

POMS

Le questionnaire POMS est un outil de mesure du bien-être psychologique très utilisé. Il a été développé en 1971 par Douglas M. McNair avec la collaboration de Maurice Lorr et Leo F. Droppeleman. Il en existe plusieurs versions, celle présentée ci-dessous est celle issue d'un livre du Docteur Qing Li, *Shinrin Yoku, l'art et la science du bain de forêt*.

Vous devez compléter ce questionnaire une fois avant une séance et une fois après la séance et comparer vos scores.

(NB : nombre de ces émotions semblent identiques : c'est volontaire ! Comme vous allez le découvrir dans la section « scores », il s'agit de nuances d'échelles.)

	<i>Pas du tout</i>	<i>Un peu</i>	<i>Modérément</i>	<i>Beaucoup</i>	<i>Extrêmement</i>	<i>ECHELLE</i>
<i>Tendu</i>	0	1	2	3	4	ANX
<i>En colère</i>	0	1	2	3	4	COL
<i>Lessivé</i>	0	1	2	3	4	FAT
<i>Malheureux</i>	0	1	2	3	4	DEP
<i>Plein de vie</i>	0	1	2	3	4	VIG
<i>Confus</i>	0	1	2	3	4	CON
<i>Triste</i>	0	1	2	3	4	DEP
<i>Actif</i>	0	1	2	3	4	VIG
<i>Enervé</i>	0	1	2	3	4	ANX
<i>Grognon</i>	0	1	2	3	4	COL
<i>Energique</i>	0	1	2	3	4	VIG
<i>Sans espoir</i>	0	1	2	3	4	DEP
<i>Mal à l'aise</i>	0	1	2	3	4	ANX
<i>Agité</i>	0	1	2	3	4	ANX
<i>Incapable de se concentrer</i>	0	1	2	3	4	CON
<i>Fatigué</i>	0	1	2	3	4	FAT
<i>Contrarié</i>	0	1	2	3	4	COL
<i>Découragé</i>	0	1	2	3	4	DEP

<i>Plein de ressentiment</i>	0	1	2	3	4	COL
<i>Nerveux</i>	0	1	2	3	4	ANX
<i>Cafardeux</i>	0	1	2	3	4	DEP
<i>Amer</i>	0	1	2	3	4	COL
<i>Epuisé</i>	0	1	2	3	4	FAT
<i>Anxieux</i>	0	1	2	3	4	ANX
<i>Désespéré</i>	0	1	2	3	4	DEP
<i>Las</i>	0	1	2	3	4	FAT
<i>Plein d'énergie</i>	0	1	2	3	4	VIG
<i>La pensée embrouillée</i>	0	1	2	3	4	CON
<i>Furieux</i>	0	1	2	3	4	VIG
<i>Sans valeur</i>	0	1	2	3	4	DEP
<i>Négligent</i>	0	1	2	3	4	CON
<i>Vigoureux</i>	0	1	2	3	4	VIG
<i>Hésitant</i>	0	1	2	3	4	CON
<i>Exténué</i>	0	1	2	3	4	FAT

Chacune de ces émotions entre dans une échelle d'humeur donnée. Faites le total de votre score pour chaque échelle de façon à obtenir vos résultats avant et après un bain de forêt, une méditation, une séance de relaxation.

ANX = Anxiété	Sur 24
DEP = Dépression	Sur 28
COL = Colère	Sur 20
VIG = Vigueur	Sur 24
FAT = Fatigue	Sur 20
CON = Confusion	Sur 20