

Inventaire Symptomatique de la Dépression et du Trouble Affectif Saisonnier Auto-évaluation (IDTAS-AE)

Ce questionnaire vous aidera à juger si vous devez consulter un clinicien pour votre dépression, si votre dépression est saisonnière et si un traitement doit être envisagé- que ce soit la luminothérapie, un traitement médicamenteux ou une psychothérapie. Ceci n'est pas une méthode d'auto-diagnostic mais ce questionnaire peut vous aider à évaluer la sévérité et l'apparition de certains symptômes de dépression. Nous vous recommandons de répondre aux questions seul (e) – pour votre cas personnel- et de faire des copies pour les membres de votre famille ou les amis qui voudraient éventuellement utiliser ce questionnaire. Encerclez vos réponses à droite de chacune des questions et suivez les instructions pour établir votre score.

PARTIE 1 : QUELQUES QUESTIONS À PROPOS DE LA DÉPRESSION

Au cours de la dernière année, avez-vous eu une période d'une durée d'au moins deux semaines durant laquelle vous avez présenté l'un des problèmes suivants, et ce presque tous les jours? (Bien sûr, vous auriez pu avoir plusieurs périodes similaires).

Durant deux semaines ou plus...

- | | | |
|---|------------|------------|
| *Avez-vous eu des difficultés à vous endormir, à rester endormi ou encore à trop dormir? | OUI | NON |
| * Vous êtes-vous senti fatigué ou avec peu d'énergie? | OUI | NON |
| * Avez-vous eu une diminution ou une augmentation d'appétit?
Ou avez-vous eu une perte ou une prise significative du poids en l'absence d'un régime? | OUI | NON |
| * Avez-vous eu peu d'intérêt ou de plaisir à faire vos activités? | OUI | NON |
| * Vous êtes-vous senti triste, déprimé ou sans espoir? | OUI | NON |
| * Vous êtes-vous senti sans valeur, avec un sentiment d'échec, d'avoir l'impression de vous laisser aller ou de décevoir votre famille? | OUI | NON |
| * Avez-vous des difficultés à vous concentrer, à lire le journal ou à regarder la télévision? | OUI | NON |
| * Vous êtes-vous senti agité ou aviez-vous du mal à rester en place au point de bouger plus que normalement? Ou au contraire, bougiez-vous ou parliez-vous tellement lentement que votre entourage l'avait remarqué ? | OUI | NON |
| * Avez-vous souvent pensé à la mort, qu'il vaudrait mieux que vous soyez mort ou pensé à vous faire du mal? | OUI | NON |

A combien de questions avez-vous répondu "oui"? ____

PARTIE 2 : ÊTES-VOUS UNE PERSONNE QUI RÉAGIT AUX SAISONS?

Choisissez un seul énoncé qui décrit le mieux comment vos comportements et vos émotions changent selon les saisons.

(0= aucun changement, 1= léger changement, 2= changement modéré, 3= changement important, 4= changement extrême).

Changement dans la durée totale de votre sommeil
(incluant les heures de sommeil durant la nuit et les siestes) **0 1 2 3 4**

Changement dans votre niveau d'activités sociales
(incluant amis, famille et collègues de travail) **0 1 2 3 4**

Changement dans votre humeur ou votre sentiment de bien-être **0 1 2 3 4**

Changement de votre poids **0 1 2 3 4**

Changement de votre appétit
(autant les envies compulsives de nourriture que la quantité ingérée) **0 1 2 3 4**

Changement de votre niveau d'énergie **0 1 2 3 4**

Somme totale des nombres que vous avez encadrés ci-dessus? _____

PARTIE 3 : QUELS MOIS DE L'ANNÉE VOUS APPARAISSENT LES PLUS « EXTRÊMES » ?

Pour chacun des comportements ou des émotions suivants, choisissez les mois qui s'appliquent. Si aucun mois ne s'applique pour un item, choisissez « aucun ». Vous devez choisir un mois seulement si vous reconnaissez un changement distinct en comparaison avec les autres mois de l'année et ce, survenant depuis plusieurs années. Vous pouvez choisir plusieurs mois pour chaque item.

