

Questionnaire

Auto-évaluation IDTAS-AE

Inventaire symptomatique de la Dépression et du Trouble Affectif Saisonnier

Ce questionnaire vous aidera à juger si vous devez consulter un clinicien pour votre dépression, si votre dépression est saisonnière et si un traitement doit être envisagé- que ce soit la luminothérapie, un traitement médicamenteux ou une psychothérapie. Ceci n'est pas une méthode d'auto-diagnostic mais ce questionnaire peut vous aider à évaluer la sévérité et l'apparition de certains symptômes de dépression. Nous vous recommandons de répondre aux questions seul (e) – pour votre cas personnel- et de faire des copies pour les membres de votre famille ou les amis qui voudraient éventuellement utiliser ce questionnaire. Cochez vos réponses à droite de chacune des questions et suivez les instructions pour établir votre score.

PARTIE 1 : QUELQUES QUESTIONS À PROPOS DE LA DÉPRESSION

Au cours de la dernière année, avez-vous eu une période d'une durée d'au moins deux semaines durant laquelle vous avez présenté l'un des problèmes suivants, et ce presque tous les jours ? (Bien sûr, vous auriez pu avoir plusieurs périodes similaires).

Durant deux semaines ou plus...	OUI	NON
Avez-vous eu des difficultés à vous endormir, à rester endormi ou encore à trop dormir ?		
Vous êtes-vous senti fatigué ou avec peu d'énergie ?		
Avez-vous eu une diminution ou une augmentation d'appétit ? Ou avez-vous eu une perte ou une prise significative du poids en l'absence d'un régime ?		
Avez-vous eu peu d'intérêt ou de plaisir à faire vos activités ?		
Vous êtes-vous senti triste, déprimé ou sans espoir ?		
Vous êtes-vous senti sans valeur, avec un sentiment d'échec, d'avoir l'impression de vous laisser aller ou de décevoir votre famille ?		
Avez-vous des difficultés à vous concentrer, à lire le journal ou à regarder la télévision ?		
Vous êtes-vous senti agité ou aviez-vous du mal à rester en place au point de bouger plus que normalement ? Ou au contraire, bougiez-vous ou parliez-vous tellement lentement que votre entourage l'avait remarqué ?		
Avez-vous souvent pensé à la mort, qu'il vaudrait mieux que vous soyez mort ou pensé à vous faire du mal ?		
A combien de questions avez-vous répondu « Oui »		



PARTIE 2 : ÊTES-VOUS UNE PERSONNE QUI RÉAGIT AUX SAISONS?

Choisissez un seul énoncé qui décrit le mieux comment vos comportements et vos émotions changent selon les saisons.

(0= aucun changement, 1= léger changement, 2= changement modéré, 3= changement important, 4= changement extrême).

Énoncés...	0	1	2	3	4
Changement dans la durée totale de votre sommeil (incluant les heures de sommeil durant la nuit et les siestes)					
Changement dans votre niveau d'activités sociales (incluant amis, famille et collègues de travail)					
Changement dans votre humeur ou votre sentiment de bien-être					
Changement de votre poids					
Changement de votre appétit (autant les envies compulsives de nourriture que la quantité ingérée)					
Changement de votre niveau d'énergie					

Somme totale des nombres que vous avez cochés ci-dessus ?

PARTIE 3 : QUELS MOIS DE L'ANNÉE VOUS APPARAISSENT LES PLUS « EXTRÊMES » ?

Pour chacun des comportements ou des émotions suivants, choisissez les mois qui s'appliquent. Si aucun mois ne s'applique pour un item, ne choisissez « aucun ». Vous devez choisir un mois seulement si vous reconnaissez un changement distinct en comparaison avec les autres mois de l'année et ce, survenant depuis plusieurs années. Vous pouvez choisir plusieurs mois pour chaque item.

LISTE A

J'ai tendance à me sentir le moins bien	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à manger davantage	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à prendre le plus de poids	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à dormir davantage	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à avoir le moins d'énergie	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à avoir le plus bas niveau d'activités sociales	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun



LISTE B

J'ai tendance à me sentir le mieux	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à manger le moins	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à perdre le plus de poids	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à dormir le moins	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à avoir le plus d'énergie	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun
J'ai tendance à avoir le plus haut niveau d'activités sociales	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Aout	Sept	Oct	Nov	Dec	Aucun

Dans les listes A et B ci-dessus, combien de fois avez-vous encerclé chacun des mois suivants ?

Jan Fév Mar Avr Mai Juin Juil Août Sept Oct Nov Déc Aucun

Liste A

Liste B

PARTIE 4 : SYMPTÔMES POUVANT SURVENIR DURANT LES MOIS D'HIVER...

Comparativement à d'autres périodes de l'année, durant les mois d'hiver, le ou lesquels des symptômes suivants ont tendance à survenir durant les mois d'hiver ? (S'il n'y en a aucun, répondre « non ».)

