

Questionnaire EPDS

Repérage de la dépression postnatale

Vous venez d'avoir un bébé. Nous aimerions savoir comment vous vous sentez. Nous vous demandons de bien vouloir remplir ce questionnaire en cochant la réponse qui vous semble le mieux décrire comment vous vous êtes sentie durant la semaine (c'est à dire sur les 7 jours qui viennent de s'écouler) et pas seulement aujourd'hui.

Exemple

Je me suis sentie heureuse :

- ☐ oui tout le temps
☒ **oui la plupart du temps**
☐ non pas très souvent
☐ non pas du tout

Cela signifiera « **Je me suis sentie heureuse la plupart du temps durant la semaine qui vient de s'écouler** ».

PENDANT LA SEMAINE QUI VIENT DE S'ÉCOULER :

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 souvent ces jours-ci
3 ☐ Absolument pas

Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir :

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

Je me suis reprochée sans raisons, d'être responsable quand les choses allaient mal :

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

Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs :

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

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

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

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

Je me suis sentie triste ou peu heureuse :

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

Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré :

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

Il m'est arrivé de penser à me faire mal :

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

Partie réservée aux professionnels

La somme de tous les items donne le score global de l'EPDS.

- Si le score est à 11 : il existe un risque important de dépression maternelle -> orientation vers un spécialiste,
- Si le score est < à 11 : le risque de dépression post-natale est faible.

Score : /30