

# INVENTAIRE DE BECK POUR LA DÉPRESSION

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Résultat : \_\_\_\_\_

- Ceci est un questionnaire contenant plusieurs groupes de phrases. Pour chacun des groupes :
1. Lisez attentivement toutes les phrases.
  2. Placez un «X» dans la parenthèse à côté de la phrase qui décrit le mieux comment vous vous sentez depuis une semaine et dans le moment présent.
  3. Si plusieurs phrases vous conviennent, placez un «X» à chacune.

- |     |  |  |     |   |   |
|-----|--|--|-----|---|---|
| 1.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )                            | Je ne me sens pas triste.<br>Je me sens morose ou triste.<br>Je suis morose ou triste tout le temps et je ne peux pas me remettre daplomb.   | 11. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je ne suis pas plus irrité(e) maintenant que je le suis d'habitude.<br>Je deviens contrarié(e) ou irrité(e) plus facilement maintenant qu'en temps ordinaire.<br>Je me sens irrité(e) tout le temps.<br>Je ne suis plus irrité(e) du tout par les choses qui m'irritent habituellement.   |
| 2.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je ne suis pas particulièrement pessimiste ou découragé(e) à propos du futur.<br>Je me sens découragé(e) à propos du futur.<br>Je sens que je n'ai rien à attendre du futur.<br>Je sens que je n'arriverai jamais à surmonter mes difficultés.<br>Je sens que le futur est sans espoir et que les choses ne peuvent pas s'améliorer.   | 12. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je n'ai pas perdu intérêt aux autres.<br>Je suis moins intéressé(e) aux autres maintenant qu'auparavant.<br>J'ai perdu la plupart de mon intérêt pour les autres et j'ai peu de sentiment pour eux.<br>J'ai perdu tout mon intérêt pour les autres et je ne me soucie pas d'eux du tout.  |
| 3.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je ne sens pas que je suis un échec.<br>Je sens que j'ai échoué plus que la moyenne des gens.<br>Je sens que j'ai accompli très peu de choses qui aient de la valeur ou une signification quelconque.<br>Quand je pense à ma vie passée, je ne peux voir rien d'autre qu'un grand nombre d'échecs.<br>Je sens que je suis un échec complet en tant que personne (parent, mari, femme). | 13. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je prends des décisions aussi bien que d'habitude.<br>J'essaie de remettre à plus tard mes décisions.<br>J'ai beaucoup de difficultés à prendre des décisions.<br>Je ne suis pas capable de prendre des décisions du tout.  |
| 4.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je ne suis pas particulièrement mécontent(e).<br>Je me sens «tanné(e)» la plupart du temps.<br>Je ne prends pas plaisir aux choses comme auparavant.<br>Je n'obtiens plus de satisfaction de quoi que ce soit.<br>Je suis mécontent(e) de tout.  | 14. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je n'ai pas l'impression de paraître pire qu'auparavant.<br>Je m'inquiète de paraître vieux(vieille) et sans attrait.<br>Je sens qu'il y a des changements permanents dans mon apparence et que ces changements me font paraître sans attrait.<br>Je me sens laid(e) et répugnant(e).   |
| 5.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je ne me sens pas particulièrement coupable.<br>Je me sens souvent mauvais(e) ou indigne.<br>Je me sens plutôt coupable.<br>Je me sens mauvais(e) et indigne presque tout le temps.<br>Je sens que je suis très mauvais(e) ou très indigne.  | 15. | 0 ( )<br>1 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( ) | Je peux travailler pratiquement aussi bien qu'avant.<br>J'ai besoin de faire des efforts supplémentaires pour commencer à faire quelque chose.<br>Je ne travaille pas aussi bien qu'avant.<br>J'ai besoin de me pousser fort pour faire quoi que ce soit.<br>Je ne peux faire aucun travail.  |
| 6.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )<br>3 ( )          | Je n'ai pas l'impression d'être puni(e).<br>J'ai l'impression que quelque chose de malheureux peut m'arriver.<br>Je sens que je suis ou serai puni(e).<br>Je sens que je mérite d'être puni(e).<br>Je veux être puni(e).   | 16. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je peux dormir aussi bien que d'habitude.<br>Je me réveille plus fatigué(e) que d'habitude.<br>Je me réveille 1-2 heures plus tôt que d'habitude et j'ai de la difficulté à me rendormir.<br>Je me réveille tôt chaque jour et je ne peux dormir plus de cinq heures.   |
| 7.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je ne me sens pas déçu(e) de moi-même.<br>Je suis déçu(e) de moi-même.<br>Je ne m'aime pas.<br>Je suis dégoûté(e) de moi-même.<br>Je me hais.  | 17. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude.<br>Je me fatigue plus facilement qu'avant.<br>Je me fatigue à faire quoi que ce soit.<br>Je suis trop fatigué(e) pour faire quoi que ce soit.  |
| 8.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )                   | Je ne sens pas que je suis pire que les autres.<br>Je me critique pour mes faiblesses et mes erreurs.<br>Je me blâme pour mes fautes.<br>Je me blâme pour tout ce qui m'arrive de mal.   | 18. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Mon appétit est aussi bon que d'habitude.<br>Mon appétit n'est plus aussi bon que d'habitude.<br>Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant.<br>Je n'ai plus d'appétit du tout.  |
| 9.  | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )<br>3 ( ) | Je n'ai aucune idée de me faire du mal.<br>J'ai des idées de me faire du mal mais je ne les mettrais pas à exécution.<br>Je sens que je serais mieux mort(e).<br>Je sens que ma famille serait mieux si j'étais mort(e).<br>J'ai des plans définis pour un acte suicidaire.<br>Je me tuerais si je le pouvais.   | 19. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je n'ai pas perdu beaucoup de poids (si j'en ai vraiment perdu dernièrement).<br>J'ai perdu plus de 5 livres.<br>J'ai perdu plus de 10 livres.<br>J'ai perdu plus de 15 livres.   |
| 10. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )                   | Je ne pleure pas plus que d'habitude.<br>Je pleure plus maintenant qu'auparavant.<br>Je pleure tout le temps maintenant. Je ne peux plus m'arrêter.<br>Auparavant, j'étais capable de pleurer mais maintenant je ne peux pas pleurer du tout, même si je le veux.  | 20. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je ne suis pas plus préoccupé(e) de ma santé que d'habitude.<br>Je suis préoccupé(e) par des maux ou des douleurs, ou des problèmes de digestion ou de constipation.<br>Je suis tellement préoccupé(e) par ce que je ressens ou comment je me sens qu'il est difficile pour moi de penser à autre chose.<br>Je pense seulement à ce que je ressens ou comment je me sens. |
|     |  |  | 21. | 0 ( )<br>1 ( )<br>2 ( )<br>3 ( )          | Je n'ai noté aucun changement récent dans mon intérêt pour le sexe.<br>Je suis moins intéressé(e) par le sexe qu'auparavant.<br>Je suis beaucoup moins intéressé(e) par le sexe maintenant.<br>J'ai complètement perdu mon intérêt pour le sexe.  |