
VALUED LIVING QUESTIONNAIRE

Le Valued Living Questionnaire (VLQ) est un instrument d'évaluation développé par Wilson, Sandoz, Kitchens et Roberts (2010) pour mesurer le degré d'alignement entre les actions d'une personne et ses valeurs personnelles, un concept central dans la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Les valeurs sont définies comme des directions de vie choisies librement, et non comme des objectifs ponctuels. Elles traduisent ce qui donne du sens à l'existence et orientent l'action de manière durable (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

STRUCTURE

Le VLQ se compose de 20 items répartis en deux parties, évaluant 10 domaines de vie fondamentaux : famille, couple, parentalité, amitiés, travail, éducation, loisirs, spiritualité, engagement citoyen et santé physique.

Pour chaque domaine :

- un score d'importance (1–10) évalue la signification personnelle du domaine ;
- un score de cohérence comportementale (1–10) mesure dans quelle mesure la personne a agi en accord avec ses valeurs au cours de la dernière semaine.

COTATION

Trois scores sont calculés :

- Importance totale = somme des 10 scores d'importance ;
- Cohérence totale = somme des 10 scores de cohérence ;
- Score composite = moyenne des produits *importance* × *cohérence* par domaine (Wilson et al., 2010).

UTILITÉ CLINIQUE

Le VLQ est particulièrement utilisé pour :

- identifier les domaines de vie négligés ou en conflit ;
- structurer un plan thérapeutique basé sur les valeurs ;
- renforcer la motivation au changement (notamment en ACT et en Entretien Motivationnel) ;
- suivre l'efficacité d'une intervention dans le temps.

QUALITÉS PSYCHOMÉTRIQUES

Les études montrent que le VLQ présente :

- une consistance interne adéquate ($\alpha = .77-.83$),
- une fidélité test–retest satisfaisante pour l'échelle d'importance ($r = .90$),
- une validité convergente avec le bien-être psychologique et des corrélations négatives avec l'anxiété et la dépression (Wilson et al., 2010).

Une analyse factorielle confirmatoire a également proposé l'utilisation distincte des sous-échelles Importance et Cohérence (VanBuskirk et al., 2012) .

RÉFÉRENCES

- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press; 1999.
- VanBuskirk KA, West LM, Malcarne VL, et al. Confirmatory factor analysis of the Valued Living Questionnaire in a Black American sample: Implications for cognitive research and practice. *Cognitive Therapy and Research*. 2012;36:796–805.
- Wilson KG, Sandoz EK, Kitchens J, Roberts M. The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*. 2010;60(2):249–272.
- Wong D, Miller H, Lawson D, et al. Development of the Valued Living Questionnaire – Comprehension Support version (VLQ-CS) and validation in adults with acquired brain injury. *Disability and Rehabilitation*. 2024;46(25):6153–6161.
- Skaliotis J, Miller H, Wong D. Validation of the Valued Living Questionnaire – Comprehension Support version (VLQ-CS) in a neurotypical adult cohort. *Behavior Therapy*. 2025