Inventaire de Dépression de Beck (Aaron T. Beck. M.D.)

À lire avant de faire le test

Il faut faire ce test en se basant sur votre état psychologique des dernières semaines, voire même des derniers mois. Il ne faut pas vous fier à un état dépressif passager causé par un syndrome pré menstruel chez la femme par exemple, ou après avoir appris une bien mauvaise nouvelle. Il faut répondre aux questions en tenant compte depuis combien de temps dure cet état, 2 jours? 2 semaines, 2 mois?? On peut parler d'une dépression quand vous vivez ces symptômes depuis au moins 3 ou 4 semaines et à tous les jours. Si vous ne tenez pas compte depuis combien de temps vous vivez cet état, le résultat du test sera faussé. Il est inutile de faire ce test après seulement quelques jours de tristesse, on ne parle nullement de dépression mais d'un état dépressif situationnel, soit une tristesse due à une situation donnée, il faut attendre quelques semaines avant de faire ce test et il y a bien des chances que cet état sera déjà disparu par lui-même :)

Questions

Pour chacun des groupes d'énoncés suivants, cochez celui qui décrit le mieux votre état. À la fin du test, cliquez sur "Total" au bas du questionnaire pour avoir votre résultat.

- 0- Je ne me sens pas triste.
- 1- Je me sens triste.
- 2- Je me sens perpétuellement triste et je n'arrive pas à m'en sortir.
- 3- Je suis si triste ou si découragé(e) que je ne peux plus le supporter.

- 0- Je ne me sens pas particulièrement découragé(e) en pensant à l'avenir.
- 1- Je me sens découragé(e) en pensant à l'avenir.
- 2- Il me semble que je n'ai rien à attendre de l'avenir.
- 3- L'avenir est sans espoir et rien ne s'arrangera.

- 0- Je n'ai pas l'impression d'être une(e) raté(e).
- 1- Je crois avoir connu plus d'échecs que le reste des gens.
- 2- Lorsque je pense à ma vie passée, je ne vois que des échecs.

- 3- Je suis un(e) raté(e).

- 0- Je tire autant de satisfaction de ma vie qu'autrefois.
- 1- Je ne jouis pas de la vie comme autrefois.
- 2- Je ne tire plus vraiment de satisfaction de la vie.
- 3- Tout m'ennuie, rien ne me satisfait.

- 0- Je ne me sens pas particulièrement coupable.
- 1- Je me sens coupable une grande partie du temps.
- 2- Je me sens vraiment coupable la plupart du temps.
- 3- Je me sens constamment coupable.

- 0- Je n'ai pas l'impression d'être puni(e).
- 1- J'ai l'impression d'être parfois puni(e).
- 2- Je m'attends à être puni(e).
- 3- Je sens parfaitement que je suis puni(e).

- 0- Je ne me sens pas déçu(e) de moi-même.
- 1- Je suis déçu(e) de moi-même.
- 2- Je suis dégoûté(e) de moi-même.
- 3- Je me hais.

- 0- Je ne crois pas être pire que les autres.
- 1- Je critique mes propres faiblesses et défauts.
- 2- Je me blâme constamment de mes défauts.
- 3- Je suis à blâmer pour tout ce qui arrive de déplaisant.

- 0- Je ne pense jamais à me tuer.
- 1- Je pense parfois à me tuer mais je ne le ferai probablement jamais.
- 2- J'aimerais me tuer.
- 3- Je me tuerais si j'en avais la possibilité.

- 0- Je ne pleure pas plus que d'habitude.
- 1- Je pleure plus qu'autrefois.
- 2- Je pleure constamment.
- 3- Autrefois, je pouvais pleurer, mais je n'en suis même plus capable aujourd'hui.

- 0- Je ne suis pas plus irritable qu'autrefois.
- 1- Je suis légèrement plus irritable que d'habitude.
- 2- Je me sens agacé(e) et irrité(e) une bonne partie du temps.
- 3- Je suis constamment irrité(e) ces temps-ci.

