

NOM

PRENOM

SEXE

DATE

**INVENTAIRE DE DEPRESSION DE BECK**

---

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.

Signature :