

CSAPA de GRASSE

La « caravelle »

LES ETAPES DU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

QUESTIONNAIRES D'ÉVALUATION :
MOTIVATION DEPENDANCE

Chef de Service Dr E. Herszkowicz Psychiatre

2 PH, 3 IDE, 1 AS, 1 Psychologue, 1 éducateur, 2 secrétaires

CSAPA de GRASSE

La « caravelle »

LES ETAPES DU CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

Chef de Service Dr E. Herszkowicz Psychiatre

2 PH, 3 IDE, 1 AS, 1Psychologue, 1 éducateur, 2 secrétaires

TEST DE PROCHASKA et coll.

Il y a une vingtaine d'années, aux Etats-Unis, Prochaska et ses collaborateurs ont interrogé un grand nombre de personnes qui avaient arrêté de fumer pour comprendre comment cela s'était passé pour elles.

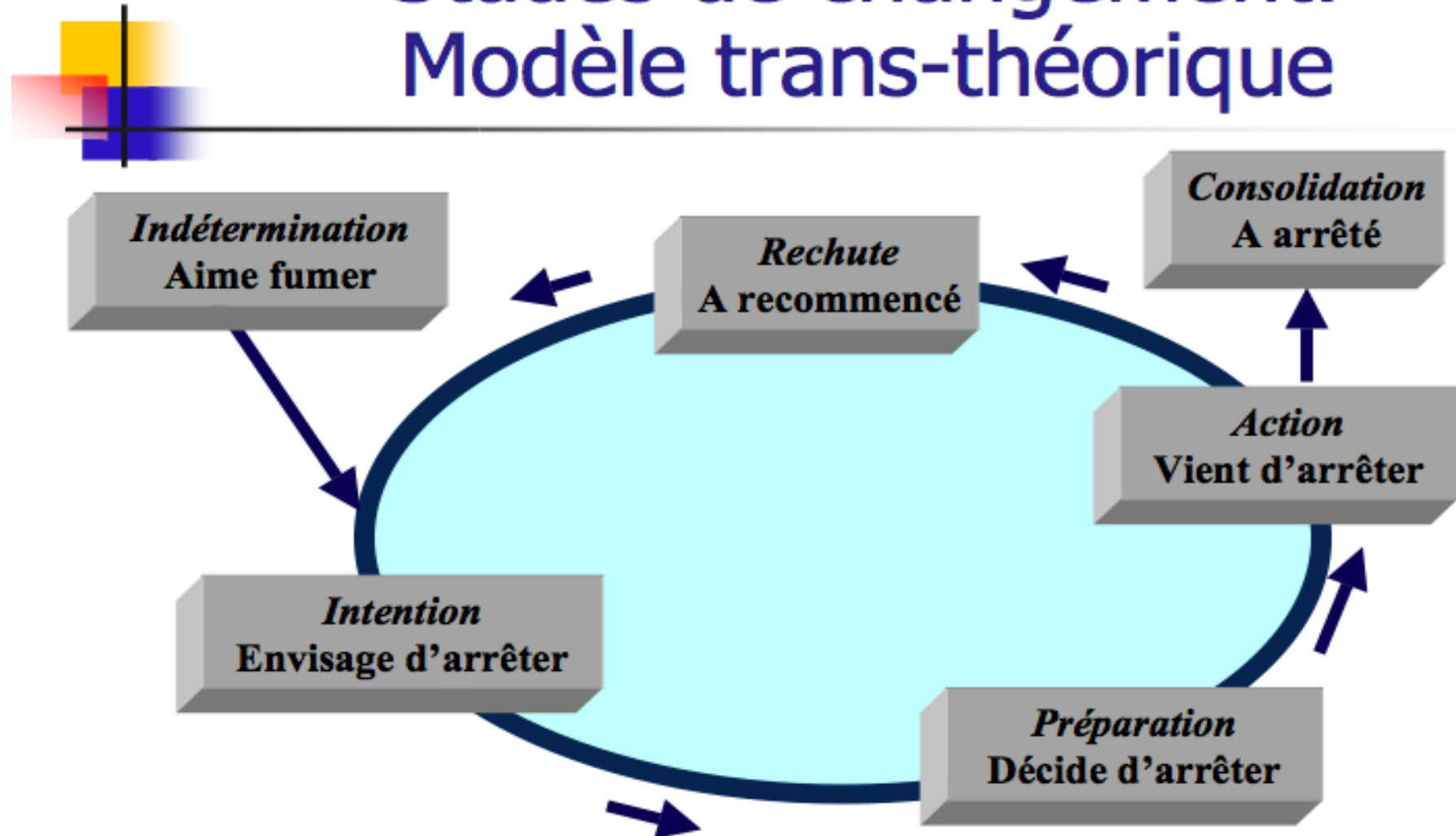
Ils ont mis en évidence que le changement de comportement n'était pas un événement ponctuel mais un lent processus qui respectait toujours plusieurs étapes.

Ce modèle s'est rapidement étendu à d'autres domaines de la santé physique et mentale.

Voici une brève description **des six étapes d'un changement de comportement** visant à protéger ou améliorer la santé :

TEST DE PROCHASKA et coll.

