

QUESTIONNAIRE COURT SUR LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION (AUTO-ÉVALUATION) (Belgian French version of the QIDS-SR₁₆)

Pour chaque point, veuillez entourer l'affirmation qui correspond le mieux à votre situation des 7 derniers jours.

1. Endormissement :

- 0 Je ne mets jamais plus de 30 minutes à m'endormir.
- 1 Moins d'une fois sur deux, je mets au moins 30 minutes à m'endormir.
- 2 Plus d'une fois sur deux, je mets au moins 30 minutes à m'endormir.
- 3 Plus d'une fois sur deux, je mets plus d'une heure à m'endormir.

2. Sommeil pendant la nuit :

- 0 Je ne me réveille pas la nuit.
- 1 J'ai un sommeil agité, léger et quelques réveils brefs chaque nuit.
- 2 Je me réveille au moins une fois par nuit, mais je me rendors facilement.
- 3 Plus d'une fois sur deux, je me réveille plus d'une fois par nuit et reste éveillé(e) 20 minutes ou plus.

3. Réveil avant l'heure prévue :

- 0 La plupart du temps, je me réveille 30 minutes ou moins avant le moment où je dois me lever.
- 1 Plus d'une fois sur deux, je me réveille plus de 30 minutes avant le moment où je dois me lever.
- 2 Je me réveille presque toujours une heure ou plus avant le moment où je dois me lever, mais je finis par me rendormir.
- 3 Je me réveille au moins une heure avant le moment où je dois me lever et je n'arrive pas à me rendormir.

4. Sommeil excessif :

- 0 Je ne dors pas plus de 7 à 8 heures par nuit, et je ne fais pas de sieste dans la journée.
- 1 Je ne dors pas plus de 10 heures sur un jour entier de 24 heures, siestes comprises.
- 2 Je ne dors pas plus de 12 heures sur un jour entier de 24 heures, siestes comprises.
- 3 Je dors plus de 12 heures sur un jour entier de 24 heures, siestes comprises.

5. Tristesse :

- 0 Je ne me sens pas triste.
- 1 Je me sens triste moins de la moitié du temps.
- 2 Je me sens triste plus de la moitié du temps.
- 3 Je me sens triste presque tout le temps.

6. Diminution de l'appétit :

- 0 J'ai le même appétit que d'habitude.
- 1 Je mange un peu moins souvent ou en plus petite quantité que d'habitude.
- 2 Je mange beaucoup moins que d'habitude et seulement en me forçant.
- 3 Je mange rarement sur un jour entier de 24 heures et seulement en me forçant énormément ou quand on me persuade de manger.

7. Augmentation de l'appétit :

- 0 J'ai le même appétit que d'habitude.
- 1 J'éprouve le besoin de manger plus souvent que d'habitude.
- 2 Je mange régulièrement plus souvent et/ou en plus grosse quantité que d'habitude.
- 3 J'éprouve un grand besoin de manger plus que d'habitude pendant et entre les repas.

8. Perte de poids (au cours des 15 derniers jours) :

- 0 Mon poids n'a pas changé.
- 1 J'ai l'impression d'avoir perdu un peu de poids.
- 2 J'ai perdu 1 kg ou plus.
- 3 J'ai perdu plus de 2 kg.

9. Prise de poids (au cours des 15 derniers jours) :

- 0 Mon poids n'a pas changé.
- 1 J'ai l'impression d'avoir pris un peu de poids.
- 2 J'ai pris 1 kg ou plus.
- 3 J'ai pris plus de 2 kg.

QUESTIONNAIRE COURT SUR LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION (AUTO-ÉVALUATION) (Belgian French version of the QIDS-SR₁₆) (Suite)

Pour chaque point, veuillez entourer l'affirmation qui correspond le mieux à votre situation des 7 derniers jours.

10. Concentration/Prise de décisions :

- 0 Il n'y a aucun changement dans ma capacité habituelle à me concentrer ou à prendre des décisions.
- 1 Je me sens parfois indécis(e) ou je trouve parfois que ma concentration est limitée.
- 2 La plupart du temps, j'ai du mal à me concentrer ou à prendre des décisions.
- 3 Je n'arrive pas me concentrer assez pour lire ou je n'arrive pas à prendre des décisions même si elles sont insignifiantes.

11. Opinion de moi-même :

- 0 Je considère que j'ai autant de valeur que les autres et que je suis aussi méritant(e) que les autres.
- 1 Je me critique plus que d'habitude.
- 2 Je crois fortement que je cause des problèmes aux autres.
- 3 Je pense presque tout le temps à mes petits et mes gros défauts.

12. Idées de mort ou de suicide :

- 0 Je ne pense pas au suicide ni à la mort.
- 1 Je trouve que la vie est sans intérêt ou je me demande si elle vaut la peine d'être vécue.
- 2 Je pense au suicide ou à la mort plusieurs fois par semaine pendant plusieurs minutes.
- 3 Je pense au suicide ou à la mort plusieurs fois par jours en détail, j'ai envisagé précisément comment me suicider ou j'ai réellement tenté de mettre fin à mes jours.

13. Enthousiasme général :

- 0 Je m'intéresse autant que d'habitude aux gens ou à mes activités.
- 1 Je remarque que je m'intéresse moins aux gens et à mes activités.
- 2 Je remarque que je n'ai plus d'intérêt que pour une ou deux des activités que j'avais auparavant.
- 3 Je n'ai pratiquement plus aucun intérêt pour les activités que j'avais auparavant.

14. Énergie :

- 0 Mon niveau d'énergie n'a pas changé.
- 1 Je me fatigue plus facilement que d'habitude.
- 2 Je dois faire un gros effort pour commencer ou terminer mes activités quotidiennes (par exemple, faire les courses, les devoirs, la cuisine ou aller au travail).
- 3 Je ne peux vraiment pas faire la plupart de mes activités quotidiennes parce que je n'ai simplement plus d'énergie.

15. Impression de lenteur :

- 0 Je pense, je parle et je bouge aussi vite que d'habitude.
- 1 Je trouve que je réfléchis plus lentement ou que ma voix est étouffée et monocorde.
- 2 Il me faut plusieurs secondes pour répondre à la plupart des questions et je suis sûr(e) que je réfléchis plus lentement.
- 3 Je suis souvent incapable de répondre aux questions si je ne fais pas de gros efforts.

16. Impression d'agitation :

- 0 Je ne me sens pas agité(e).
- 1 Je suis souvent agité(e), je me tords les mains ou j'ai besoin de changer de position quand je suis assis(e).
- 2 J'éprouve le besoin soudain de bouger et je suis plutôt agité(e).
- 3 Par moments, je suis incapable de rester assis(e) et j'ai besoin de faire les cent pas.