

Inventaire abrégé de dépression de Beck (13 items)

Entourez la proposition de chaque chapitre correspondant le mieux à votre état actuel :

<p>A</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je ne me sens pas triste 1. Je me sens cafardeux ou triste 2. Je me sens tout le temps cafardeux ou triste et je n'arrive pas à en sortir 3. Je suis si triste et si malheureux que je ne peux pas le supporter 	<p>H</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens 1. Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois 2. J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens et j'ai peu de sentiments pour eux 3. J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement
<p>B</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je ne suis pas particulièrement découragé ni pessimiste au sujet de l'avenir 1. J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir 2. Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer 3. Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer 	<p>I</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume 1. J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision 2. J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions 3. Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision
<p>C</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie 1. J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens 2. Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs 3. J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants) 	<p>J</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant 1. J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux 2. J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux 3. J'ai l'impression d'être laid et repoussant
<p>D</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je ne me sens pas particulièrement insatisfait 1. Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances 2. Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit 3. Je suis mécontent de tout 	<p>K</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je travaille aussi facilement qu'auparavant 1. Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose 2. Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit 3. Je suis incapable de faire le moindre travail
<p>E</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je ne me sens pas coupable 1. Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps 2. Je me sens coupable 3. Je me juge très mauvais et j'ai l'impression que je ne vauds rien 	<p>L</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je ne suis pas plus fatigué que d'habitude 1. Je suis fatigué plus facilement que d'habitude 2. Faire quoi que ce soit me fatigue 3. Je suis incapable de faire le moindre travail

<p>F</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je ne suis pas déçu par moi-même 1. Je suis déçu par moi-même 2. Je me dégoûte moi-même 3. Je me hais 	<p>M</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Mon appétit est toujours aussi bon 1. Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude 2. Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant 3. Je n'ai plus du tout d'appétit
<p>G</p> <ol style="list-style-type: none"> 0. Je ne pense pas à me faire du mal 1. Je pense que la mort me libérerait 2. J'ai des plans précis pour me suicider 3. Si je le pouvais, je me tuerais 	<p>Additionnez toutes vos réponses :</p> <p>Le score total varie de 0 à 39.</p> <p>De 0 à 3 : on considère qu'il n'y a pas de dépression</p> <p>De 4 à 7 : dépression légère</p> <p>De 8 à 15 : dépression d'intensité moyenne à modérée</p> <p>A partir de 16 et plus : dépression sévère</p>