

Questionnaire abrégé de Beck

Consignes : Ce questionnaire comporte 13 séries de quatre propositions. Pour chaque série, lisez les quatre propositions, puis choisissez celle qui décrit le mieux votre état actuel de ces deux dernières semaines. Entourez le numéro qui correspond à la proposition choisie.

A	Je ne me sens pas triste.	0	H	Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens.	0
	Je me sens cafardeux ou triste.	1		Maintenant je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois.	1
	Je me sens tout le temps cafardeux ou triste, et je n'arrive pas en sortir.	2		J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux gens et j'ai peu de sentiments pour eux.	2
	Je suis si triste et si malheureux, que je ne peux pas le supporter.	3		J'ai perdu tout l'intérêt pour les autres, et ils m'indiffèrent totalement.	3
B	Je ne suis pas particulièrement découragé, ni pessimiste au sujet de l'avenir.	0	I	Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume.	0
	J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir.	1		J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision.	1
	Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer.	2		J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions.	2
	Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir, et que la situation ne peut s'améliorer.	3		Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision.	3
C	Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie.	0	J	Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant.	0
	J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens.	1		J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux.	1
	Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs.	2		J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique, qui me fait paraître disgracieux.	2
	J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme mes enfants)	3		J'ai l'impression d'être laid et repoussant.	3
D	Je ne me sens pas particulièrement insatisfait.	0	K	Je travaille aussi facilement qu'auparavant.	0
	Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances.	1		Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose.	1
	Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit.	2		Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit.	2
	Je suis mécontent de tout.	3		Je suis incapable de faire le moindre travail.	3
E	Je ne me sens pas coupable.	0	L	Je ne suis pas plus fatigué que d'habitude.	0
	Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps.	1		Je suis fatigué plus facilement que d'habitude.	1
	Je me sens coupable.	2		Faire quoi que ce soit me fatigue.	2
	Je me juge très mauvais, et j'ai l'impression que je ne vauds rien.	3		Je suis incapable de faire le moindre travail.	3
F	Je ne suis pas déçu par moi-même.	0	M	Mon appétit est toujours aussi bon.	0
	Je suis déçu par moi-même.	1		Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude.	1
	Je me dégoûte moi-même.	2		Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant.	2
	Je me hais.	3		Je n'ai plus du tout d'appétit.	3
G	Je ne pense pas à me faire du mal.	0			
	Je pense que la mort me libérerait.	1			
	J'ai des plans précis pour me suicider.	2			
	Si je le pouvais, je me tuerais.	3			