

RESUME D'AUTO-EVALUATION (SIGH-SAD-SA 2008)

Date ____ / ____ / ____

Pour les questions suivantes, veuillez entourer le numéro d'une seule proposition de chaque série qui décrit au mieux votre état de la semaine écoulée et notez le score dans une des colonnes de gauche (Groupe A ou Groupe B). Si votre état a changé lors des derniers jours, entourez la proposition qui décrit au mieux votre état actuel. Avant de choisir une proposition dans chaque série, lisez les toutes afin de vous assurer de choisir la plus adéquate.

GROUPE A SCORES	GROUPE B SCORES	
Score: <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="checkbox"/>		DURANT LA SEMAINE ECOULEE ... QUESTION 1 0 - Je ne me suis <i>pas</i> du tout senti(e) triste ou déprimé(e). 1 - Je me suis senti(e) légèrement triste ou déprimé(e). 2 - Je me suis senti(e) triste ou déprimé(e). 3 - Je me suis senti(e) et j'ai eu l'air très déprimé(e) (ou d'autres l'ont dit). 4 - J'étais incapable de penser à autre chose qu'à combien je me sens mal ou déprimé(e).
Score: <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="checkbox"/>		QUESTION 2 0 - Je me suis occupé(e) et j'étais intéressé(e) par mes activités. 1 - Je n'étais pas aussi intéressé(e) par mes activités qu'habituellement. 2 - J'étais sans aucun doutes moins intéressé(e) que normalement par mes activités et il a fallu que je me force pour les réaliser. 3 - Je n'ai pas fait grand chose tellement je me suis senti(e) mal. 4 - J'ai interrompu presque toutes mes activités – je reste juste assis(e) ou je dors presque toute la journée.
	Score: <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="checkbox"/>	<i>Note : Quand un item se réfère à comment vous êtes « normalement » ceci signifie lorsque vous vous sentez bien ou le mieux possible pour vous.</i> QUESTION 3 0 - J'étais normalement intéressé(e) à entrer en relation avec autrui. 1 - J'ai toujours interagi avec autrui, mais cela m'intéressait moins. 2 - J'ai moins interagi avec d'autres personnes dans des situations sociales. 3 - J'ai moins interagi avec d'autres personnes à la maison ou au travail. 4 - Je me suis entièrement replié(e) sur moi même à la maison ou au travail.
Score: <input style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="checkbox"/>		QUESTION 4 <i>(Cette question concerne l'intérêt ou votre désir sexuel, et non votre activité sexuelle à proprement parler)</i> 0 - Mes intérêts sexuels sont restés plus ou moins pareils ou sont plus grands que normalement. 1 - Mes intérêt sexuels sont moins grands que normalement. 2 - Mes intérêts sexuels sont beaucoup moins grands que normalement.

The SIGH-SAD Self-Assessment version (SIGH-SAD-SA) is based on a self-rated depression inventory (SIGH-SAD-SR) developed by J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, B.S., and M. Terman, Ph.D. In turn, the SIGH-SAD-SR was based on the *Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD)*, by J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal, and M. Terman (1998), New York, New York State Psychiatric Institute. The work was supported in part by BRSF Grant 903-E759S from the Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., and the U.S. National Institute of Mental Health Grant MH-42931. © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. All rights reserved. Permission is granted for non-commercial reproduction. Distribution by commercial parties is prohibited. For correspondence: Dr. Terman, New York State Psychiatric Institute, 1051 Riverside Drive, New York, NY 10032. The PDF is downloadable free of charge from www.cet.org. 1/08 version.

