

Dépression

Auto-évaluation du degré de dépression Inventaire de Beck

Collet L. et Cottraux J. *Inventaire abrégé de la dépression de Beck (13 items)*. Etude de la validité concurrente avec les échelles de Hamilton et de Widlcher. *L'Encéphale*, 1986, 12, 77-79.

Ce questionnaire d'auto évaluation comporte plusieurs séries de quatre propositions.

Pour chaque série, lisez les quatre propositions, puis choisissez celle qui décrit le mieux votre état actuel. Entourez le numéro qui correspond à la proposition choisie.

Si, dans une série, deux propositions paraissent convenir, entourez les numéros correspondants, vous ferez la moyenne.

0	Je ne me sens pas triste.
1	Je me sens cafardeux ou triste.
2	Je me sens tout le temps cafardeux ou triste, et je n'arrive pas à en sortir.
3	Je suis si triste et si malheureux que je ne peux pas le supporter.
0	Je ne suis pas particulièrement découragé(e) ni pessimiste au sujet de l'avenir
1	J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir.
2	Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer.
3	Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir, et que la situation ne peut s'améliorer
0	Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie.
1	J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens.
2	Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs
3	J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants).
0	Je ne me sens pas particulièrement insatisfait(e).
1	Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances.
2	Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit.
3	Je suis mécontent(e) de tout.
0	Je ne me sens pas coupable.
1	Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps.
2	Je me sens coupable.
3	Je me juge très mauvais et j'ai l'impression que je ne vauds rien.
0	Je ne suis pas déçu(e) par moi-même.
1	Je suis déçu(e) par moi-même.

2	Je me dégoûte moi-même.
3	Je me hais.
0	Je ne pense pas à me faire du mal.
1	Je pense que la mort me libérerait.
2	J'ai des plans précis pour me suicider.
3	Si je le pouvais, je me tuerais.
0	Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens.
1	Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois.
2	J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens, et j'ai peu de sentiments pour eux.
3	J'ai perdu tout intérêt pour les autres, et ils m'indiffèrent totalement.
0	Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume.
1	J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision.
2	J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions.
3	Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision.
0	Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant.
1	J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux.
2	J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux.
3	J'ai l'impression d'être laid et repoussant.
0	Je travaille aussi facilement qu'auparavant.
1	Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose
2	Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit.
3	Je suis incapable de faire le moindre travail.
0	Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude.
1	Je suis fatigué(e) plus facilement que d'habitude.
2	Faire quoi que ce soit me fatigue.
3	Je suis épuisé(e) au moindre travail.
0	Mon appétit est toujours aussi bon.
1	Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude.

2	Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant.
3	Je n'ai plus du tout d'appétit.

La note globale est égale à la somme de tous les scores :
Vous pouvez là aussi noter votre résultat dans votre cahier.

Interprétation des scores :

En dessous de 5, on considère que le score est normal

De 6 à 10, on peut parler d'humeur triste ou d'état dépressif léger.

Le titre n°7 *Retrouver le goût de la vie* vous sera certainement utile dans votre cheminement.

D'autres titres, selon des cas, pourront vous intéresser (anxiété, timidité, colère, sommeil, ...)

De 11 à 19, le niveau dépressif est modéré. Nous vous recommandons de plus de vous faire aider par un professionnel afin de traverser ce mauvais passage.

De 20 à 25, le trouble dépressif est important, Nous vous conseillons de consulter rapidement votre médecin traitant afin de chercher avec lui la meilleure solution pour passer ce cap.

Au-dessus de 26, le trouble est très important et une aide médicamenteuse vous sera probablement aussi proposée pour accélérer votre guérison.