

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Français)

Vous êtes enceinte ou avez eu un bébé ces dernières années : nous aimerions savoir comment vous vous sentez. Nous vous demandons de bien vouloir remplir ce questionnaire en soulignant la réponse qui vous semble le mieux décrire comment vous vous êtes sentie durant la semaine (c'est-à-dire sur les 7 jours qui viennent de s'écouler) et pas seulement au jour d'aujourd'hui :

Pendant la semaine qui vient de s'écouler ...	points
1. ... j'ai pu rire et prendre les choses du bon côté	
○ Aussi souvent que d'habitude	0
○ Pas tout-à-fait autant	1
○ vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci	2
○ absolument pas	3
2. ... je me suis sentie confiante et joyeuse, en pensant à l'avenir	
○ autant que d'habitude	0
○ plutôt moins que d'habitude	1
○ vraiment moins que d'habitude	2
○ pratiquement pas	3
3. ... je me suis reprochée, sans raisons, d'être responsable quand les choses allaient mal	
○ oui, la plupart du temps	3
○ oui, parfois	2
○ pas très souvent	1
○ non, jamais	0
4. ... je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs	
○ non, pas du tout	0
○ presque jamais	1
○ oui, parfois	2
○ oui, très souvent	3
5. ... je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raisons	
○ oui, vraiment souvent	3
○ oui, parfois	2
○ non, pas très souvent	1
○ non, pas du tout	0
6. ... j'ai eu tendance à me sentir dépassée par les événements	
○ oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations	3
○ oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude	2
○ non, j'ai pu faire face à la plupart des situations	1
○ non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude	0
7. ... je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil	
○ oui, la plupart du temps	3
○ oui, parfois	2
○ pas très souvent	1
○ non, pas du tout	0
8. ... je me suis sentie triste ou peu heureuse	
○ Oui, la plupart du temps	3
○ Oui, très souvent	2
○ Pas très souvent	1
○ Non, pas du tout	0
9. ... je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré	
○ oui, la plupart du temps	3
○ oui, très souvent	2
○ seulement de temps en temps	1
○ Non, jamais	0
10. ... il m'est arrivé de penser à me faire du mal	
○ oui, très souvent	3
○ parfois	2
○ presque jamais	1
○ jamais	0

Comptez les points. Si vous avez un total de 10 points ou plus*, contactez un/une spécialiste pour poser un diagnostic.

*Bien que l'EPDS ait été développé, comme son nom l'indique, pour la période postnatale, il a également été validé dans plusieurs langues pour la période de la grossesse (cf. Murray & Cox, 1990). Toutefois, la question de savoir si un seuil différent est nécessaire pour la grossesse et pour la période postnatale est débattue. Des travaux de recherche pourraient fournir des informations plus précises sur la valeur limite optimale pendant la grossesse. Nous vous invitons donc à consulter régulièrement notre site web et d'autres sources pour vous tenir au courant.

© Guedeney, N. & Fermanian, J. (1998). Validation study of the French version of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS): new results about use and psychometric properties. European Psychiatry, 13, 83-89.