

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

- 0 - Aussi souvent que d'habitude
- 1 - Pas tout à fait autant
- 2 - Vraiment beaucoup moins ces jours-ci
- 3 - Absolument pas

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

- 0 - Autant souvent que d'habitude
- 1 - Plutôt moins que d'habitude
- 2 - Vraiment moins que d'habitude
- 3 - Pratiquement pas

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

- 3 - La plupart du temps
- 2 - Oui, parfois
- 1 - Pas très souvent
- 0 - Non, jamais

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

- 0 - Non, pas du tout
- 1 - Presque jamais
- 2 - Oui, parfois
- 3 - Oui, très souvent

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

- 3 - Oui, vraiment souvent
- 2 - Oui, parfois
- 1 - Non, pas très souvent
- 0 - Non, pas du tout

6 - J'ai eu tendance à me sentir dépassée par les événements.

- 3 - Oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations
- 2 - Oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude
- 1 - Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations
- 0 - Non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude

7 - Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil.

- 3 - Oui, la plupart du temps
- 2 - Oui, parfois
- 1 - Pas très souvent
- 0 - Non, pas du tout

8 - Je me suis sentie triste ou peu heureuse.

- 3 - Oui, la plupart du temps
- 2 - Oui, parfois
- 1 - Pas très souvent
- 0 - Non, pas du tout

9 - Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré.

- 3 - Oui, la plupart du temps
- 2 - Oui, souvent
- 1 - Seulement de temps en temps
- 0 - Non, jamais

10 - Il m'est arrivé de penser à me faire du mal.

- 3 - Oui, très souvent
- 2 - Parfois
- 1 - Presque jamais
- 0 - Jamais

Risque de dépression du Post-Partum

La future ou jeune maman complète elle-même le questionnaire, sans influence extérieure. En cas de difficulté de compréhension, un professionnel peut l'accompagner.

Interprétation des scores

- Plus le score est élevé, plus le risque de dépression est important.
- Un score de 11 ou plus peut indiquer une dépression possible.
- Un score inférieur à 10 suggère un risque très faible de dépression.

Score : _____