

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Français)

Vous venez d'avoir un bébé. Nous aimerions savoir comment vous vous sentez. Nous vous demandons de bien vouloir remplir ce questionnaire en soulignant la réponse qui vous semble le mieux décrire comment vous vous êtes sentie durant la semaine (c'est-à-dire sur les 7 jours qui viennent de s'écouler) et pas seulement au jour d'aujourd'hui:

Pendant la semaine qui vient de s'écouler ...	points
1. ... j'ai pu rire et prendre les choses du bon côté	
<input type="checkbox"/> Aussi souvent que d'habitude.....	0
<input type="checkbox"/> Pas tout-à-fait autant.....	1
<input type="checkbox"/> vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci.....	2
<input type="checkbox"/> absolument pas.....	3
2. ... je me suis sentie confiante et joyeuse, en pensant à l'avenir	
<input type="checkbox"/> autant que d'habitude.....	0
<input type="checkbox"/> plutôt moins que d'habitude.....	1
<input type="checkbox"/> vraiment moins que d'habitude.....	2
<input type="checkbox"/> pratiquement pas.....	3
3. ... je me suis reprochée, sans raisons, d'être responsable quand les choses allaient mal	
<input type="checkbox"/> oui, la plupart du temps.....	3
<input type="checkbox"/> oui, parfois.....	2
<input type="checkbox"/> pas très souvent.....	1
<input type="checkbox"/> non, jamais.....	0
4. ... je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs	
<input type="checkbox"/> non, pas du tout.....	0
<input type="checkbox"/> presque jamais.....	1
<input type="checkbox"/> oui, parfois.....	2
<input type="checkbox"/> oui, très souvent.....	3
5. ... je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raisons	
<input type="checkbox"/> oui, vraiment souvent.....	3
<input type="checkbox"/> oui, parfois.....	2
<input type="checkbox"/> non, pas très souvent.....	1
<input type="checkbox"/> non, pas du tout.....	0
6. ... j'ai eu tendance à me sentir dépassée par les événements	
<input type="checkbox"/> oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations.....	3
<input type="checkbox"/> oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude.....	2
<input type="checkbox"/> non, j'ai pu faire face à la plupart des situations.....	1
<input type="checkbox"/> non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude.....	0
7. ... je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil	
<input type="checkbox"/> oui, la plupart du temps.....	3
<input type="checkbox"/> oui, parfois.....	2
<input type="checkbox"/> pas très souvent.....	1
<input type="checkbox"/> non, pas du tout.....	0
8. ... je me suis sentie triste ou peu heureuse	
<input type="checkbox"/> Oui, la plupart du temps.....	3
<input type="checkbox"/> Oui, très souvent.....	2
<input type="checkbox"/> Pas très souvent.....	1
<input type="checkbox"/> Non, pas du tout.....	0
9. ... je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré	
<input type="checkbox"/> oui, la plupart du temps.....	3
<input type="checkbox"/> oui, très souvent.....	2
<input type="checkbox"/> seulement de temps en temps.....	1
<input type="checkbox"/> Non, jamais.....	0
10. ... il m'est arrivé de penser à me faire du mal	
<input type="checkbox"/> oui, très souvent.....	3
<input type="checkbox"/> parfois.....	2
<input type="checkbox"/> presque jamais.....	1
<input type="checkbox"/> jamais.....	0

Comptez les points. Si vous avez un total de 10 points ou plus, contactez un/une spécialiste pour poser un diagnostic.

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of