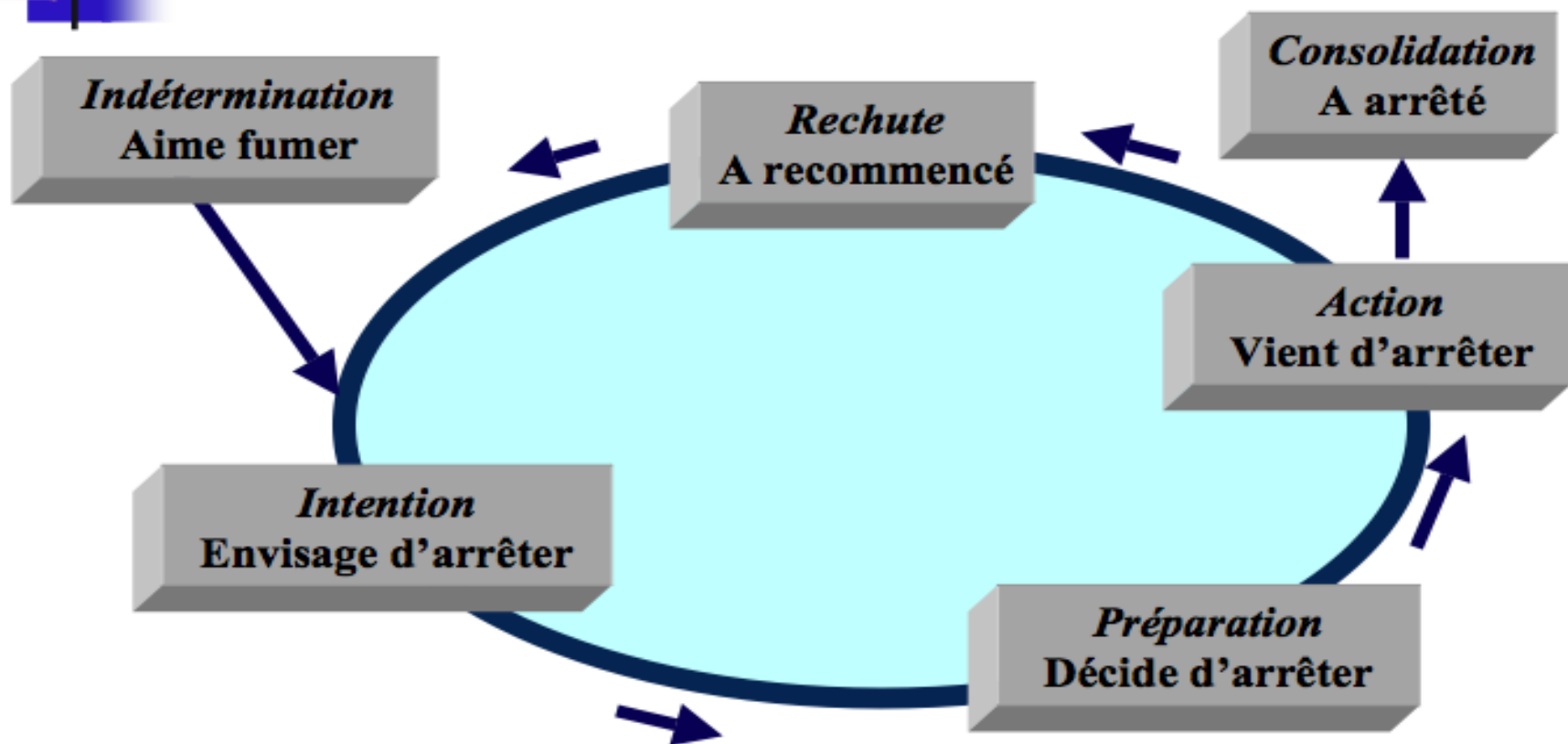
Stades de changement: Modèle trans-théorique



1-La Pré-intention

La personne n'envisage pas de changer son comportement dans **les six prochains mois**. Les raisons en sont variées : manque d'information, manque de confiance en soi, échecs antérieurs, peur des conséquences, choix d'autres priorités

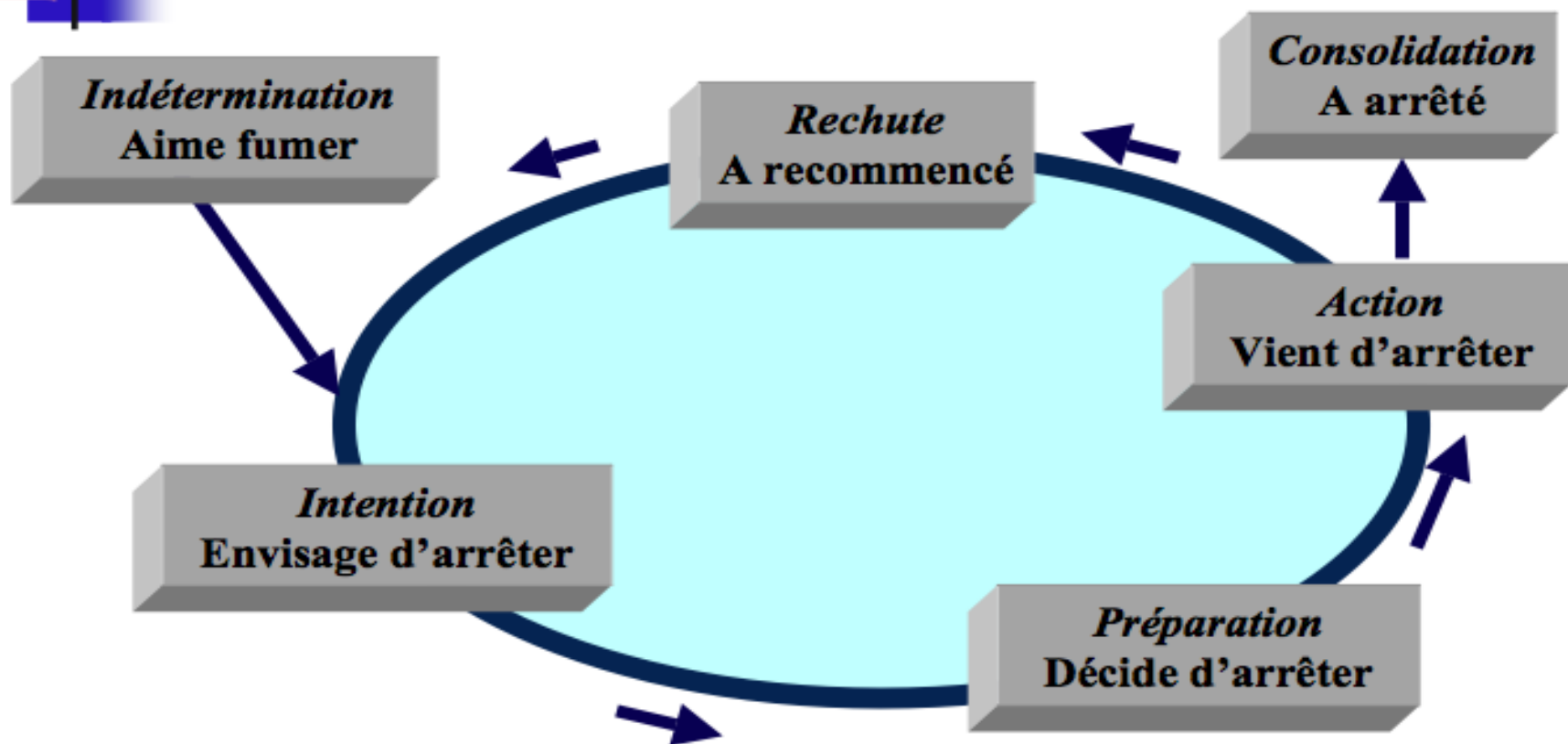
Stades de changement: Modèle trans-théorique



2-L'intention

elle aimerait bien modifier ses habitudes dans un avenir relativement proche.
Elle pèse le pour et le contre.

