



TEST D'ÉVALUATION DE LA DÉPRESSION

Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois.

- 0 Oui, tout autant.
- 1 Pas autant.
- 2 Un peu seulement.
- 3 Presque plus.

Je ris facilement et vois le bon côté des choses.

- 0 Autant que par le passé.
- 1 Plus autant qu'avant.
- 2 Vraiment moins qu'avant.
- 3 Plus du tout.

Je suis de bonne humeur.

- 0 La plupart du temps.
- 1 Assez souvent.
- 2 Rarement.
- 3 Jamais.

J'ai l'impression de fonctionner au ralenti.

- 0 Jamais.
- 1 Parfois.
- 2 Très souvent.
- 3 Presque toujours.

Je me sens à la hauteur face aux événements de la vie.

- 0 Souvent.
- 1 Parfois.
- 2 Rarement.
- 3 Très rarement.

Je me m'intéresse plus à mon apparence.

- 0 J'y prête autant d'attention que par le passé.

- 1 Il se peut que je n'y fasse plus autant attention.
- 2 Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais.
- 3 Plus du tout.

Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses.

- 0 Autant qu'avant.
- 1 Un peu moins qu'avant.
- 2 Bien moins qu'avant.
- 3 Presque jamais.

Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision.

- 0 Souvent.
- 1 Parfois.
- 2 Rarement.
- 3 Très rarement.

Analyse des résultats : faites le total de vos points et observez dans quelle tranche vous vous situez

Entre 0 et 6 points : pas d'état dépressif et humeur positive

Entre 7 et 12 points : présence d'une légère tendance à un état de déprime, surtout pour un score s'approchant de 12

Entre 13 et 18 points : présence d'un état dépressif d'intensité moyenne

Au-delà de 18 points : présence d'un état dépressif sévère

Le Point Psy

Cabinet Alexandre Mergui

www.cabinetpsy-paris.fr

<https://www.facebook.com/lepointpsy/>