

Questionnaire d'auto-évaluation de la dépression

Ceux ayant sombré dans l'abîme de la dépression ont une façon de s'en sortir

Qu'est-ce que la dépression?

Tout le monde éprouve de la tristesse ou de la mélancolie à un moment ou l'autre.

Mais de tels sentiments ne devraient pas persister pendant des semaines ou des mois. Vous ne devriez pas avoir le cafard ou éprouver de l'anxiété et de l'inquiétude sans raison.

Si vous vous sentez ainsi depuis un certain temps, vous faites peut-être une dépression. Des millions de Canadiens et Canadiennes en sont atteints. Bon nombre d'entre eux ne le savent même pas et d'autres hésitent à en parler.

La dépression est une maladie, tout comme le diabète ou l'asthme. Elle peut survenir chez n'importe qui.

Vous estimez peut-être que vous devriez pouvoir vous en tirer sans aide. Détrompez-vous. Si vous demandez de l'aide sans trop tarder, vous recommencerez plus tôt à vous sentir bien dans votre peau.

Auto-test du programme Aurora pour la dépression

➔ Répondez aux questions ci-dessous en fonction des **2 semaines** qui viennent de s'écouler. Si vous répondez OUI à 5 des questions ou plus, apportez cet auto-test chez votre médecin. Ce test ne suffit pas à lui seul à déterminer si vous présentez une dépression. Seul un médecin peut vous le dire.

1. Êtes-vous triste, déprimé(e) ou mélancolique la plupart du temps?
☐ OUI ou ☐ NON
2. Avez-vous perdu intérêt envers les activités que vous trouviez agréables auparavant ou avez-vous cessé d'y prendre plaisir?
☐ OUI ou ☐ NON
3. Êtes-vous fatigué(e) ou sans énergie la plupart du temps?
☐ OUI ou ☐ NON
4. Avez-vous de la difficulté à dormir ou dormez-vous trop?
☐ OUI ou ☐ NON

5. Avez-vous de la difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions?
☐ **OUI** ou ☐ **NON**
6. Votre appétit ou votre poids ont-ils changé?
☐ **OUI** ou ☐ **NON**
7. Vous sentez-vous coupable ou inutile?
☐ **OUI** ou ☐ **NON**
8. Avez-vous été pris(e) de peur ou de panique sans raison apparente?
☐ **OUI** ou ☐ **NON**
9. Êtes-vous agité(e) et avez-vous de la difficulté à rester en place?
☐ **OUI** ou ☐ **NON**
10. Ressentez-vous de l'anxiété ou de l'inquiétude?
☐ **OUI** ou ☐ **NON**
11. Avez-vous l'impression de ne pouvoir continuer ainsi, avez-vous songé à la mort ou à mourir?
☐ **OUI** ou ☐ **NON**

S'il vous est venu des idées suicidaires ou des pensées de mort récurrentes, consultez votre médecin, peu important vos réponses aux autres questions.

L'auto-test du programme Aurora pour la dépression a été passé en revue par :

Sagar V. Parikh, M.D., FRCPC
Chef de la Clinique des troubles bipolaires
Directeur de l'éducation permanente
Division de l'Institut psychiatrique Clarke
Centre pour la toxicomanie et la santé mentale
Professeur adjoint de psychiatrie
Université de Toronto