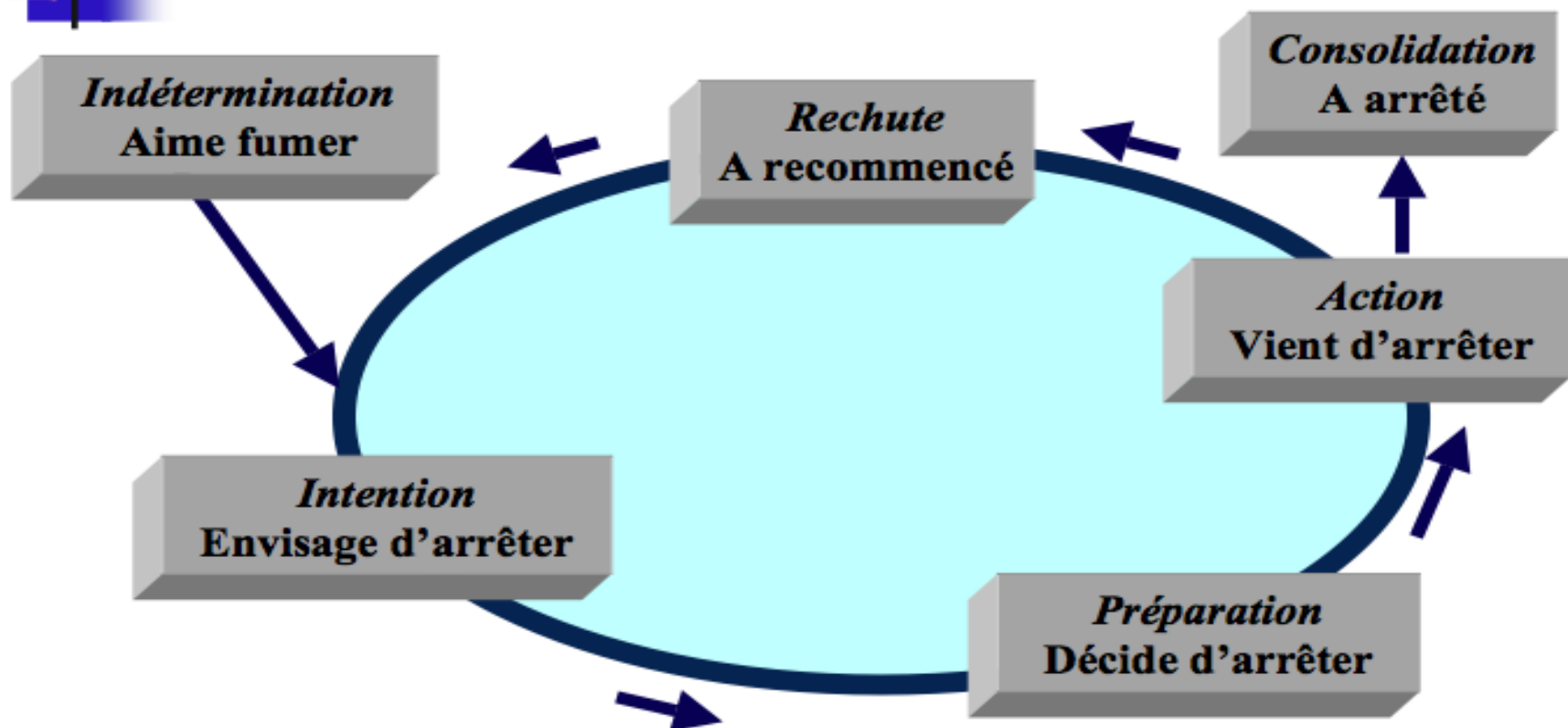
Stades de changement: Modèle trans-théorique



3-La préparation

La décision est prise et la personne se prépare au changement. Elle demande conseil, recherche des informations

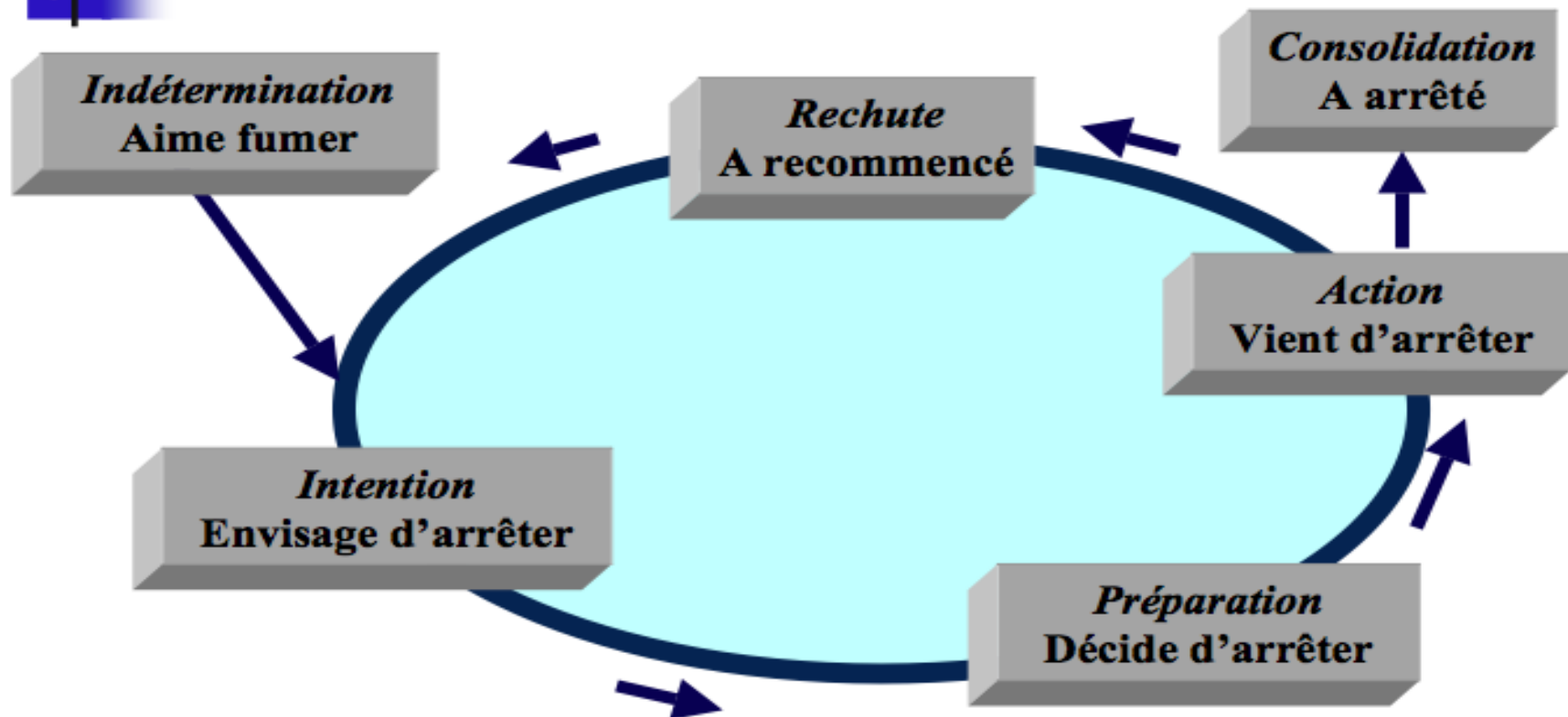
Stades de changement: Modèle trans-théorique



