

Test : Êtes-vous dépressif ?

Voici un test formulé à partir d'un test validé scientifiquement, l'échelle de Beck. Il correspond à un test médical de dépression pour adultes. Si tu as moins de 18 ans, tu peux bien sûr le passer, mais il est moins fiable. Il te donnera cependant une idée. Et si tu obtiens 16 points ou plus, ça serait vraiment conseillé de consulter un médecin... Courage ! Attention, il faut répondre aux questions en pensant à ton état des trois dernières semaines, pas l'état émotionnel dans lequel tu es depuis 3 minutes.

Comment vous sentez-vous question moral ?

- Je ne me sens pas triste
- Je me sens cafardeux ou triste
- Je me sens tout le temps cafardeux ou triste et je n'arrive pas à m'en sortir
- Je suis si triste et si malheureux que je ne peux pas le supporter

Au sujet de l'avenir ?

- Je ne suis pas particulièrement découragé ni pessimiste au sujet de mon avenir
- J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir.
- Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer.
- Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir, et que la situation ne peut s'améliorer.
- Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir, et que la situation ne peut s'améliorer.

Comment considérez-vous votre vie ?

- Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie.
- J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens.
- Quand je regarde ma vie jusqu'ici, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs.
- J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie professionnelle ou scolaire.

Comment profitez-vous de la vie ?

- Je ne me sens pas particulièrement insatisfait
- Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances
- Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit
- Je suis mécontent de tout

Comment vous jugez-vous ?

- Je ne me sens pas coupable
- Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps
- Je me sens coupable
- Je me juge très mauvais, et j'ai l'impression que je ne vauds rien.

Est-ce que vous vous décevez ou vous appréciez-vous ?

- Je ne suis pas déçu par moi-même
- Je suis déçu par moi-même
- Je me dégoûte moi-même
- Je me hais

Comment vous comportez-vous avec vous-même ?

- Je ne pense pas à me faire du mal.
- Je pense que la mort me libérerait.
- J'ai des plans précis pour me suicider.
- Si je le pouvais, je me tuerais.

Comment vous intéressez-vous aux autres ?

- Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens.
- Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois.
- J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres et j'ai peu de sentiments pour eux.
- J'ai perdu tout l'intérêt pour les autres, et ils m'indiffèrent totalement.

Comment prenez-vous des décisions ?

- Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume
- J'essaie de ne pas avoir à prendre de décisions.
- J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions.
- Je ne suis pas capable de prendre la moindre décision

Physiquement, vous vous trouvez comment ?

- Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant.
- J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux.
- J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique, qui me fait paraître disgracieux
- J'ai l'impression s'être laid et repoussant.

Comment vous concentrez-vous sur votre travail ?

- Je me concentre bien.
- J'ai besoin de faire un effort pour me mettre à travailler.
- Je dois me forcer énergiquement pour me mettre au travail.

Test : êtes-vous dépressif ?

- Je suis carrément incapable de me mettre au travail.

Où en est votre caractère ?

- Je suis calme et je reste zen même quand on essaye de m'énerver.
- Je me sens un peu irritable.
- Je suis souvent agacé et irrité.
- Je suis énervé et irrité en permanence.

Quelle est votre humeur habituelle ?

- Je me sens bien, je peux même avoir parfois le sourire.
- Je trouve que je pleure assez facilement.
- Je pleure constamment.
- Je suis tellement mal que je ne peux même plus pleurer.

Votre sommeil, ça se passe comment ?

- Je dors bien, comme d'habitude.
- Je ne dors pas aussi bien que j'en avais l'habitude.
- Je me réveille environ une heure trop tôt le matin, et j'ai du mal à me rendormir.
- Je me réveille plusieurs heures trop tôt le matin, et je ne peux pas me rendormir.

Êtes-vous en forme ?

- Oui, je ne suis pas spécialement fatigué.
- Je me fatigue plus facilement qu'auparavant. Je me fatigue plus facilement qu'auparavant.
- Un rien me fatigue.
- Je me sens tellement fatigué que je ne peux pas faire grand chose.

Comment va votre appétit ?

- Mon appétit est normal !
- Je n'ai pas autant d'appétit que d'habitude.
- Mon appétit a beaucoup diminué.
- Je n'ai plus du tout envie de manger.

Où en est votre poids ?

