

INVENTAIRE DE BECK POUR LA DÉPRESSION

Nom : _____

Date : _____

Résultat : _____

Ceci est un questionnaire contenant plusieurs groupes de phrases. Pour chacun des groupes :

1. Lisez attentivement toutes les phrases.
 2. Placez un «X» dans la parenthèse à côté de la phrase qui décrit le mieux comment vous vous sentez depuis une semaine et dans le moment présent.
 3. Si plusieurs phrases vous conviennent, placez un «X» à chacune.
- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 1. | 0 () Je ne me sens pas triste. | 11. | 0 () Je ne suis pas plus irrité(e) maintenant que je le suis d'habitude. |
| | 1 () Je me sens morose ou triste. | | 1 () Je deviens contrarié(e) ou irrité(e) plus facilement maintenant qu'en temps ordinaire. |
| | 2 () Je suis morose ou triste tout le temps et je ne peux pas me remettre d'aplomb. | | 2 () Je me sens irrité(e) tout le temps. |
| | 2 () Je suis tellement triste ou malheureux(se) que cela me fait mal. | | 3 () Je ne suis plus irrité(e) du tout par les choses qui m'irritent habituellement. |
| | 3 () Je suis tellement triste ou malheureux(se) que je ne peux plus le supporter. | | |
| 2. | 0 () Je ne suis pas particulièrement pessimiste ou découragé(e) à propos du futur. | 12. | 0 () Je n'ai pas perdu intérêt aux autres. |
| | 1 () Je me sens découragé(e) à propos du futur. | | 1 () Je suis moins intéressé(e) aux autres maintenant qu'auparavant. |
| | 2 () Je sens que je n'ai rien à attendre du futur. | | 2 () J'ai perdu la plupart de mon intérêt pour les autres et j'ai peu de sentiment pour eux. |
| | 2 () Je sens que je n'arriverai jamais à surmonter mes difficultés. | | 3 () J'ai perdu tout mon intérêt pour les autres et je ne me soucie pas d'eux du tout. |
| | 3 () Je sens que le futur est sans espoir et que les choses ne peuvent pas s'améliorer. | | |
| 3. | 0 () Je ne sens pas que je suis un échec. | 13. | 0 () Je prends des décisions aussi bien que d'habitude. |
| | 1 () Je sens que j'ai échoué plus que la moyenne des gens. | | 1 () J'essaie de remettre à plus tard mes décisions. |
| | 2 () Je sens que j'ai accompli très peu de choses qui aient de la valeur ou une signification quelconque. | | 2 () J'ai beaucoup de difficultés à prendre des décisions. |
| | 2 () Quand je pense à ma vie passée, je ne peux voir rien d'autre qu'un grand nombre d'échecs. | | 3 () Je ne suis pas capable de prendre des décisions du tout. |
| | 3 () Je sens que je suis un échec complet en tant que personne (parent, mari, femme). | | |
| 4. | 0 () Je ne suis pas particulièrement mécontent(e). | 14. | 0 () Je n'ai pas l'impression de paraître pire qu'auparavant. |
| | 1 () Je me sens «tanné(e)» la plupart du temps. | | 1 () Je m'inquiète de paraître vieux(vieille) et sans attrait. |
| | 2 () Je ne prends pas plaisir aux choses comme auparavant. | | 2 () Je sens qu'il y a des changements permanents dans mon apparence et que ces changements me font paraître sans attrait. |
| | 2 () Je n'obtiens plus de satisfaction de quoi que ce soit. | | 3 () Je me sens laid(e) et répugnant(e). |
| | 3 () Je suis mécontent(e) de tout. | | |
| 5. | 0 () Je ne me sens pas particulièrement coupable. | 15. | 0 () Je peux travailler pratiquement aussi bien qu'avant. |
| | 1 () Je me sens souvent mauvais(e) ou indigne. | | 1 () J'ai besoin de faire des efforts supplémentaires pour commencer à faire quelque chose. |
| | 1 () Je me sens plutôt coupable. | | 2 () Je ne travaille pas aussi bien qu'avant. |