4-L'action

C'est une période d'environ **six mois** au cours de laquelle la personne modifie ses habitudes. Cela lui demande beaucoup d'attention et de volonté quotidienne

Stades de changement: Modèle trans-théorique

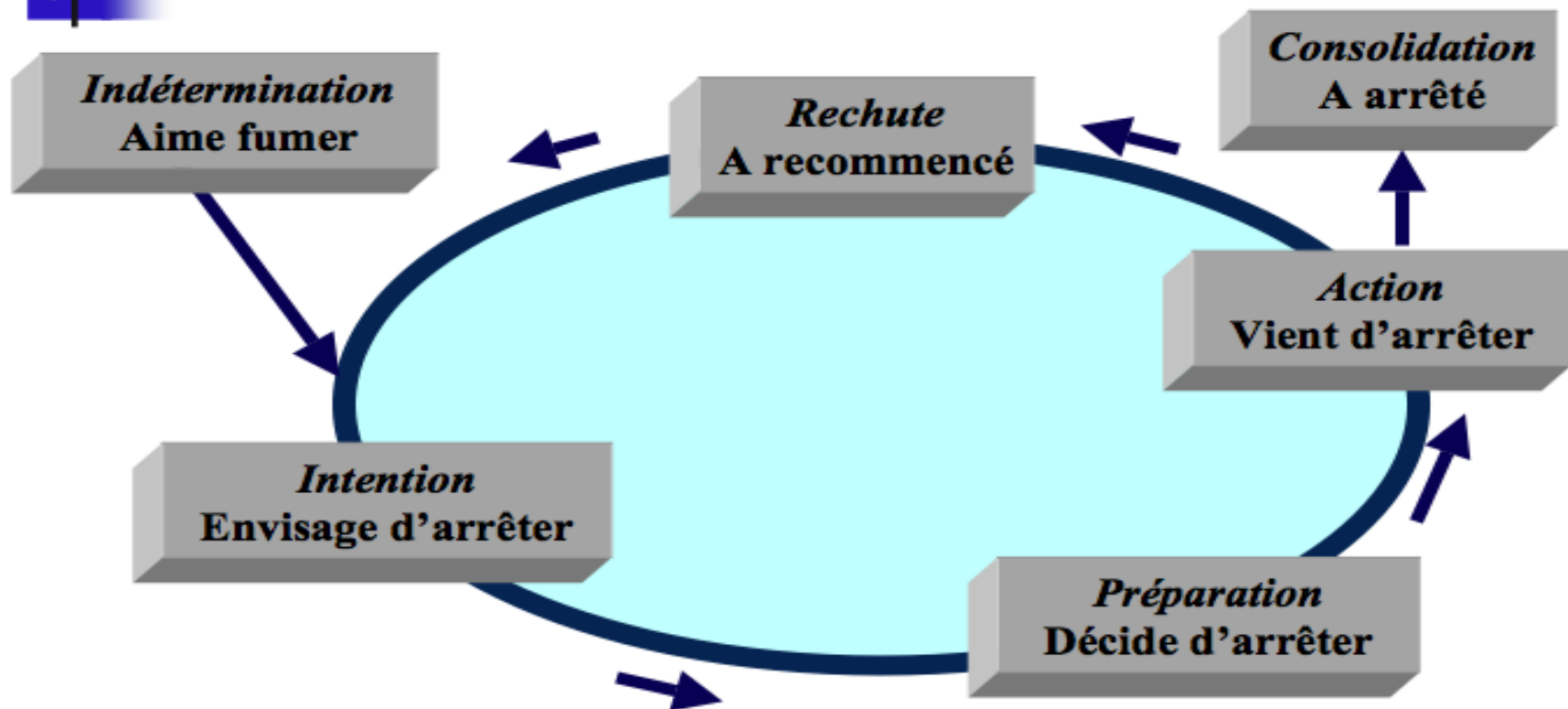


4-Le suivi

Il s'agit alors d'éviter les rechutes. L'effort à fournir est moins intense, la personne a davantage confiance en ses capacités de changement.

C'est une période qui le plus souvent dure environ **cinq ans**

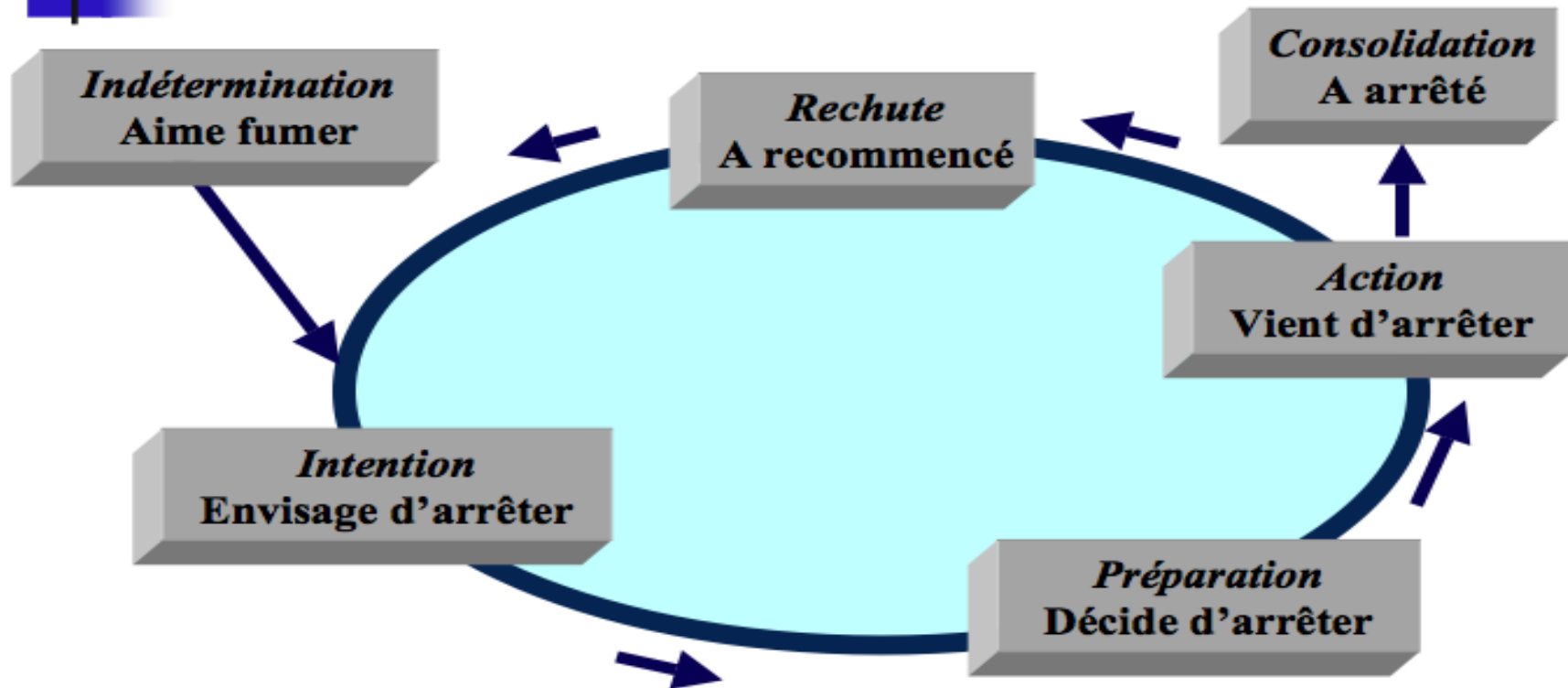
Stades de changement: Modèle trans-théorique



4-La résolution

C'est le moment où la personne n'a plus jamais la tentation de revenir à son comportement antérieur, même quand elle est stressée, anxieuse, déprimée ou en colère. De plus, elle est tout à fait convaincue qu'elle ne rechutera pas.

