

TEST DE DÉPRESSION DE BECK (COGNITIVISTE)

Voici un test de dépression, l'Inventaire de dépression de Beck¹, couramment utilisé en recherche et en pratique clinique. Ce test est présenté à titre informatif et non pas dans un but d'autodiagnostic. Certains symptômes de dépression peuvent être reliés à d'autres diagnostics. Si vous croyez être en dépression ou si vous avez des symptômes sévères, nous vous conseillons de consulter un médecin.

Le test comporte 21 items. Pour chaque item, choisissez l'affirmation qui décrit le mieux la façon dont vous vous sentez aujourd'hui. Si plusieurs affirmations s'appliquent aussi bien, choisissez la dernière (dont le pointage est le plus élevé).

1 - Tristesse

- Je ne me sens pas triste.
- Je me sens triste la plupart du temps.
- Je me sens constamment triste.
- Je suis si triste ou malheureux(se) que je ne peux le supporter.

2 - Pessimisme

- Je ne me sens pas découragé(e) concernant l'avenir.
- Je me sens plus découragé(e) concernant l'avenir que d'habitude.
- Je ne m'attends pas à ce que les choses fonctionnent pour moi.
- Je sens que l'avenir est sans espoir et ne fera qu'empirer.

3 - Sentiment d'échec

- Je n'ai pas l'impression d'être une(e) raté(e).
- J'ai échoué plus que j'aurais dû.
- Lorsque je pense à ma vie passée, je vois beaucoup d'échecs.
- Je sens que je suis un(e) raté(e).

(hidden)

4 - Perte de plaisir

- Je retire autant de plaisir que d'habitude des choses que j'aime.
- Je ne ressens pas autant de plaisir que d'habitude.
- Je retire très peu de plaisir des choses que j'aimais.
- Je ne retire aucun plaisir des choses que j'aimais.

5 - Sentiments de culpabilité

- Je ne me sens pas particulièrement coupable.
- Je me sens coupable de plusieurs choses que j'ai fait ou aurais dû faire.
- Je me sens vraiment très coupable la plupart du temps.
- Je me sens constamment coupable.

6 - Sentiments de punition

- Je n'ai pas l'impression d'être puni(e).
- J'ai sens que je peux être puni(e).
- Je m'attends à être puni(e).
- Je sens que je suis puni(e).

(hidden)

Suivant

7 - Baisse d'estime de soi

- J'ai les mêmes sentiments vis-à-vis moi-même que d'habitude.
- Je perdu confiance en moi.
- Je suis déçu(e) de moi-même.
- Je ne m'aime pas.

8 - Auto-critique

- Je ne me critique ou blâme pas plus que d'habitude.
- Je suis plus critique à l'égard de moi-même que d'habitude.
- Je me critique pour toutes mes fautes.
- Je me blâme pour tout ce qui arrive de mauvais.

9 - Pensées suicidaires

- Je n'ai aucune pensée suicidaire.
- Je pense parfois à me suicider, mais je ne le ferai pas.
- J'aimerais me suicider.
- Je me suiciderais si j'en avais la possibilité.

10 - Pleurs

- Je ne pleure pas plus que d'habitude.
- Je pleure plus que d'habitude.
- Je pleure pour la moindre des choses.
- J'ai le goût de pleurer mais je ne peux pas.

11 - Agitation

- Je ne suis pas plus agité ou activé que d'habitude.
- Je suis plus agité ou activé que d'habitude.
- Je suis si agité qu'il est difficile de rester tranquille.
- Je suis si agité que je ne dois pas arrêter de bouger ou de faire quelque chose.

12 - Perte d'intérêt

- Je n'ai pas perdu mon intérêt pour les autres ou pour les activités.
- Je suis moins intéressé(e) par les autres ou quoi que ce soit qu'avant.

- J'ai perdu une grande part de mon intérêt pour les autres ou quoi que ce soit.
- Il m'est difficile de m'intéresser à quoique ce soit.

13 - Indécision

- Je prends mes décisions aussi bien qu'avant.
- Je trouve qu'il est plus difficile de prendre des décisions qu'avant.
- J'ai beaucoup plus de difficultés à prendre des décisions qu'avant.
- J'ai de la difficulté à prendre des décisions.

14 - Auto-dépréciation

- Je ne sens pas que je n'ai pas de valeur.
- Je ne me considère pas comme ayant autant de valeur et aussi utile qu'avant.
- Je me sens comme ayant moins de valeur comparativement aux autres personnes.
- Je me sens sans valeur.

15 - Perte d'énergie

- J'ai autant d'énergie qu'avant.
- J'ai moins d'énergie que j'ai l'habitude d'avoir.
- Je n'ai pas d'énergie pour faire grand chose.
- Je n'ai pas assez d'énergie pour faire quoique ce soit.

16 - Changements dans le sommeil

- Mon sommeil n'a pas changé.
- Je dors un peu plus ou un peu moins que d'habitude.
- Je dors beaucoup plus ou beaucoup moins que d'habitude.
- Je dors la plus grande partie de la journée ou je me réveille 1 ou 2 heures plus tôt et je ne peux me rendormir.

17 - Irritabilité

- Je ne me sens pas irritable que d'habitude.
- Je suis plus irritable que d'habitude.
- Je suis beaucoup plus irritable que d'habitude.
- Je suis toujours irritable.

18 - Changements dans l'appétit

- Mon appétit n'a pas changé.
- Mon appétit est moins grand ou plus grand que d'habitude.
- Mon appétit est beaucoup moins grand ou beaucoup plus grand que d'habitude.
- Je n'ai plus d'appétit du tout ou je pense toujours à manger.

(hidden)

19 - Difficulté de concentration

- Je peux me concentrer aussi bien qu'auparavant.
- Je ne peux me concentrer aussi bien qu'auparavant.
- Je ne peux me concentrer sur quoique ce soit très longtemps.
- Je trouve que je ne peux me concentrer sur quoique ce soit.

20 - Fatigue

- Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude.
- Je deviens plus fatigué(e) plus facilement que d'habitude.
- Je suis trop fatigué(e) pour faire plusieurs choses que j'avais l'habitude de faire.
- Je suis trop fatigué(e) pour faire la plupart des choses que j'avais l'habitude de faire.

21 - Perte de libido

- Je n'ai pas remarqué de changements récents dans mon intérêt pour la sexualité.
- Je m'intéresse moins à la sexualité qu'avant.
- Je m'intéresse beaucoup moins à la sexualité.
- J'ai perdu tout intérêt pour la sexualité.

0 à 10	Hauts et bas considérés comme normaux.
11 à 16	Troubles bénins de l'humeur (mais corrections à apporter).
17 à 20	Seuil de la dépression clinique.
21 à 30	Dépression modérée.
31 à 40	Dépression sévère.
40 à 63	Dépression extrême.

1. Traduit du Beck Depression Inventory version II (BDI-II) dont la version originale a été publiée pour la première fois en 1961 par le psychiatre Aaron T. Beck. La version II est une révision publiée en 1996 pour tenir compte notamment des critères diagnostiques actuels de la dépression.