

L'échelle de dépression postnatale d'Edimbourg (EPDS)-Version québécoise

Nom :

Date :

Âge du bébé :

Parce que vous avez récemment accouché, nous voulons savoir comment vous vous sentez. Veuillez **SOULIGNER** l'énoncé qui correspond le mieux à comment vous vous êtes sentie **AU COURS DES DERNIERS 7 JOURS**, et non seulement comment vous vous sentez aujourd'hui.

Voici un exemple déjà rempli :

Je me suis sentie heureuse

Oui, tout le temps

Oui, la plupart du temps

Non, pas souvent

Non, pas du tout

Cela veut dire: « Je me suis sentie heureuse la plupart du temps » dans les derniers sept jours. Veuillez compléter les questions qui suivent de la même façon.

Au cours des derniers **7 jours**:

1. J'ai été capable de rire et voir le côté drôle des choses :

Autant qu'auparavant

Pas vraiment autant qu'auparavant

Certainement pas autant qu'auparavant

Pas du tout

2. Certaines personnes sont plus ou moins intéressées à la vie, mais moi, j'avais vraiment hâte de voir ce qui allait se passer dans les jours à venir :

Autant que d'habitude

Un peu moins que d'habitude

Certainement moins que d'habitude

Presque pas

*3. Je me suis blâmée sans raison quand les choses ont mal tourné :

Oui, la plupart du temps

Oui, parfois

Pas très souvent

Non, jamais

4. J'ai été anxieuse ou inquiète sans bonne raison :

Non, pas du tout

Presque jamais

Oui, parfois

Oui, très souvent

*5. J'ai ressenti de la peur ou de la panique sans avoir une très bonne raison :

Oui, beaucoup

Oui, parfois

Non, pas beaucoup

Non, pas du tout

*6. Je me suis sentie dépassée par les événements :

Oui, la plupart du temps je n'ai pas été capable de m'organiser

Oui, parfois j'ai eu plus de difficulté que d'habitude à m'organiser

Non, la plupart du temps je me suis assez bien organisée

Non, je me suis aussi bien organisée que d'habitude

*7. Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu de la difficulté à dormir :

Oui, la plupart du temps

Oui, parfois

Pas très souvent

Non, jamais

*8. Je me suis sentie triste ou « j'avais les bleus » :

Oui, la plupart du temps

Oui, assez souvent

Pas très souvent

Non, pas du tout

*9. J'ai été tellement malheureuse que je pleurais :

Oui, la plupart du temps

Oui, assez souvent

Pas très souvent

Non, pas du tout

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

Oui, très souvent

Parfois

Presque jamais

Jamais

Source: Version québécoise tirée de Des-Rivières-Pigeon, Séguin, Brodeur, Perreault, Boyer, Colin et Goulet (2000). L'échelle de dépression postnatale d'Edimbourg : validité au Québec auprès de femmes de statut socio-économique faible. *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, 19(1), 201-214. Cette version québécoise a été basée sur la version originale anglaise de Cox, Holden, & Sagovsky (1987). *Detection of postnatal depression: development of the 10-item EPDS. British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786.