<p>Score:</p> <input data-bbox="191 212 261 281" type="checkbox"/>		<p>Rappelez vous que « normal » signifie quand vous vous sentez bien.</p> <p>QUESTION 5</p> <p>0 - Mon appétit est resté normal ou a augmenté.</p> <p>1 - J'ai eu moins d'appétit que normalement, mais j'ai mangé sans que personne m'incite à le faire.</p> <p>2 - J'ai eu tellement peu d'appétit que je n'ai pas mangé régulièrement sauf lorsque quelqu'un m'incitait à le faire.</p>
<p>Score:</p> <input data-bbox="191 491 261 560" type="checkbox"/>		<p>QUESTION 6 <i>(Entourez « 0 » pour cette question si vous avez maigri suite à un régime, ou si vous avez perdu le poids que vous avez gagné précédemment durant une période où vous étiez déprimé(e)).</i></p> <p>0 - Je ne pense pas avoir maigri depuis que je suis déprimé(e) ou, si j'ai perdu du poids, j'ai commencé à le récupérer.</p> <p>1 - J'ai probablement perdu un peu de poids (que je n'ai pas du tout repris) parce que je n'avais pas envie de manger.</p> <p>2 - J'ai sans aucun doute perdu du poids (que je n'ai pas du tout repris) parce que je n'avais pas envie de manger.</p>
	<p>Score:</p> <input data-bbox="391 827 461 896" type="checkbox"/>	<p>QUESTION 7</p> <p>0 - Je n'ai pas pris de poids par rapport à mon poids normal.</p> <p>1 - J'ai probablement pris du poids (1 kilo ou plus), et mon poids actuel dépasse mon poids normal.</p> <p>2 - J'ai sans aucun doute pris du poids (1 kilo ou plus), et mon poids actuel dépasse mon poids normal.</p>
	<p>Score:</p> <input data-bbox="391 1043 461 1113" type="checkbox"/>	<p>QUESTION 8 <i>(Cette question concerne votre appétit ou votre envie de manger, et non ce que vous mangez réellement.)</i></p> <p>0 - Mon appétit a été normal ou moindre que normalement.</p> <p>1 - J'avais envie de manger un peu plus que normalement.</p> <p>2 - J'avais envie de manger plus que normalement.</p> <p>3 - J'avais envie de manger beaucoup plus que normalement.</p>
	<p>Score:</p> <input data-bbox="391 1289 461 1358" type="checkbox"/>	<p>QUESTION 9 <i>(Cette question concerne ce que vous mangez réellement.)</i></p> <p>0 - Je n'ai pas mangé plus que normalement.</p> <p>1 - J'ai mangé un peu plus que normalement.</p> <p>2 - J'ai mangé plus que normalement.</p> <p>3 - J'ai mangé beaucoup plus que normalement.</p>
	<p>Score:</p> <input data-bbox="391 1507 461 1577" type="checkbox"/>	<p>QUESTION 10</p> <p>0 - Je n'ai pas eu envie ou je n'ai pas mangé plus de sucreries ou de féculents que normalement.</p> <p>1 - J'ai eu un peu plus envie ou j'ai mangé un peu plus de sucreries ou de féculents que normalement.</p> <p>2 - J'ai eu beaucoup plus envie ou j'ai mangé beaucoup plus de sucreries ou de féculents que normalement.</p> <p>3 - J'ai eu une envie irrésistible de manger des sucreries ou des féculents.</p>
<p>Score:</p> <input data-bbox="191 1785 261 1854" type="checkbox"/>		<p>QUESTION 11</p> <p>0 - Je n'ai pas eu de difficultés à m'endormir le soir.</p> <p>1 - Certains soirs, il m'a fallu plus d'une demi heure pour m'endormir.</p> <p>2 - J'ai eu des difficultés d'endormissement toutes les soirs.</p>