Stades de changement: Modèle trans-théorique



TEST DE PROCHASKA et coll.

Ce processus n'est bien sûr pas linéaire :

Il peut y avoir **des rechutes ou des retours à un stade précédent.**

L'un des intérêts du modèle de Prochaska est justement de prendre en compte la possibilité de rechute comme partie intégrante du processus de changement.

L'expérience montre qu'avec ce type de méthode, en cas de rechute, la personne revient très rarement au stade de la pré-intention.

Elle envisage très vite une nouvelle tentative et ses chances de succès définitif en sont d'autant plus importantes.

Pour accompagner une personne dans son désir de changement, il faudra tenir compte du stade auquel elle se trouve

CSAPA de GRASSE

La « caravelle »

LA MOTIVATION

QUESTIONNAIRES

LE TEST DE LAGRUE ET LEGERON : TABAC

Chef de Service Dr E. Herszkowicz Psychiatre

2 PH, 3 IDE, 1 AS, 1Psychologue, 1 éducateur, 2 secrétaires

LA MOTIVATION

LE TEST DE LAGRUE ET LEGERON

C'est un questionnaire pour évaluer la motivation de la personne à arrêter de fumer en 4 questions :

Pensez-vous que dans six mois :

vous fumerez toujours autant

vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes

vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes

vous aurez arrêté de fumer

Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer?

pas du tout

un peu

beaucoup

énormément

Pensez-vous que dans quatre semaines :

vous fumerez toujours autant

vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes

vous aurez diminué beaucoup votre consommation de cigarettes

vous aurez arrêté de fumer



LE TEST DE LAGRUE ET LEGERON

Vous arrive-t-il de ne pas être content(e) de fumer?

jamais

quelquefois

souvent

toujours

Résultat :

< 6 points : peu ou pas motivé

6 à 12 points : motivé mais à renforcer

> 12 points : motivé

autour de 20 points : motivation élevée

LA MOTIVATION EVALUATION RAPIDE

Méthodes de test de la motivation

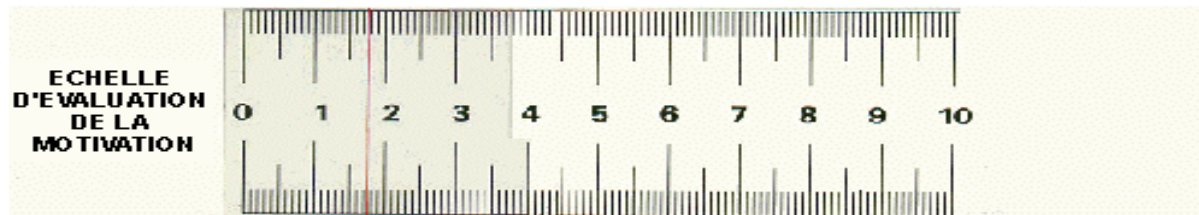
1/ Échelle analogique visuelle de motivation

On présente la règle au malade sur cette face

On lui demande d'évaluer sa motivation en positionnant le curseur au point qui lui paraît la représenter au mieux au jour de l'examen.



Lorsque le fumeur a positionné le curseur, il suffit de retourner la règle pour pouvoir chiffrer la motivation ; ici 1,8/10.



⚠ La situation initiale du curseur, au moment où on tend la règle au fumeur, peut influencer sur le positionnement final du curseur par le fumeur. Il est donc important de toujours présenter au fumeur la règle avec le curseur initialement situé à la même place ; en pratique à une extrémité ou au milieu.

2/ Questionnaires

Faire préciser les attentes, les craintes, 5 questions essentielles

- Qu'aimez-vous dans le fait de fumer ?
- Que n'aimez-vous pas dans le fait de fumer ?
- Qu'attendez-vous de l'arrêt ?
- Quelles sont vos craintes à l'arrêt ?
- Quand arrêteriez-vous ?

Exemple de questionnaire

AU CSAPA LA RICHESSE C'EST LE TEMPS.....

CSAPA de GRASSE

La « caravelle »

LA DEPENDANCE

QUESTIONNAIRES

ECHELLE DNS : NEUROMEDIATEURS

TEST DE FAGERSTRÖM : TABAC

QUESTIONNAIRE DE HONC : Jeune perte de contrôle

TEST DE DI FRANZA : TABAC Adolescent

QUESTIONNAIRE CAGE (DETA EN FRANÇAIS) : ALCOOL
CANNABIS

L'ECHELLE D.N.S.

OÙ EN SUIS - JE AVEC MES NEUROMÉDIATEURS ? :

C'est un formulaire qui s'adresse plutôt aux adolescents et qui va tester les 3 principaux neuromédiateurs cérébraux.

La dépendance a été modélisée par la théorie des voies dopaminergique et sérotoninergique:

- la dépendance physique étant dopaminergique
- le comportement addictif étant sérotoninergique.

L'échelle DNS va permettre d'identifier un dysfonctionnement lié aux monoamines.

L'ECHELLE D.N.S.

DEPENDANCE PHYSIQUE

DOPAMINE test n°1:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Ressens-tu une baisse de ta motivation pour le sport ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Portes-tu moins d'intérêt à tes études ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu tendance à te replier sur toi-même ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Es-tu moins attiré(e) par tes loisirs ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu du mal à te bouger ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu des problèmes de concentration ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Te sens-tu l'esprit moins créatif ? (moins d'imagination) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu des difficultés à faire de nouveaux projets ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ton sommeil est-il agité, non reposant, insatisfaisant ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Te sens-tu fatigué(e) ? | 0 | 1 | 2 | 3 |

TOTAL du test n°1:

L'ECHELLE D.N.S.