- 0- Je n'ai pas perdu mon intérêt pour les autres.
- 1- Je m'intéresse moins aux gens qu'autrefois.
- 2- J'ai perdu la plus grande partie de mon intérêt pour les autres.
- 3- Les gens ne m'intéressent plus du tout.

- 0- Je prends mes décisions exactement comme autrefois.
- 1- Je remets les décisions au lendemain beaucoup plus fréquemment qu'autrefois.
- 2- J'éprouve de grandes difficultés à prendre des décisions de nos jours.

3- Je suis incapable de prendre des décisions.

0- Je ne crois pas que mon apparence a empiré.
1- Je crains d'avoir l'air plus âgé(e) ou moins attrayant(e).
2- Je crois que mon apparence a subi des changements irréversibles qui me rendent peu attrayant(e).
3- Je crois que je suis laid(e).

0- Je travaille aussi bien qu'autrefois.
1- J'ai besoin de fournir un effort supplémentaire pour commencer un travail.
2- Je dois me forcer vraiment très énergiquement pour faire quoi que ce soit.
3- Je suis absolument incapable de travailler.

0- Je dors aussi bien que d'habitude.
1- Je ne dors pas aussi bien que d'habitude.
2- Je me réveille une à deux heures plus tôt que d'habitude et j'ai du mal à me rendormir.
3- Je me réveille plusieurs heures plus tôt que d'habitude et ne parviens pas à me rendormir.

0- Je ne me sens pas plus fatigué(e) que d'habitude.
1- Je me fatigue plus vite qu'autrefois.
2- Un rien me fatigue.
3- Je suis trop fatigué(e) pour faire quoi que ce soit.

0- Mon appétit n'a pas changé.
1- Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude.
2- Mon appétit a beaucoup diminué.
3- Je n'ai plus d'appétit du tout.

0- Je ne crois pas avoir maigri ces derniers temps.
1- J'ai maigri de plus de cinq livres (2.2 kg).
2- J'ai maigri de plus de dix livres (4.5 kg).
3- J'ai maigri de plus de quinze livres (6.8 kg).

0- Ma santé ne m'inquiète pas plus que d'habitude.
1- Certains problèmes physiques me tracassent comme des douleurs, des maux d'estomac ou de la constipation.
2- Je suis très inquiet(e) à propos de problèmes physiques et il m'est difficile de penser à autre chose.
3- Mes problèmes physiques me tracassent tant que je n'arrive pas à penser à rien d'autre.

0- Je n'ai pas remarqué de changements à propos de ma libido.
1- Je m'intéresse moins aux rapports sexuels qu'autrefois.
2- Je m'intéresse beaucoup moins aux rapports sexuels.
3- J'ai perdu tout intérêt pour les rapports sexuels.

Total

Interprétation de l'Inventaire de Dépression de Beck:

Une fois le test achevé, cliquez sur le bouton pour connaître le total. Le chiffre le plus élevé que vous puissiez cocher à chaque question était "3", le plus haut total que vous puissiez obtenir est soixante-trois (il signifie que vous avez coché le chiffre "3" à chaque question)

Vous pouvez donc évaluer maintenant la gravité de votre état en vous référant au tableau ci-dessous: plus le total obtenu est élevé, plus la dépression est sérieuse et profonde. En revanche, plus le total est faible, plus vous vous sentez bien dans votre peau.

1 - 10: Hauts et bas considérés comme normaux.
11 - 16: Troubles bénins de l'humeur (mais corrections à apporter).
17 - 20: Cas limite de dépression clinique.
21 - 30: Dépression.
31 - 40: Dépression grave.
Plus de 40: Dépression extrême.

Il est utile, pour évaluer ses progrès, de procéder à cet auto-examen à chaque semaine jusqu'à amélioration et occasionnellement par la suite ...

© www.deploie-tes-ailes.org toute reproduction est interdite sans la permission écrite des auteurs.