| | 2 () Je me sens mauvais(e) et indigne presque tout le temps. | | 2 () J'ai besoin de me pousser fort pour faire quoi que ce soit. |
| | 3 () Je sens que je suis très mauvais(e) ou très indigne. | | 3 () Je ne peux faire aucun travail. |
| 6. | 0 () Je n'ai pas l'impression d'être puni(e). | 16. | 0 () Je peux dormir aussi bien que d'habitude. |
| | 1 () J'ai l'impression que quelque chose de malheureux peut m'arriver. | | 1 () Je me réveille plus fatigué(e) que d'habitude. |
| | 2 () Je sens que je suis ou serai puni(e). | | 2 () Je me réveille 1-2 heures plus tôt que d'habitude et j'ai de la difficulté à me rendormir. |
| | 3 () Je sens que je mérite d'être puni(e). | | 3 () Je me réveille tôt chaque jour et je ne peux dormir plus de cinq heures. |
| | 3 () Je veux être puni(e). | | |
| 7. | 0 () Je ne me sens pas déçu(e) de moi-même. | 17. | 0 () Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude. |
| | 1 () Je suis déçu(e) de moi-même. | | 1 () Je me fatigue plus facilement qu'avant. |
| | 1 () Je ne m'aime pas. | | 2 () Je me fatigue à faire quoi que ce soit. |
| | 2 () Je suis dégoûté(e) de moi-même. | | 3 () Je suis trop fatigué(e) pour faire quoi que ce soit. |
| | 3 () Je me hais. | | |
| 8. | 0 () Je ne sens pas que je suis pire que les autres. | 18. | 0 () Mon appétit est aussi bon que d'habitude. |
| | 1 () Je me critique pour mes faiblesses et mes erreurs. | | 1 () Mon appétit n'est plus aussi bon que d'habitude. |
| | 2 () Je me blâme pour mes fautes. | | 2 () Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant. |
| | 3 () Je me blâme pour tout ce qui m'arrive de mal. | | 3 () Je n'ai plus d'appétit du tout. |
| 9. | 0 () Je n'ai aucune idée de me faire du mal. | 19. | 0 () Je n'ai pas perdu beaucoup de poids (si j'en ai vraiment perdu dernièrement). |
| | 1 () J'ai des idées de me faire du mal mais je ne les mettrais pas à exécution. | | 1 () J'ai perdu plus de 5 livres. |
| | 2 () Je sens que je serais mieux mort(e). | | 2 () J'ai perdu plus de 10 livres. |
| | 2 () Je sens que ma famille serait mieux si j'étais mort(e). | | 3 () J'ai perdu plus de 15 livres. |
| | 3 () J'ai des plans définis pour un acte suicidaire. | | |
| | 3 () Je me tuerais si je le pouvais. | 20. | 0 () Je ne suis pas plus préoccupé(e) de ma santé que d'habitude. |
| 10. | 0 () Je ne pleure pas plus que d'habitude. | | 1 () Je suis préoccupé(e) par des maux ou des douleurs, ou des problèmes de digestion ou de constipation. |
| | 1 () Je pleure plus maintenant qu'auparavant. | | 2 () Je suis tellement préoccupé(e) par ce que je ressens ou comment je me sens qu'il est difficile pour moi de penser à autre chose. |
| | 2 () Je pleure tout le temps maintenant. Je ne peux plus m'arrêter. | | 3 () Je pense seulement à ce que je ressens ou comment je me sens. |
| | 3 () Auparavant, j'étais capable de pleurer mais maintenant je ne peux pas pleurer du tout, même si je le veux. | 21. | 0 () Je n'ai noté aucun changement récent dans mon intérêt pour le sexe. |
| | | | 1 () Je suis moins intéressé(e) par le sexe qu'auparavant. |
| | | | 2 () Je suis beaucoup moins intéressé(e) par le sexe maintenant. |
| | | | 3 () J'ai complètement perdu mon intérêt pour le sexe. |

**COMMENT INTERPRÉTER LES RÉSULTATS
DES INVENTAIRES DE BECK
POUR LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ**

0 à 9 :	normal
10 à 19 :	dépression ou anxiété légères
20 à 25 :	dépression ou anxiété modérées
26 à 29 :	dépression ou anxiété modérées à sévères
30 à 40 :	dépression ou anxiété sévères
41 ou plus :	dépression ou anxiété très sévères