COMPORTEMENT ADDICTIF



NORADRENALINE : test n°2

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Te sens-tu déprimé(e) ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Souffres-tu moralement ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu l'impression de fonctionner au ralenti ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ressens-tu moins l'envie de jouer, de t'amuser ou de faire du sport ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu des difficultés à rire, à plaisanter, à prendre du plaisir ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Ressens-tu moins de plaisir en faisant du sport ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu des difficultés avec ta mémoire ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu des difficultés pour apprendre et comprendre ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Te sens-tu mal aimé(e) ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Es-tu fatigué(e) moralement ? (envie de rien faire): | 0 | 1 | 2 | 3 |

TOTAL du test n°2:

L'ECHELLE D.N.S.

COMPORTEMENT ADDICTIF

SEROTONINE: test n°3

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Te sens-tu irritable ? (se mettre en colère facilement) : | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Te sens-tu impatient(e) ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu des difficultés à supporter les contraintes ? (faire quelque chose quand on te le demande): | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Te sens-tu agressif(ve) ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Te sens-tu incompris(e) ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Es-tu attiré(e) par le sucré en fin de journée ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Es-tu dépendant(e) d'activité répétitive ? (tabac, grignotage, jeux d'ordinateur, etc.): | 0 | 1 | 2 | 3 |
| As-tu des difficultés à t'endormir ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Es-tu sensible au stress ? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Te sens-tu d'humeur changeante ? | 0 | 1 | 2 | 3 |

TOTAL du test n°3:

L'ECHELLE D.N.S.

La quotation s'établit selon les modalités suivantes:

Symptôme absent : score appliqué = 0

Symptôme modéré : score appliqué = 1

Symptôme gênant : score appliqué = 2

Symptôme très gênant : score appliqué = 3



PHARMACOLOGIE TABAC DÉPENDANCE

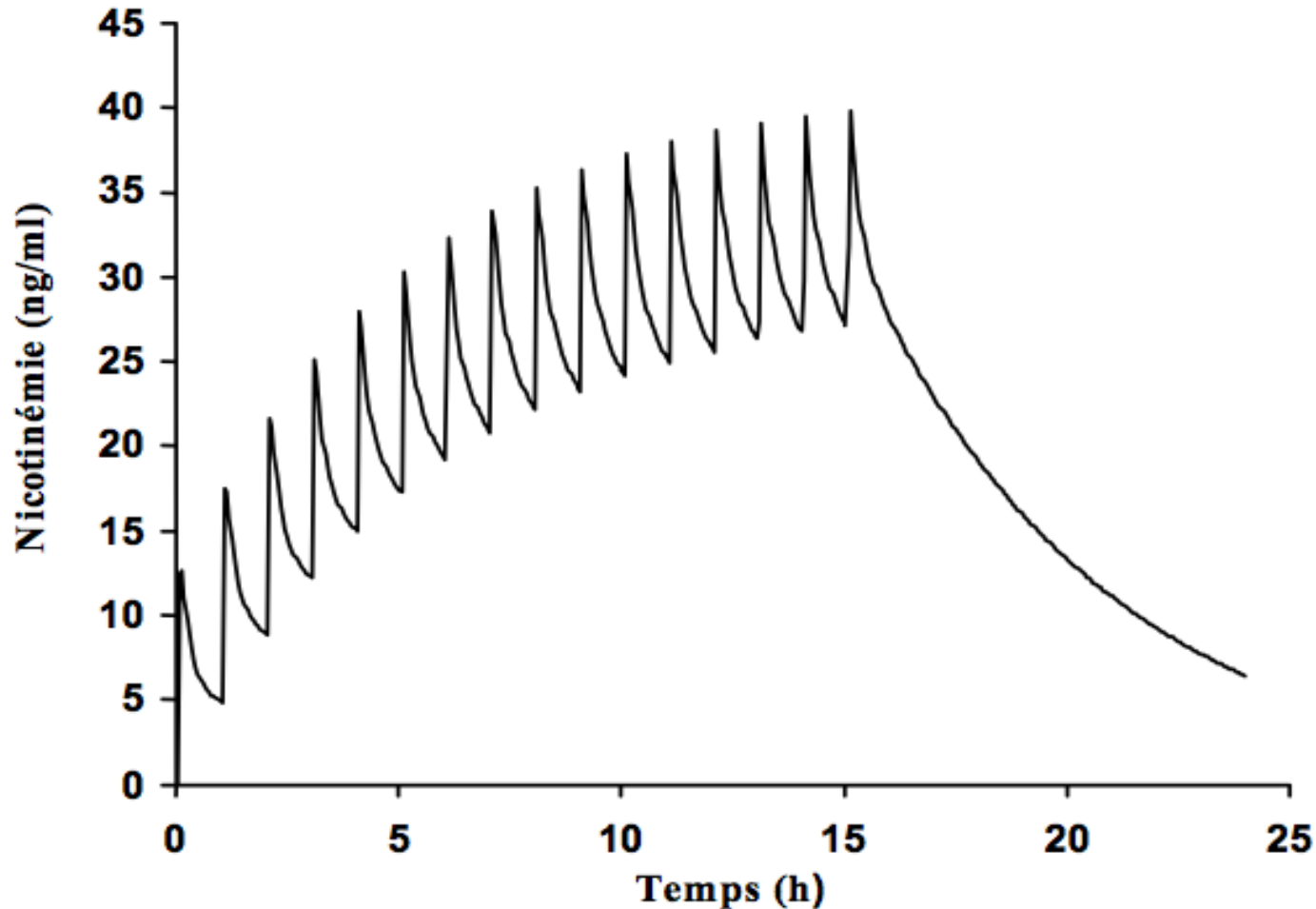


Figure 3.5 : Simulation de la nicotinémié d'un fumeur au cours de la journée basée sur des données pharmacocinétiques moyennes (une cigarette par heure pendant 16 heures)