	COLONNE A													COLONNE B													
J'ai tendance à me sentir le moins bien	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun	J'ai tendance à me sentir le mieux	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun
J'ai tendance à manger davantage	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun	J'ai tendance à manger le moins	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun
J'ai tendance à prendre le plus de poids	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun	J'ai tendance à perdre le plus de poids	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun
J'ai tendance à dormir davantage	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun	J'ai tendance à dormir le moins	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun
J'ai tendance à avoir le moins d'énergie	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun	J'ai tendance à avoir le plus d'énergie	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun
J'ai tendance à avoir le plus bas niveau d'activités sociales	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun	J'ai tendance à avoir le plus haut niveau d'activités sociales	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	Aucun

Dans les colonnes A et B ci-dessus, combien de fois avez-vous encerclé chacun des mois suivants ?

Jan Fév Mar Avr Mai Juin Juil Août Sept Oct Nov Déc Aucun

Colonne A — — — — — — — — — — — — —

Colonne B — — — — — — — — — — — — —

PARTIE 4 : SYMPTÔMES POUVANT SURVENIR DURANT LES MOIS D'HIVER...

Comparativement à d'autres périodes de l'année, durant les mois d'hiver, le ou lesquels des symptômes suivants ont tendance à survenir durant les mois d'hiver? (S'il n'y en a aucun, répondre « non ».)

J'ai tendance à dormir plus longtemps (incluant les siestes).	OUI	NON
J'ai tendance à avoir plus de difficultés à me réveiller le matin.	OUI	NON
J'ai tendance à avoir moins d'énergie durant la journée, à me sentir fatigué la plupart du temps.	OUI	NON
J'ai tendance en général à me sentir plus mal en fin de soirée plutôt qu'en matinée.	OUI	NON
J'ai tendance à avoir une baisse évidente mais temporaire de l'humeur ou de l'énergie durant les après-midi.	OUI	NON
J'ai tendance à avoir des envies compulsives de sucreries ou de féculents.	OUI	NON
J'ai tendance à manger davantage de sucreries ou de féculents que j'en aie fortement envie ou pas.	OUI	NON
J'ai tendance à avoir des envies compulsives de sucreries surtout en après-midi et en soirée.	OUI	NON
J'ai tendance à prendre plus de poids que durant l'été.	OUI	NON

A combien de questions avez-vous répondu "oui"? ____

Inventaire Symptomatique de la Dépression et du Trouble Affectif Saisonnier Auto-évaluation (IDTAS-AE)

Michael Terman, PhD, et Janet B.W. Williams, DSW
*Institut Psychiatrique de l'État de New York et
Département de Psychiatrie de l'Université Columbia*

GUIDE D'INTERPRÉTATION

Partie 1. Si vous avez encerclé plus de 5 problèmes, il est probable que vous ayez eu un trouble dépressif important pour lequel vous devriez chercher de l'aide. Même si vous avez encerclé un ou deux problèmes, vous pourriez consulter un psychiatre, un psychologue, un travailleur social ou un autre intervenant en santé mentale, surtout si ces problèmes vous inquiètent ou interfèrent dans vos activités quotidiennes. Vous avez peut-être éprouvé certains de ces problèmes pendant *moins* de deux semaines- si c'est le cas, votre problème n'est probablement pas un trouble dépressif "important" (selon la définition clinique) mais peut être assez sérieux pour nécessiter une consultation auprès d'un thérapeute et éventuellement un traitement. Pour savoir si le problème en question est saisonnier, voir les parties 2 et 3 ci-dessous.

Partie 2. Si votre score total est inférieur à 6 dans la partie 2, alors votre problème n'est pas saisonnier. Vous ne souffrez probablement pas d'un trouble affectif saisonnier (TAS). Cependant, si votre score dans la partie 1 est élevé, il est toujours possible que vous ayez souffert d'une dépression qui requiert l'attention et les conseils d'un professionnel en santé mentale.

