

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

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Âge du bébé \_\_\_\_\_

Parce que vous avez récemment donné naissance, 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 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 **7 derniers jours**:

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. J'ai été capable de rire et voir le côté amusant des choses.<br/>Autant qu'auparavant<br/>Pas vraiment autant qu'auparavant<br/>Certainement pas autant qu'auparavant<br/>Pas du tout</p> <p>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.<br/>Autant que d'habitude<br/>Un peu moins que d'habitude<br/>Certainement moins que d'habitude<br/>Presque pas</p> <p>*3. Je me suis blâmée sans raison quand les choses ont mal tourné.<br/>Oui, la plupart du temps<br/>Oui, parfois<br/>Pas très souvent<br/>Non, jamais</p> <p>4. J'ai été anxieuse ou inquiète sans bonne raison.<br/>Non, pas du tout<br/>Presque jamais<br/>Oui, parfois<br/>Oui, très souvent</p> <p>*5. J'ai ressenti de la peur ou de la panique sans bonne raison.<br/>Oui, beaucoup<br/>Oui, parfois<br/>Non, pas beaucoup<br/>Non, pas du tout</p> | <p>*6. Je me suis sentie dépassée par les événements.<br/>Oui, la plupart du temps je n'ai pas été capable de m'organiser<br/>Oui, parfois j'ai eu plus de difficulté que d'habitude à m'organiser<br/>Non, la plupart du temps je me suis assez bien organisée<br/>Non, je me suis aussi bien organisée qu'à l'habitude</p> <p>*7. Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu de la difficulté à dormir.<br/>Oui, la plupart du temps<br/>Oui, parfois<br/>Pas très souvent<br/>Non, jamais</p> <p>*8. Je me suis sentie triste ou « j'avais les bleus ».<br/>Oui, la plupart du temps<br/>Oui, assez souvent<br/>Pas très souvent<br/>Non, pas du tout</p> <p>*9. J'ai été tellement malheureuse que je pleurais.<br/>Oui, la plupart du temps<br/>Oui, assez souvent<br/>Pas très souvent<br/>Non, pas du tout</p> <p>*10. Il m'est arrivé de penser à me faire du mal.<br/>Oui, très souvent<br/>Parfois<br/>Presque jamais<br/>Jamais</p> |
|---|--|

*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.