PHARMACOLOGIE ET DÉPENDANCE

Tabac – Comprendre la dépendance pour agir

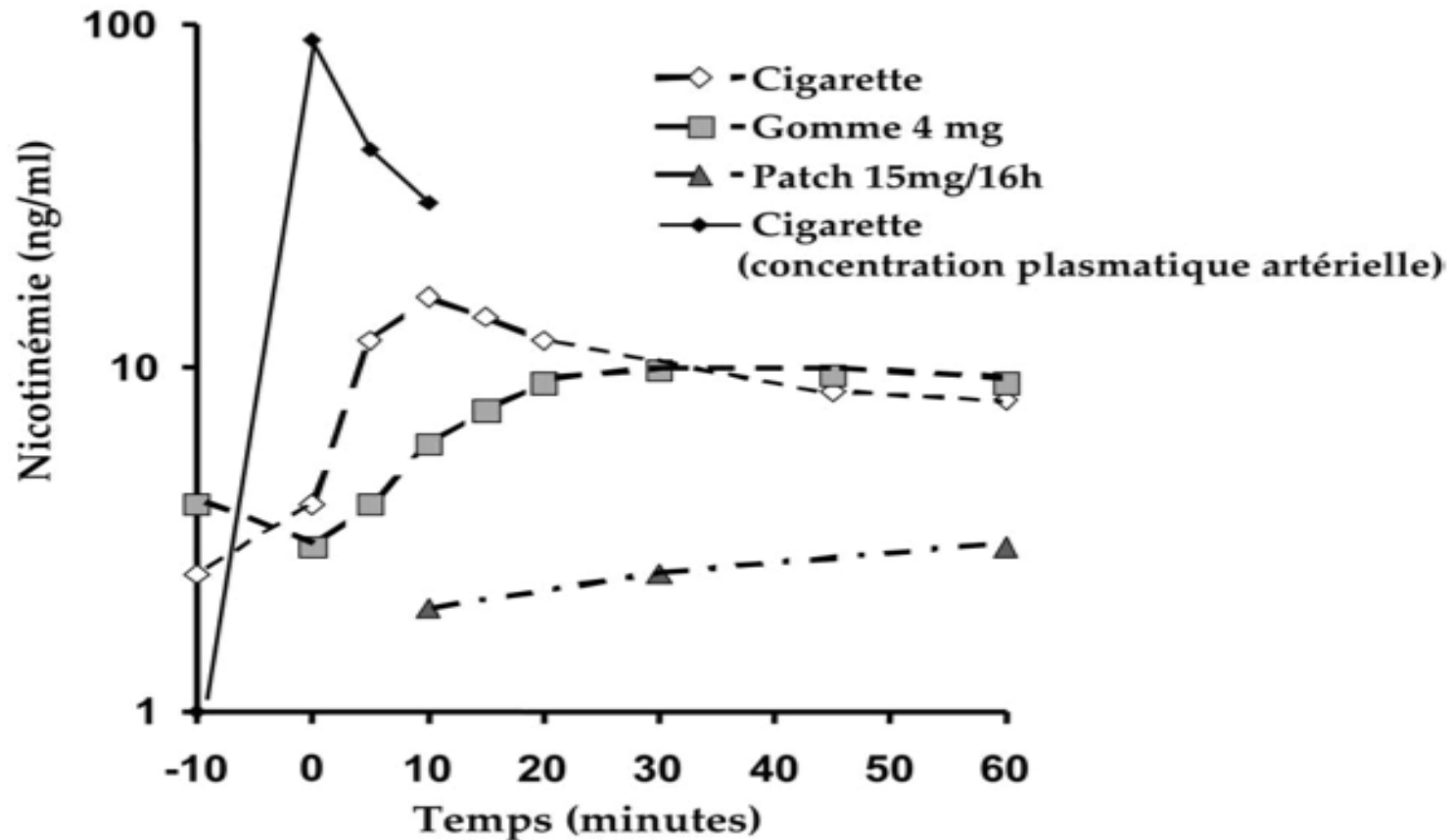


Figure 3.2 : Logarithme des concentrations plasmatiques artérielle après consommation d'une cigarette et veineuse après consommation d'une cigarette, d'une gomme nicotine à 4 mg, ou application d'un patch de nicotine à 15 mg/16h (d'après Henningfield, 1995)

MESURER LE DEPENDANCE

TEST DE FAGERSTRÖM

Le score sert à :

- définir la dépendance
- ajuster les doses de substituts nicotiques

1/ Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- moins de 5 minutes 6 à 30 minutes 31 à 60 minutes après 60 minutes

2/ Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- oui non

3/ Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- la première une autre

4/ Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus

5/ Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui non

6/ Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- oui non

Score total : **/10**

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| Interprétation | 0-2 pas de dépendance |
| | 3-4 dépendance faible |
| | 5-6 dépendance moyenne |
| | 7-8 dépendance forte |
| | 9-10 dépendance très forte |

Le questionnaire de référence est l'auto-questionnaire en 6 questions.

On peut utiliser un test simplifié en 2 questions pour plus de facilité lors de l'interrogatoire (questions 1 et 4) (accord professionnel)

TEST DE FAGERSTRÖM:

AU CSAPA la richesse c'est le temps

Version abrégée

1/ Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

moins de 5 minutes 6 à 30 minutes 31 à 60 minutes après 60 minutes

2/ Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins 11 à 20 21 à 30 31 ou plus

Score total : _____ /6

Interprétation 0-2 pas de dépendance

3-4 dépendance

≥ 5 dépendance forte

PERTE DE CONTRÔLE

QUESTIONNAIRE DE HONC

Le Hooked On Nicotine Checklist (HONC) est un test dont l'objectif est de mettre en évidence la perte de contrôle vis-à-vis de la consommation de tabac. Cet outil est particulièrement adapté aux jeunes fumeurs.

- | | |
|--|---|
| - Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer mais vous ne pouviez pas ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Fumez-vous actuellement parce que c'est vraiment difficile d'arrêter ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous déjà pensé que vous fumez parce que vous êtes dépendant(e) du tabac ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous déjà eu des envies impérieuses de fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous déjà senti que vous aviez vraiment eu besoin d'une cigarette ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Est-ce difficile de ne pas fumer aux endroits où c'est interdit comme par exemple à l'école ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Quand vous essayez d'arrêter - ou quand vous n'avez pas fumé depuis un certain temps... | |
| - Avez-vous trouvé difficile de vous concentrer sur votre travail parce que vous ne pouviez pas fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous été plus irritable parce que vous ne pouviez pas fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Avez-vous senti un besoin urgent, une envie impérieuse de fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Vous êtes-vous senti(e) nerveux (se), incapable de rester tranquille, ou angoissé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |
| - Vous êtes-vous senti(e) triste ou déprimé(e) parce que vous ne pouviez pas fumer ? | Oui <input type="checkbox"/> - Non <input type="checkbox"/> |

QUESTIONNAIRE DE HONC

Interprétation :

Une réponse positive à un seul item suffit à indiquer une perte d'autonomie liée à la consommation de tabac.

Plus le total des réponses positives est élevé, plus le résultat du test fait évoquer une perte d'autonomie et donc une dépendance.

Un score à 7 et au-delà indique un niveau de forte dépendance.

TEST DE DI FRANZA

Pour l'évaluation de la dépendance à la nicotine chez les adolescents

- 01- As-tu déjà essayé d'arrêter de fumer sans y parvenir? Oui - Non
- 02- Fumes-tu parce qu'il t'est très difficile d'arrêter de fumer? Oui - Non
- 03- T'es-tu déjà senti accroc à la cigarette? Oui - Non
- 04- As-tu déjà eu de très forts envies incontrôlables de cigarette? Oui - Non
- 05- As-tu déjà ressenti un fort besoin de cigarette? Oui - Non
- 06- Est-ce qu'il t'est difficile de ne pas fumer dans les endroits où il est interdit de fumer comme au collège ou lycée? Oui - Non

Quand tu as essayé d'arrêter de fumer ou quand tu n'as pas fumé depuis un certain temps:

- 07- Trouvais-tu qu'il t'était difficile de te concentrer sur quelque chose parce que tu ne pouvais pas fumer? Oui - Non
- 08- Te sentais-tu plus irritable parce que tu ne pouvais pas fumer ? Oui - Non
- 09- Ressentais-tu des envies irrésistible et urgentes de fumer? Oui - Non
- 10- Te sentais-tu nerveux, agité ou anxieux parce que tu ne pouvais pas fumer? Oui - Non

TEST DE DI FRANZA

Résultat :

Une seule réponse positive à une des questions indique

que

le sujet est peut-être dépendant chimiquement à la nicotine

CONSOMMATION DE CANNABIS

La consommation de cannabis est importante à évaluer car le fait d'en consommer rend plus difficile l'arrêt du tabac.

