

Questionnaire d'Edimbourg

Ce questionnaire est destiné aux femmes ayant eu un bébé récemment (dans l'année écoulée) ou aux femmes enceintes..Il a été conçu pour déterminer rapidement si vous souffrez de problèmes liés à une dépression post-partum ou pendant votre grossesse.

Vous attendez ou venez d'avoir un bébé. Nous aimerions savoir comment vous vous sentez.

Remplissez 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:

1. J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté:

Aussi souvent que d'habitude (0 points)

Pas tout-à-fait autant (1 point)

Vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci (2 points)

Absolument pas (3 points)

2. Je me suis sentie confiante et joyeuse, en pensant à l'avenir:

Autant que d'habitude (0 points)

Plutôt moins que d'habitude (1 point)

Vraiment moins que d'habitude (2 points)

Pratiquement pas (3 points)

3. Je me suis reprochée, sans raisons, d'être responsable quand les choses allaient mal:

Oui, la plupart du temps (3 points)

Oui, parfois (2 points)

Pas très souvent (1 point)

Non, jamais (0 point)

4. Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs:

Non, pas du tout (0 point)

Presque jamais (1 point)

Oui, parfois (2 points)

Oui, très souvent (3 points)

5. Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raisons:

Oui, vraiment souvent (3 points)

Oui, parfois (2 points)

Non, pas très souvent (1 point)

Non, pas du tout (0 point)

6. J'ai eu tendance à me sentir dépassée par les évènements:
Oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable (3 points)
Oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face (2 points)
Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations (1 point)
Non, je me suis sentie efficace que d'habitude (0 point)
7. Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil:
Oui, la plupart du temps (3 points)
Oui, parfois (2 points)
Pas très souvent (1 point)
Non, pas du tout (0 point)
8. Je me suis sentie triste ou peu heureuse:
Oui, la plupart du temps (3 points)
Oui, très souvent (2 points)
Pas très souvent (1 point)
Non, pas du tout (0 point)
9. Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré:
Oui, la plupart du temps (3 points)
Oui, très souvent (2 points)
Seulement de temps en temps (1 point)
Non, jamais (0 point)
10. Il m'est arrivé de penser à me faire du mal:
Oui, très souvent (3 points)
Parfois (2 points)
Presque jamais (1 point)
Jamais (0 point)

Si votre score est **supérieur à 11 points**, il y a un risque que vous soyez en dépression pré ou post-natale. **Vous devez absolument en parler à un professionnel de santé** (sage-femme, psychologue, psychiatre, médecin, infirmière puéricultrice de PMI, pédiatre, gynécologue).

Si votre score est inférieur à 11, le risque de dépression pré ou post-natale est faible.