

QUESTIONNAIRE

Date : / /

Prénom : Age : ans

Femme / Homme

CONSIGNES : Ce questionnaire contient des groupes d'énoncés. Lisez attentivement tous les énoncés pour chaque groupe, puis entourez le chiffre correspondant à l'énoncé qui décrit le mieux la façon dont vous vous êtes senti(e) au cours des 7 derniers jours, aujourd'hui compris. Assurez-vous d'avoir lu tous les énoncés d'un groupe avant de cocher la case correspondante. Aucune réponse n'est juste, elle est avant tout personnelle.

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

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

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

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

5. Je ne me sens pas particulièrement coupable
 Je me sens coupable une bonne partie du temps
 Je me sens coupable la plupart du temps
 Je me sens continuellement coupable

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

7. Je n'ai pas l'impression d'être déçu(e) de moi
 Je suis déçu(e) de moi
 Je suis dégoûté(e) de moi
 Je me hais
8. Je n'ai pas l'impression d'être pire que quiconque
 Je suis critique de mes faiblesses ou de mes erreurs
 Je me blâme tout le temps pour mes erreurs
 Je me blâme pour tous les malheurs qui arrivent
9. Je ne pense aucunement à me suicider
 J'ai parfois l'idée de me suicider, mais je n'irais pas jusqu'à passer aux actes
 J'aimerais me suicider
 J'aimerais me suicider si j'en avais l'occasion
10. Je ne pleure pas plus qu'à l'ordinaire
 Je pleure plus qu'avant
 Je pleure continuellement maintenant
 Avant, je pouvais pleurer, mais maintenant, j'en suis incapable
11. Je ne suis pas plus irrité(e) maintenant qu'auparavant
 Je suis agacé(e) ou irrité(e) plus facilement qu'auparavant
 Je suis continuellement irrité(e)
 Je ne suis plus du tout irrité(e) par les choses qui m'irritaient auparavant
12. Je n'ai pas perdu mon intérêt pour les gens
 Je suis moins intéressé(e) par les gens qu'autrefois
 J'ai perdu la plupart de mon intérêt pour les gens
 J'ai perdu tout intérêt pour les gens
13. Je prends des décisions aussi facilement qu'avant
 Je remets des décisions beaucoup plus qu'avant
 J'ai beaucoup plus de difficultés à prendre des décisions qu'auparavant
 Je ne peux plus prendre de décisions
14. Je n'ai pas l'impression que mon apparence est pire qu'auparavant
 J'ai peur de paraître vieux (vieille) ou peu attrayant(e)
 J'ai l'impression qu'il y a des changements permanents qui me rendent peu attrayant(e)
 J'ai l'impression d'être laid(e)

15. Je peux travailler aussi bien qu'avant
 Il faut que je fasse des efforts supplémentaires pour commencer quelque chose
 Je dois me secouer très fort pour faire quoi que ce soit
 Je ne peux faire aucun travail
16. Je dors aussi bien que d'habitude
 Je ne dors pas aussi bien qu'avant
 Je me lève une à deux heures plus tôt qu'avant et j'ai du mal à me rendormir
 Je me réveille plusieurs heures plus tôt qu'avant et je ne peux me rendormir
17. Je ne me sens pas plus fatigué(e) qu'à l'accoutumée
 Je me fatigue plus facilement qu'auparavant
 Je me fatigue pour un rien
 Je suis trop fatigué(e) pour faire quoi que ce soit
18. Mon appétit n'est pas pire que d'habitude
 Mon appétit n'est pas aussi bon qu'il était
 Mon appétit a beaucoup diminué
 Je n'ai plus d'appétit du tout
19. Je n'ai pas perdu du poids dernièrement
 J'ai perdu plus de 2 kilogrammes
 J'ai perdu plus de 4 kilogrammes
 J'ai perdu plus de 6 kilogrammes
Je suis actuellement un régime alimentaire Oui Non
20. Ma santé ne me préoccupe pas plus que d'habitude
 Je suis préoccupé(e) par des problèmes de santé comme des douleurs, des maux d'estomac ou la constipation
 Mon état de santé me préoccupe beaucoup et il m'est difficile de penser à autre chose
 Je suis tellement préoccupé(e) par mon état de santé qu'il m'est impossible de penser à autre chose
21. Je n'ai pas remarqué récemment aucun changement dans mon intérêt pour la sexualité
 J'ai moins de désirs sexuels qu'auparavant
 J'ai maintenant beaucoup moins de désirs sexuels
 J'ai perdu tout désir sexuel

Merci de votre participation