

Échelle de Dépression

Les éléments suivants portent sur la dépression. Pour chaque item, entourez le numéro correspondant à la réponse qui décrit le mieux votre expérience de cette **dernière semaine**.

1. Au cours de la dernière semaine, combien de fois vous êtes-vous senti déprimé ?

0 = *Aucune dépression* au cours de la dernière semaine.

1 = *Dépression peu fréquente*. Je me suis senti(e) déprimé(e) à quelques reprises.

2 = *Dépression occasionnelle*. Je me sentais déprimé(e) la plupart du temps.

3 = *Dépression fréquente*. Je me sentais déprimé(e) la plupart du temps.

4 = *Dépression constante*. Je me sentais déprimé(e) tout le temps.

2. Au cours de la dernière semaine, lorsque vous vous êtes senti déprimé, quelle était l'intensité ou la gravité de votre dépression ?

0 = *Peu ou Aucune* : La dépression était absente ou à peine perceptible.

1 = *Léger* : la dépression était à un niveau bas.

2 = *Modéré* : La dépression était parfois intense.

3 = *Sévère* : La dépression était intense la plupart du temps.

4 = *Extrême* : La dépression était écrasante.

3. Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence avez-vous eu des difficultés à vous engager ou à vous intéresser à des activités que vous aimez normalement à cause de la dépression ?

0 = *Aucun* : Je n'ai eu aucune difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de la dépression.

1 = *Peu fréquent* : Quelques fois j'ai eu de la difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de la dépression. Mon style de vie n'a pas été affecté.

2 = *Occasionnel* : J'ai eu de la difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de la dépression. Mon style de vie n'a changé que de façon mineure.

3 = *Fréquent* : J'ai beaucoup de difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de la dépression. J'ai apporté des changements importants à mon style de vie parce que je ne pouvais pas m'intéresser aux activités que j'avais l'habitude d'apprécier.

4 = *Tout le temps* : J'ai été incapable de participer ou de m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de la dépression. Mon mode de vie a été largement affecté et je ne fais plus les choses que j'aimais avant.

4. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure votre dépression a-t-elle interféré avec votre capacité à faire les choses que vous deviez faire au travail, à l'école ou à la maison ?

0 = *Aucun* : Aucune interférence au travail/à la maison/à l'école due à la dépression

1 = *Léger* : Ma dépression a causé des interférences au travail/à la maison/à l'école. Les choses sont plus difficiles, mais tout ce qui doit être fait est encore en train de se faire.

2 = *Modéré* : Ma dépression interfère définitivement avec les tâches. La plupart des choses sont encore en train d'être faites, mais peu de choses sont en train d'être faites ainsi que par le passé.

3 = *Sévère* : Ma dépression a vraiment changé ma capacité à faire avancer les choses. Certaines tâches sont encore en cours, mais beaucoup de choses ne sont pas. Ma performance en a définitivement souffert.

4 = *Extrême* : Ma dépression est devenue invalidante. Je suis incapable d'accomplir des tâches. J'ai dû quitter l'école, j'ai démissionné ou été licencié de mon travail, ou je n'ai pas été en mesure d'accomplir des tâches à la maison et j'ai dû faire face à des conséquences comme des procédures de recouvrement pour les dettes, expulsion, etc.

5. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure la dépression a-t-elle interféré avec votre vie sociale et vos relations ?

0 = *Aucun* : Ma dépression n'affecte pas mes relations.

1 = *Léger* : Ma dépression interfère légèrement avec mes relations. Certaines de mes amitiés et d'autres relations ont souffert, mais, dans l'ensemble, ma vie sociale reste épanouie.

2 = *Modéré* : J'ai vécu quelques interférences avec ma vie sociale, mais j'ai encore quelques relations proches. Je ne dépense pas autant de temps avec les autres que par le passé, mais je socialise encore parfois.

3 = *Sévère* : Mes amitiés et autres relations ont beaucoup souffert à cause de la dépression. Je n'aime pas les activités sociales. Je socialise très peu.

4 = *Extrême* : Ma dépression a complètement perturbé mes activités sociales. Toutes mes relations ont souffert ou se sont terminées. Ma vie de famille est extrêmement tendue.