**HURET Anne-France**
**PSYCHOLOGUE**
**N° SIREN :** 808342257
4 avenue Georges Clemenceau 06000 NICE

# ECHELLE de DEPRESSION

## De BECK

Date : ...../...../.....
Nom : ..... Prénom : ..... Sexe : ..... Âge : .....

**Ce questionnaire contient des groupes d'énoncés. Lisez attentivement tous les énoncés pour chaque groupe, puis entourez la lettre correspondant à l'énoncé qui décrit le mieux la façon dont vous vous êtes senti(e) au cours des sept derniers jours, aujourd'hui compris. Si plusieurs énoncés semblent convenir également bien, encerclez chacun d'eux. Veuillez vous assurer d'avoir lu tous les énoncés de chaque groupe avant d'effectuer votre choix.**

**1.**
**a** Je ne me sens pas triste.
**b** Je me sens triste.
**c** Je suis tout le temps triste et je ne peux m'en sortir.
**d** Je suis si triste que je ne peux le supporter.

**2.**
**a** Je ne suis pas particulièrement découragé(e) par l'avenir.
**b** Je me sens découragé(e) par l'avenir.
**c** J'ai l'impression de n'avoir aucune attente dans la vie.
**d** J'ai l'impression que l'avenir est sans espoir et que les choses ne peuvent s'améliorer.

**3.**
**a** Je ne me considère pas comme un(e) raté(e).
**b** J'ai l'impression d'avoir subi plus d'échecs que le commun des mortels.
**c** Quand je pense à mon passé, je ne peux voir que des échecs.
**d** J'ai l'impression d'avoir complètement échoué dans la vie.

**4.**
**a** Je retire autant de satisfaction de la vie qu'auparavant.
**b** Je ne retire plus autant de satisfaction de la vie qu'auparavant.
**c** Je ne retire plus de satisfaction de quoi que ce soit.
**d** Tout me rend insatisfait ou m'ennuie.

**5.**
**a** Je ne me sens pas particulièrement coupable.
**b** Je me sens coupable une bonne partie du temps.
**c** Je me sens coupable la plupart du temps.
**d** Je me sens continuellement coupable.

**6.**
**a** Je n'ai pas l'impression d'être puni(e).
**b** J'ai l'impression que je pourrais être puni(e).
**c** Je m'attends à être puni(e).
**d** J'ai l'impression d'être puni(e).

**7.**
**a** Je n'ai pas l'impression d'être déçu(e) par moi-même.
**b** Je suis déçu(e) par moi-même.
**c** Je suis dégoûté(e) de moi.
**d** Je me hais.

**8.**
**a** Je n'ai pas l'impression d'être pire que quiconque.
**b** Je suis critique vis-à-vis de mes faiblesses ou de mes erreurs.
**c** Je me blâme tout le temps pour mes erreurs.
**d** Je me blâme pour tous les malheurs qui arrivent.

**9.**
**a** Je ne pense aucunement à me suicider.
**b** J'ai parfois l'idée de me suicider, mais je n'irais pas jusqu'à passer aux actes.
**c** J'aimerais me suicider
**d** J'aimerais me suicider si j'en avais l'occasion.

**10.**
**a** Je ne pleure pas plus qu'à l'ordinaire.
**b** Je pleure plus qu'avant.
**c** Je pleure continuellement maintenant.
**d** Avant, je pouvais pleurer, mais maintenant, j'en suis incapable.

**11.** **a** Je ne suis pas plus irrité(e) maintenant qu'auparavant.
**b** Je suis agacé(e) ou irrité(e) plus facilement maintenant qu'auparavant.
**c** Je suis continuellement irrité(e).
**d** Je ne suis plus du tout irrité(e) par les choses qui m'irritaient auparavant.

**12.** **a** Je n'ai pas perdu mon intérêt pour les autres.
**b** Je suis moins intéressé(e) par les gens qu'autrefois.
**c** J'ai perdu la plupart de mon intérêt pour les gens.
**d** J'ai perdu tout intérêt pour les gens.

**13.** **a** Je prends des décisions aussi facilement qu'avant.
**b** Je remets des décisions beaucoup plus qu'auparavant.
**c** J'ai beaucoup plus de difficulté à prendre des décisions qu'auparavant.
**d** Je ne peux plus prendre de décisions.

**14.** **a** Je n'ai pas l'impression que mon apparence soit pire qu'auparavant.
**b** J'ai peur de paraître vieux (vieille) ou peu attrayant(e).
**c** J'ai l'impression qu'il y a des changements permanents de mon apparence qui me rendent peu attrayant(e).
**d** J'ai l'impression d'être laid(e).

**15.** **a** Je travaille aussi facilement qu'avant.
**b** Il faut que je fasse des efforts supplémentaires pour commencer quelque chose.
**c** Je dois faire un très grand effort pour faire quoi que ce soit.
**d** Je ne peux faire aucun travail.

**16.** **a** Je dors aussi bien que d'habitude.
**b** Je ne dors pas aussi bien qu'avant.
**c** Je me lève une à deux heures plus tôt qu'avant et j'ai du mal à me rendormir.
**d** Je me réveille plusieurs heures plus tôt qu'avant et je ne peux me rendormir.

**17.** **a** Je ne suis pas plus fatigué(e) qu'à l'accoutumé.
**b** Je me fatigue plus facilement qu'auparavant.
**c** Je me fatigue pour un rien.
**d** Je suis trop fatigué(e) pour faire quoi que ce soit

**18.** **a** Mon appétit est aussi bon que d'habitude.
**b** Mon appétit n'est pas aussi bon qu'il était.
**c** Mon appétit a beaucoup diminué.
**d** Je n'ai plus d'appétit du tout.

**19.** **a** Je n'ai pas perdu beaucoup de poids dernièrement.
**b** J'ai perdu plus de 2 kilos.
**c** J'ai perdu plus de 4 kilos.
**d** J'ai perdu plus de 7 kilos.
Je suis présentement un régime. ❑ Oui ❑ Non

**20.** **a** Ma santé ne me préoccupe pas plus que d'habitude.
**b** Je suis préoccupé(e) par des problèmes de santé comme les douleurs, les maux d'estomac ou la constipation.
**c** Mon état de santé me préoccupe beaucoup et il m'est difficile de penser à autre chose.
**d** Je suis tellement préoccupé(e) par mon état de santé qu'il m'est impossible de penser à autre chose.

**21.** **a** Je n'ai remarqué récemment aucun changement dans mon intérêt pour le sexe.
**b** J'ai moins de désirs sexuels qu'auparavant.
**c** J'ai maintenant beaucoup moins de désirs sexuels.
**d** J'ai perdu tout désir sexuel.

## Passation

Le sujet remplit le questionnaire en entourant la lettre qui correspond à la proposition choisie. Il peut entourer plusieurs numéros dans une série si plusieurs propositions lui conviennent.

## Dépouillement et interprétation du score

Chaque item comporte quatre phrases correspondant à quatre degrés d'intensité croissante d'un symptôme, sur une échelle de 0 à 3.
Dans le dépouillement, il faut seulement tenir compte de la cote la plus forte choisie pour une même série.
La note globale est obtenue en additionnant les scores des 21 items.
Des seuils ont été établis par Beck :

< 10 : score normal
10-18 : dépression légère
19-29 : dépression modérée
30 : dépression sévère