

## *Inventaire de dépression de Beck (traduction française de P. Pichot)*

---

Nom :

Prénom :

Date :

---

**Instructions :** Ce questionnaire comporte plusieurs séries de 4 propositions. Pour chaque série, lisez les 4 propositions, puis choisissez celle qui décrit le mieux votre état actuel. Entourez le numéro qui correspond à la proposition choisie. Si, dans une série, plusieurs propositions vous paraissent convenir, entourez les numéros correspondants.

- A.**
- 0 Je ne me sens pas triste
  - 1 Je me sens cafardeux ou triste
  - 2 Je me sens tout le temps cafardeux ou triste et je n'arrive pas à en sortir
  - 3 Je suis si triste et si malheureux que je ne peux pas le supporter
- B.**
- 0 Je ne suis pas particulièrement découragé ni pessimiste au sujet de l'avenir
  - 1 J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir
  - 2 Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer
  - 3 Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer
- C.**
- 0 Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie
  - 1 J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens
  - 2 Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs
  - 3 J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants)
- D.**
- 0 Je ne me sens pas particulièrement insatisfait
  - 1 Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances
  - 2 Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit
  - 3 Je suis mécontent de tout
- E.**
- 0 Je ne me sens pas coupable
  - 1 Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps
  - 2 Je me sens coupable
  - 3 Je me juge très mauvais et j'ai l'impression que je ne vauds rien.
- F.**
- 0 Je ne suis pas déçu par moi-même
  - 1 Je suis déçu par moi-même
  - 2 Je me dégoûte moi-même
  - 3 Je me hais
- G.**
- 0 Je ne pense pas à me faire du mal
  - 1 Je pense que la mort me libérerait
  - 2 J'ai des plans précis pour me suicider
  - 3 Si je le pouvais, je me tuerais

- H.** 0 Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens  
1 Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois  
2 J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens et j'ai peu de sentiments pour eux  
3 J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement
- I.** 0 Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume  
1 J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision  
2 J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions  
3 Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision
- J.** 0 Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant  
1 J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux  
2 J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux  
3 J'ai l'impression d'être laid et repoussant
- K.** 0 Je travaille aussi facilement qu'auparavant  
1 Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose  
2 Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit  
3 Je suis incapable de faire le moindre travail
- L.** 0 Je ne suis pas plus fatigué que d'habitude  
1 Je suis fatigué plus facilement que d'habitude  
2 Faire quoi que ce soit me fatigue  
3 Je suis incapable de faire le moindre travail
- M.** 0 Mon appétit est toujours aussi bon  
1 Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude  
2 Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant  
3 Je n'ai plus du tout d'appétit

## **Inventaire de dépression de Beck**

### ***Résultats :***

Le score varie de 0 à 39.

0 à 3 : pas de dépression

4 à 7 : dépression légère

8 à 15 : dépression d'intensité moyenne à modérée

16 et plus : dépression sévère