<p>Score:</p> <input data-bbox="191 212 261 281" type="checkbox"/>		<p>QUESTION 12</p> <p>0 - Je ne me suis pas réveillé(e) en pleine nuit, ou si j'ai dû me lever pour aller aux toilettes, je me suis rendormi(e) directement.</p> <p>1 - Mon sommeil était agité et perturbé durant la nuit.</p> <p>2 - Je me suis réveillé(e) pendant la nuit sans être capable de me rendormir, ou je me suis levé(e) en pleine nuit (pas uniquement pour aller aux toilettes).</p>
<p>Score:</p> <input data-bbox="191 411 261 480" type="checkbox"/>		<p>QUESTION 13</p> <p>0 - Je me suis réveillé(e) plus tard que prévu ou à une heure raisonnable dans la matinée.</p> <p>1 - Je me suis réveillé(e) très tôt le matin, mais j'étais capable de me rendormir.</p> <p>2 - Je me suis réveillé(e) très tôt le matin sans être capable de me rendormir, notamment une fois sorti(e) du lit.</p>
	<p>Score:</p> <input data-bbox="391 611 461 680" type="checkbox"/>	<p>Rappelez vous que « normal » signifie quand vous vous sentez bien.</p> <p>QUESTION 14</p> <p>Quand je me sens normal(e), je dors en moyenne ____ heures par jour, les siestes incluses.</p> <p>0 - Je n'ai pas dormi plus que ce dont j'ai l'habitude quand je me sens normal.</p> <p>1 - j'ai dormi au moins une heure de plus que ce dont j'ai l'habitude quand je me sens normal.</p> <p>2 - j'ai dormi au moins deux heures de plus que ce dont j'ai l'habitude quand je me sens normal.</p> <p>3 - j'ai dormi au moins trois heures de plus que ce dont j'ai l'habitude quand je me sens normal.</p> <p>4 - j'ai dormi au moins quatre heures de plus que ce dont j'ai l'habitude quand je me sens normal.</p>
		<p>QUESTION 15</p> <p>0 - Je n'ai pas eu une sensation de lourdeur au niveau des membres, du dos ou de la tête.</p> <p>1 - J'ai eu quelques fois une sensation de lourdeur au niveau des membres, du dos ou de la tête.</p> <p>2 - J'ai eu souvent une sensation de lourdeur au niveau des membres, du dos ou de la tête.</p>
		<p>QUESTION 16</p> <p>0 - Je n'ai pas eu des problèmes de lombalgies, de maux de tête ou de douleurs musculaires.</p> <p>1 - J'ai eu quelques fois des problèmes de lombalgies, de maux de tête ou de douleurs musculaires.</p> <p>2 - J'ai eu souvent des problèmes de lombalgies, de maux de têtes ou de douleurs musculaires.</p>
<p>Score global pour les Questions 15-17:</p> <input data-bbox="191 1625 261 1694" type="checkbox"/> <p>Voir instruction ci-dessous :</p>	<p>Score pour la Question 17:</p> <input data-bbox="391 1596 461 1665" type="checkbox"/>	<p>Rappelez vous que « normal » signifie quand vous vous sentez bien.</p> <p>QUESTION 17</p> <p>0 - Je ne me suis pas senti(e) plus fatigué(e) que normalement.</p> <p>1 - Je me suis senti(e) un peu plus fatigué(e) que normalement.</p> <p>2 - Je me suis senti(e) plus fatigué(e) que normalement, au moins quelques heures par jour.</p> <p>3 - Je me suis senti(e) fatigué(e) la plupart du temps durant la plupart des jours.</p> <p>4 - J'ai ressenti une fatigue envahissante tout le temps.</p>
<p>Afin de trouver votre "Score global", veuillez d'abord identifier laquelle des Questions 15, 16 et 17 a obtenu le score le plus élevé. Si votre score le plus élevé était « 2 », entrez « 1 » comme score global. Si votre score le plus élevé était « 3 » ou « 4 » pour la Question 17, entrez « 2 » comme score global. Sinon, veuillez juste entrer votre score le plus élevé non corrigé « 0 », « 1 » ou « 2 ».</p>		

