

Echelle de Beck (BDI : Beck Depression Inventory)

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

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

Références :

Dépression et syndromes anxio-dépressifs : J.D.Guelfi et Coll, Ardix Médical. Evaluation clinique et psychométrique des états dépressifs : J.Cottraux, Collection Scientifique Survector, 1985.