humaniaretraite.com)

VOUS POURREZ SUIVRE L'UNIVERS  
HUMANIA BIENTÔT SUR FB, IG &  
PINTEREST