- Mon poids est stable depuis longtemps.
- J'ai maigri d'environ 2 à 5 kg.
- J'ai maigri de 4 à 7 kg
- J'ai maigri de plus de 7 kg

Comment considérez-vous votre santé ?

- Je n'y pense pas trop en fait.
- Certains problèmes me tracassent comme des douleurs, des maux d'estomac ou de la constipation.
- Je m'inquiète pour ma santé à tel point que je dois me forcer pour penser à autre chose.
- Je m'inquiète tellement pour ma santé que je suis incapable de penser à autre chose.

Avez-vous le sentiment que la vie vous punit ?

- Non, je n'ai pas l'impression d'être puni...
- J'ai par moments l'impression que la vie me punit.
- J'ai comme le sentiment que je mérite d'être punis et que je le suis.
- Je sais que la vie me punit, c'est un fait.

Comment vous considérez-vous ?

- Je ne suis pas si mal, en tout cas, pas pire que les autres !
- Je ne suis pas parfait, je suis capable de critiquer mes faiblesses et mes défauts.
- Je m'autocritique sans arrêt en pensant à tous mes défauts.
- Je me trouve tellement nul que je mérite tout ce qui m'arrive de désagréable.

Où en est votre élan amoureux ?

- Ma libido va bien, merci !
- Je sens que je m'intéresse un peu à la sexualité.
- Je ne m'intéresse pas vraiment à la sexualité.
- Je n'éprouve absolument aucun intérêt pour la sexualité.

RÉPONSES

TOUTES À LA PREMIÈRE :

Vous allez très bien !

Votre humeur a des hauts et des bas... Et c'est tout à fait normal. Nous ne sommes pas des machines, et voir la vie en rose à 100 % ne serait pas normal. Il faut bien être conscient des problèmes ou des difficultés pour les affronter et les surmonter.

RÉPONSES TOUTES À 2

Vous avez une dépression

D'après les résultats du test, tu es en pleine dépression. Bien sûr, il ne s'agit que d'un test d'autoévaluation, pas d'un diagnostic fait par un spécialiste. Mais ce test est suffisamment important pour que tu vois rapidement un médecin. Attention, il faut, pour que le test soit fiable, que tu aies répondu aux questions en pensant aux dernières semaines de ta vie. Pas aux dernières minutes. On peut avoir un coup de blues qui dure quelques heures et si on fait le test à ce moment, il montre une fausse dépression ! Une dépression, c'est être mal en continu sur des semaines, pas être triste momentanément.

RÉPONSES TOUT 3

Vous avez une dépression extrême

D'après les résultats du test, tu es en dépression extrême. C'est l'intensité la plus forte de la dépression. As-tu bien répondu au test en pendant à tes 3 ou 4 dernières semaines ? Si oui, va très vite consulter, c'est vraiment urgent. Tu as besoin d'un vrai traitement par un spécialiste. Si tu as fait ce test dans un court moment de déprime, et que le reste du temps, ça va beaucoup mieux, il n'est pas fiable. Refais-le en pensant à ton humeur et ton état d'esprit depuis 3 ou 4 semaines...

RÉPONSE TOUT 4

Tu es en dépression extrême

D'après les résultats du test, tu es en dépression extrême. C'est l'intensité la plus forte de la dépression. As-tu bien répondu au test en pendant à tes 3 ou 4 dernières semaines ? Si oui, va très vite consulter, c'est vraiment urgent. Tu as besoin d'un vrai traitement par un spécialiste. Si tu as fait ce test dans un court moment de déprime, et que le reste du temps, ça va beaucoup mieux, il n'est pas fiable. Refais-le en pensant à ton humeur et ton état d'esprit depuis 3 ou 4 semaines...

RÉPONSES ALÉATOIRES

Tu es en dépression sévère.

Si tu as vraiment répondu au test en fonction des dernières semaines de ta vie, et comment tu te sens depuis des semaines, tu es probablement en dépression sévère. Il ne s'agit que d'un autotest, donc pas de l'avis d'un spécialiste. Mais le résultat est suffisamment net pour que nous te conseillions d'aller voir un médecin rapidement. En effet, pour sortir d'une dépression sévère, il faut de l'aide. Parles-en à ta famille, demande de l'aide et accepte-la. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est important pour t'en sortir. Si tu fais du sport, continue, et si tu n'en fais pas, mets toi à en faire. C'est un excellent remède pour la dépression (en plus du reste), car ça aide à guérir plus rapidement.