Avez-vous fumé du cannabis au cours des 12 derniers mois ? Oui - Non

Si oui, combien de fois en avez-vous fumé au cours des trente derniers jours ?

de 1 à 2 fois

entre 3 et 5 fois

entre 6 et 9 fois

entre 10 et 19 fois

entre 20 et 29 fois

tous les jours

Interprétation :

Pour ceux qui ont fumé du cannabis 10 fois ou plus au cours du mois précédent, l'orientation vers une consultation spécialisée peut être souhaitable.

QUESTIONNAIRE CAGE (DETA EN FRANÇAIS)

Ce questionnaire simple en 4 items permet de se situer par rapport à sa consommation de boissons alcoolisées. En cas de dépendance alcoolique associée à la dépendance tabagique, une prise en charge plus spécifique et plus complexe sera nécessaire.

Le test DETA :

Avez-vous déjà ressenti le besoin de DIMINUER votre consommation de boissons alcoolisées ? Oui - Non

Votre ENTOURAGE vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ? Oui - Non

Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez TROP ? Oui - Non

Avez-vous déjà eu besoin d'ALCOOL le matin pour vous sentir en forme ? Oui - Non

Interprétation :

La probabilité d'une consommation excessive (abus) et d'une éventuelle alcoolodépendance est élevée à partir de deux réponses positives. Les réponses à cette question montrent aussi l'évolution de la perception de la consommation d'alcool chez les consultants.

CSAPA de GRASSE

La « caravelle »

LA DEPRESSION

QUESTIONNAIRES

QUESTIONNAIRE HAD : DEPRESSION

QUESTIONNAIRE DE BECK : DEPRESSION

LE QUESTIONNAIRE HAD

Comment vous sentez-vous ?

L'échelle HAD (Hospital Anxiety and Depression scale) apprécie le ressenti

C'est un test de suivi permettant l'évaluation de l'anxiété et de la dépression en cours de sevrage tabagique

Quand une personne veut cesser de fumer, il importe de connaître son état psychologique. La dépression est en effet une contre-indication au sevrage.

LE QUESTIONNAIRE HAD

L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs.

Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3

Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A)

Sept autres questions se rapportent à la dimension dépressive (total D)

permettant ainsi l'obtention de deux scores A et D

la note maximale de chaque score étant égale à 21

LE QUESTIONNAIRE HAD

Lisez chaque question et entourez la réponse qui convient le mieux à ce que vous avez ressenti ces derniers jours. Donnez une réponse rapide : votre réaction immédiate est celle qui correspond le mieux à votre état actuel

1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :

- La plupart du temps 3
- Souvent 2
- De temps en temps 1
- Jamais 0

2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :

- Oui, tout autant 0
- Pas autant 1
- Un peu seulement 2
- Presque plus 3

3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :

- Oui, très nettement 3
- Oui, mais ce n'est pas trop grave 2
- Un peu, mais cela ne m'inquiète pas 1
- Pas du tout 0

LE QUESTIONNAIRE HAD (suite)

4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses :

- Autant que par le passé 0
- Plus autant qu'avant 1
- Vraiment moins qu'avant 2
- Plus du tout 3

5. Je me fais du souci :

- Très souvent 3
- Assez souvent 2
- Occasionnellement 1
- Très occasionnellement 0

6. Je suis de bonne humeur :

- Jamais 3
- Rarement 2
- Assez souvent 1
- La plupart du temps 0

7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) :

- Oui, quoi qu'il arrive 0
- Oui, en général 1
- Rarement 2
- Jamais 3

LE QUESTIONNAIRE HAD (suite)

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :

- Presque toujours 3
- Très souvent 2
- Parfois 1
- Jamais 0

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :

- Jamais 0
- Parfois 1
- Assez souvent 2
- Très souvent 3

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence :

- Plus du tout 3
- Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais 2
- Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 1
- J'y prête autant d'attention que par le passé 0

11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :

- Oui, c'est tout à fait le cas 3
- Un peu 2
- Pas tellement 1
- Pas du tout 0

LE QUESTIONNAIRE HAD (suite)

12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :

- Autant qu'avant 0
- Un peu moins qu'avant 1
- Bien moins qu'avant 2
- Presque jamais 3

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique :

- Vraiment très souvent 3
- Assez souvent 2
- Pas très souvent 1
- Jamais 0

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision :

- Souvent 0
- Parfois 1
- Rarement 2
- Très rarement 3

LE QUESTIONNAIRE HAD (fin)

Calculez les scores:

Additionnez les points des réponses: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13

Calculez le Total A =

Additionnez les points des réponses: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14

Calculez le Total D =

Interprétation :

Le dépistage des symptomatologies anxieuses(A) et dépressives(D) repose sur l'interprétation chacun des scores (A) et (D):

- 7 ou moins : absence de symptomatologie
- 8 à 10 : symptomatologie douteuse
- 11 et plus : symptomatologie certaine

Selon les résultats, il sera peut-être nécessaire de demander un avis spécialisé

AU CSAPA LE BONHEUR C'EST LE TEMPS...

TARIF 69,12 euro

RAPPEL : CODE ALQP003

Cotation du test de Dépression de Hamilton en CCAM

Cotation limitée à une fois par an

Le résultat doit être archivé pour pouvoir le présenter au contrôle médical

INVENTAIRE DE DÉPRESSION DE BECK

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

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)

INVENTAIRE DE DÉPRESSION DE BECK

- 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

INVENTAIRE DE DÉPRESSION DE BECK

- 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

INVENTAIRE DE DÉPRESSION DE BECK

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

INVENTAIRE DE DÉPRESSION DE BECK

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)

INVENTAIRE DE DÉPRESSION DE BECK

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

INVENTAIRE DE DÉPRESSION DE BECK (fin)

Interprétation de l'inventaire de Dépression de Beck:

Exemple: Le chiffre le plus élevé obtenu 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 l'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 le consultant se sent bien dans sa peau.

1 à 10: Hauts et bas considérés comme normaux

11 à 16: Troubles bénins de l'humeur (mais corrections à apporter)

17 à 20: Cas limite de dépression clinique

21 à 30: Dépression

31 à 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