

Questionnaire de BECK

(Pour l'évaluation du niveau de dépression)

(Pr Aaron Temkin Beck , psychiatre et Professeur émérite l'Université de Pensylvanie)

Choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre état au cours de ces 3 dernières semaines.

1	0	Je ne me sens pas triste
	1	Je me sens triste
	2	Je me sens perpétuellement triste et je n'arrive pas à m'en sortir
	3	Je suis si triste ou si découragé(e) que je ne peux plus le supporter
2	0	Je ne me sens pas particulièrement découragé(e) en pensant à l'avenir
	1	Je me sens découragé(e) en pensant à l'avenir.
	2	Il me semble que je n'ai rien à attendre de l'avenir.
	3	L'avenir est sans espoir et rien ne s'arrangera
3	0	Je n'ai pas l'impression d'être une(e) raté(e).
	1	Je crois avoir connu plus d'échecs que le reste des gens
	2	Lorsque je pense à ma vie passée, je ne vois que des échecs
	3	Je suis un(e) raté(e).
4	0	Je tire autant de satisfaction de ma vie qu'autrefois
	1	Je ne jouis pas de la vie comme autrefois
	2	Je ne tire plus vraiment de satisfaction de la vie.
	3	Tout m'ennuie, rien ne me satisfait
5	0	Je ne me sens pas particulièrement coupable
	1	Je me sens coupable une grande partie du temps
	2	Je me sens vraiment coupable la plupart du temps
	3	Je me sens constamment coupable
6	0	Je n'ai pas l'impression d'être puni(e).
	1	J'ai l'impression d'être parfois puni(e).
	2	Je m'attends à être puni(e).
	3	Je sens parfaitement que je suis puni(e).
7	0	Je ne me sens pas déçu(e) de moi-même
	1	Je suis déçu(e) de moi-même
	2	Je suis dégoûté(e) de moi-même
	3	Je me hais
8	0	Je ne crois pas être pire que les autres
	1	Je critique mes propres faiblesses et défauts
	2	Je me blâme constamment de mes défauts.
	3	Je suis à blâmer pour tout ce qui arrive de déplaisant

9	0	Je ne pense jamais à me tuer.
	1	Je pense parfois à me tuer mais je ne le ferai probablement jamais
	2	J'aimerais me tuer
	3	Je me tuerais si j'en avais la possibilité
10	0	Je ne pleure pas plus que d'habitude.
	1	Je pleure plus qu'autrefois
	2	Je pleure constamment
	3	Autrefois, je pouvais pleurer, mais je n'en suis même plus capable aujourd'hui
11	0	Je ne suis pas plus irritable qu'autrefois
	1	Je suis légèrement plus irritable que d'habitude.
	2	Je me sens agacé(e) et irrité(e) une bonne partie du temps.
	3	Je suis constamment irrité(e) ces temps-ci.
12	0	Je n'ai pas perdu mon intérêt pour les autres
	1	Je m'intéresse moins aux gens qu'autrefois
	2	J'ai perdu la plus grande partie de mon intérêt pour les autres.
	3	Les gens ne m'intéressent plus du tout
13	0	Je prends mes décisions exactement comme autrefois
	1	Je remets les décisions au lendemain beaucoup plus fréquemment qu'autrefois.
	2	J'éprouve de grandes difficultés à prendre des décisions de nos jours.
	3	Je suis incapable de prendre des décisions.
14	0	Je ne crois pas que mon apparence a empiré
	1	Je crains d'avoir l'air plus âgé(e) ou moins attrayant(e).
	2	Je crois que mon apparence a subi des changements irréversibles qui me rendent peu attrayant(e).
	3	Je crois que je suis laid(e).
15	0	Je travaille aussi bien qu'autrefois.
	1	J'ai besoin de fournir un effort supplémentaire pour commencer un travail.
	2	Je dois me forcer vraiment très énergiquement pour faire quoi que ce soit.
	3	Je suis absolument incapable de travailler
16	0	Je dors aussi bien que d'habitude
	1	Je ne dors pas aussi bien que d'habitude.
	2	Je me réveille une à deux heures plus tôt que d'habitude et j'ai du mal à me rendormir.
	3	Je me réveille plusieurs heures plus tôt que d'habitude et ne parviens pas à me rendormir.

17	0	Je ne me sens pas plus fatigué(e) que d'habitude.
	1	Je me fatigue plus vite qu'autrefois
	2	Un rien me fatigue.
	3	Je suis trop fatigué(e) pour faire quoi que ce soit.
18	0	Mon appétit n'a pas changé.
	1	Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude.
	2	Mon appétit a beaucoup diminué.
	3	Je n'ai plus d'appétit du tout
19	0	Je ne crois pas avoir maigri ces derniers temps.
	1	J'ai maigri de plus de cinq livres (2.2 kg).
	2	J'ai maigri de plus de dix livres (4.5 kg).
	3	J'ai maigri de plus de quinze livres (6.8 kg).
20	0	Ma santé ne m'inquiète pas plus que d'habitude.
	1	Certains problèmes physiques me tracassent comme des douleurs, des maux d'estomac ou des vertiges
	2	Je suis très inquiet(e) à propos de problèmes physiques et il m'est difficile de penser à autre chose
	3	Mes problèmes physiques me tracassent tant que je n'arrive pas à penser à rien d'autre
21	0	Je n'ai pas remarqué de changements à propos de ma sexualité
	1	Je m'intéresse moins aux rapports sexuels qu'autrefois.
	2	Je m'intéresse beaucoup moins aux rapports sexuels
	3	J'ai perdu tout intérêt pour les rapports sexuels
TOTAL		/63