Durant les mois d'hiver	OUI	NON
J'ai tendance à dormir plus longtemps (incluant les siestes).		
J'ai tendance à avoir plus de difficultés à me réveiller le matin.		
J'ai tendance à avoir moins d'énergie durant la journée, à me sentir fatigué la plupart du temps.		
J'ai tendance en général à me sentir plus mal en fin de soirée plutôt qu'en matinée.		



J'ai tendance à avoir une baisse évidente mais temporaire de l'humeur ou de l'énergie durant les après-midis.		
J'ai tendance à avoir des envies compulsives de sucreries ou de féculents.		
J'ai tendance à manger davantage de sucreries ou de féculents que j'en aie fortement envie ou pas.		
J'ai tendance à avoir des envies compulsives de sucreries surtout en après-midi et en soirée.		
J'ai tendance à prendre plus de poids que durant l'été.		
A combien de questions avez-vous répondu « oui » ?		

Grille de lecture et d'interprétation pour le professionnel de santé

D'après Michael Terman, PhD, et Janet B.W. Williams, DSW Institut Psychiatrique de l'État de New York et Département de Psychiatrie de l'Université Columbia

(La Partie 1 a été adaptée de Prime-MD Clinician Evaluation Guide, développée par Robert L. Spitzer, MD, et Janet B.W. Williams, DSW de l'institut Psychiatrique de New York et du Département de Psychiatrie de l'Université Columbia. Les Parties 2 et 3 ont été adaptées de Seasonal Pattern Assessment Questionnaire, développé par Norman E. Rosenthal, MD, Gary J. Bradt, et Thomas A. Wehr, MD du National Institute of Mental Health. La préparation de l'IDTAS a été financée en partie par la Subvention MH42930 du National Institute of Mental Health.)

Partie 1.

Si votre patient a encadré plus de 5 problèmes :

« il est probable que vous ayez eu un trouble dépressif important pour lequel vous devriez chercher de l'aide. Même si vous avez encadré un ou deux problèmes, vous pourriez consulter un psychiatre, un psychologue, un travailleur social ou un autre intervenant en santé mentale, surtout si ces problèmes vous inquiètent ou interfèrent dans vos activités quotidiennes. Vous avez peut-être éprouvé certains de ces problèmes pendant moins de deux semaines- si c'est le cas, votre problème n'est probablement pas un trouble dépressif "important" (selon la définition clinique) mais peut être assez sérieux pour nécessiter une consultation auprès d'un thérapeute et éventuellement un traitement. »

Pour savoir si le problème en question est saisonnier, voir les parties 2 et 3 ci-dessous.

Partie 2.

Si le score total de votre patient est inférieur à 6 dans la partie 2 : le problème n'est pas saisonnier.

« Vous ne souffrez probablement pas d'un trouble affectif saisonnier (TAS). Cependant, si votre score dans la partie 1 est élevé, il est toujours possible que vous ayez souffert d'une dépression qui requiert l'attention et les conseils d'un professionnel en santé mentale. »

Si le score de la partie 2 se situe entre 7 et 11 :

« Vous pourriez souffrir d'une forme légère du TAS, dans laquelle des changements saisonniers sont visibles et même probablement assez gênants.

Si le score de votre patient dépasse 11 : forte probabilité d'un trouble affectif saisonnier clinique (TAS)



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée

« Il est fort possible que vous souffriez d'un TAS cliniquement significatif. Mais vous devez déterminer quels mois sont les plus problématiques en consultant la partie 3.

Partie 3.

Colonne A : si votre patient un score mensuel en automne et hiver > 4 : dépression hivernale

Les personnes qui souffrent de dépression en automne ou en hiver ont tendance à obtenir un score supérieur à 4 par mois durant 3 à 5 mois, commençant entre septembre et janvier, comme cela apparaît dans la colonne A. Durant les autres mois, le score est réduit et tend vers 0. Dans la colonne B, ces mêmes personnes obtiennent habituellement un score supérieur à 4 par mois durant 3 à 5 mois, commençant entre mars et juin. Certaines personnes suivent un modèle différent et obtiennent des scores différents entre les colonnes A et B autant en hiver qu'en été.

Colonne B : si votre patient un score mensuel des mois de printemps et été > 4 : dépression saisonnière inversée

Partie 4.

Si vous mentionnez un de ces comportements particuliers, vous avez éprouvé des symptômes hivernaux qui peuvent être soulagés par les traitements utilisés pour le TAS, que vous ayez été déprimé(e) ou non. Plus vous obtenez un score élevé à la partie 4, plus vous êtes sujet (te) à souffrir de dépression saisonnière. Cependant, il est possible d'être déprimé en hiver sans ces symptômes- et même avec des symptômes contraires comme moins de sommeil et d'appétit. Si c'est le cas, un professionnel en santé mentale pourrait vous recommander un traitement qui n'est pas particulièrement conçu pour les cas de dépression.