Si votre score de la partie 2 se situe entre 7 et 11, vous pourriez souffrir d'une forme légère du TAS, dans

laquelle des changements saisonniers sont visibles et même probablement assez gênants. Si votre score dépasse 12, il est fort possible que vous souffriez d'un TAS cliniquement significatif. Mais vous devez déterminer quels mois sont les plus problématiques en consultant la partie 3.

Partie 3. Les personnes qui souffrent de dépression en automne ou en hiver ont tendance à obtenir un score supérieur à 4 par mois durant 3 à 5 mois, commençant entre septembre et janvier, comme cela apparaît dans la colonne A. Durant les autres mois, le score est réduit et tend vers 0. Dans la colonne B, ces mêmes personnes obtiennent habituellement un score supérieur à 4 par mois durant 3 à 5 mois, commençant entre mars et juin.

Certaines personnes suivent un modèle différent et obtiennent des scores différents entre les colonnes A et B autant en hiver qu'en été. Par exemple, elles peuvent se sentir plus mal et avoir moins de relations sociales durant l'été, particulièrement en juillet et août; durant cette même période, elles peuvent manger le moins, perdre le plus de poids et dormir le moins. En hiver, ces personnes peuvent se sentir le mieux et avoir plus de relations sociales, avoir tendance à manger davantage, gagner le plus de poids et à dormir davantage. Ces personnes peuvent souffrir d'une dépression saisonnière de

type estival et les recommandations de traitement seront différentes des personnes qui souffrent d'une véritable dépression hivernale.

D'autres personnes présentent des scores *relativement* élevés durant les mois d'automne et d'hiver de la colonne A, mais il existe aussi une dispersion des bons et des mauvais mois *tout au cours* de l'année. Ce genre d'évolution pourrait indiquer une aggravation des symptômes en hiver plutôt qu'un véritable TAS. Les recommandations pour le traitement hivernal pourraient être semblables à celles pour la dépression hivernale, malgré le fait qu'il y ait besoin de traitements supplémentaires.

Certains personnes souffrent de dépression autant en hiver qu'en été, mais se sentent bien au printemps et en automne. Contrairement à celle de l'hiver, leur dépression estivale n'est généralement pas accompagnée d'hypersomnie et d'une augmentation de l'appétit. C'est une forme particulière de TAS, pour laquelle différents traitements pourraient être appropriés en hiver et en

été. Même les personnes qui souffrent seulement de dépression hivernale éprouvent quelquefois des baisses d'humeur et d'énergie quand le temps est pluvieux ou sombre pendant plusieurs jours. Durant ces périodes, les personnes soulagent leurs symptômes en utilisant brièvement leur traitement hivernal.

Partie 4. Si vous mentionnez un de ces comportements particuliers, vous avez éprouvé des symptômes hivernaux qui peuvent être soulagés par les traitements utilisés pour le TAS, que vous ayez été déprimé(e) ou non. Plus vous obtenez un score élevé à la partie 4, plus vous êtes sujet (te) à souffrir de dépression saisonnière. Cependant, il est possible d'être déprimé en hiver sans ces symptômes- et même avec des symptômes contraires comme moins de sommeil et d'appétit. Si c'est le cas, un professionnel en santé mentale pourrait vous recommander un traitement qui n'est pas particulièrement conçu pour les cas de dépression.

NOTES

Pour obtenir plus d'informations sur la dépression saisonnière et ses traitements, vous pouvez consulter le site web du Centre for Environmental Therapeutics, <http://www.cet.org>, 337 West 20th Street, New York, NY 10032 USA.

La Partie 1 a été adaptée de *Prime-MD Clinician Evaluation Guide*, développée par Robert L. Spitzer, MD, et Janet B.W. Williams, DSW de l'institut Psychiatrique de New York et du Département de Psychiatrie de l'Université Columbia. Les Parties 2 et 3 ont été adaptées de *Seasonal Pattern Assessment Questionnaire*, développé par Norman E. Rosenthal, MD, Gary J. Bradt, et Thomas A. Wehr, MD du National Institute of Mental Health. La préparation de l'IDTAS a été financée en partie par la Subvention MH42930 du National Institute of Mental Health.