<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>QUESTION 18</p> <p>0 - Je ne me suis <i>pas</i> fait de critiques ou je ne me suis pas senti(e) comme un(e) raté(e) ou comme ayant laissé tombé d'autres personnes ou je ne me suis pas senti(e) coupable d'erreurs passées.</p> <p>1 - Je me suis senti(e) comme un(e) raté(e) ou comme si j'avais laissé tomber d'autres personnes.</p> <p>2 - Je me suis senti(e) très coupable ou j'ai beaucoup pensé aux erreurs ou actes condamnables que j'ai commises.</p> <p>3 - Je pense que mon état dépressif est une punition pour quelque chose de mal que j'ai commis.</p> <p>4 - J'ai entendu des voix m'accusant d'avoir commis quelque chose de mal, ou j'ai vu des scènes de terreur qualifiées d'irréelles par autrui.</p>
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>QUESTION 19</p> <p>0 - Je n'ai <i>pas</i> pensé à mourir, à me faire du mal ou à me tuer, ou que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.</p> <p>1 - J'ai pensé que la vie ne valait pas la peine d'être vécue ou qu'il vaudrait mieux être mort.</p> <p>2 - J'ai pensé à mourir ou j'ai souhaité être mort.</p> <p>3 - J'ai pensé à me suicider ou j'ai fait quelque chose afin de me blesser.</p> <p>4 - J'ai essayé de me suicider.</p>
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>QUESTION 20</p> <p>0 - Je ne me suis <i>pas</i> senti(e) particulièrement tendu(e), irritable ou fort soucieux(se).</p> <p>1 - Je me suis senti(e) plutôt tendu(e) ou irritable.</p> <p>2 - Je me suis préoccupé(e) de choses insignifiantes dont je ne me préoccuperais pas d'ordinaire ou j'ai été excessivement tendu(e) ou irritable.</p> <p>3 - D'autres remarquent que j'ai l'air tendu(e), irritable ou inquiet(e).</p> <p>4 - Je me sens tendu(e), irritable ou inquiet(e) tout le temps.</p>
		<p><i>Cochez tous les symptômes physiques qui vous ont causés des <u>ennuis</u> la semaine écoulée :</i></p> <p><i>_ sécheresse buccale _ crampes _ hyperventilation/mal à respirer</i></p> <p><i>_ gaz _ renvois _ soupir</i></p> <p><i>_ indigestion _ palpitations _ besoins fréquents d'uriner</i></p> <p><i>_ diarrhée _ maux de tête _ transpirations</i></p>
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>QUESTION 21</p> <p><i>En référence aux symptômes physiques cités ci-dessus:</i></p> <p>0- Je n'ai coché aucun des symptômes ci-dessus.</p> <p>1 - Dans l'ensemble, le(s) symptôme(s) m'ont causé que très peu d'ennuis.</p> <p>2 - Dans l'ensemble, le(s) symptôme(s) m'ont causé quelques ennuis.</p> <p>3 - Dans l'ensemble, le(s) symptôme(s) m'ont causé beaucoup d'ennuis.</p> <p>4 - Dans l'ensemble, le(s) symptôme(s) a(ont) altéré mes capacités de fonctionnement.</p>
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>QUESTION 22</p> <p>0 - Je ne me suis <i>pas</i> beaucoup préoccupé(e) de ma santé physique.</p> <p>1 - Je me suis soucie(e) de tomber malade physiquement.</p> <p>2 - Je me suis tracassé la plupart du temps à propos de ma santé physique.</p> <p>3 - Je me suis fréquemment plaint(e) de mon état physique, ou j'ai demandé beaucoup d'aide.</p> <p>4 - Je suis certain(e) que je souffre d'une maladie physique, même si les médecins me disent le contraire.</p> <p><i>Avez-vous eu un problème d'ordre médical cette semaine ? Si oui, veuillez décrire :</i></p> <p>_____</p>

		<p><i>Avez-vous pris des médicaments la semaine écoulée ? Si oui, veuillez décrire :</i></p> <hr/>	
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p><i>Rappelez vous que « normal » signifie quand vous vous sentez bien.</i></p> <p>QUESTION 23</p> <p>0 - Mon débit de langage et de pensée était normal.</p> <p>1 - Mon langage et mes mouvements étaient légèrement ralentis ou ma pensée était légèrement ralentie, ce qui perturbait mes capacités de concentration.</p> <p>2 - Mes mouvements, mon langage ou mes pensées étaient un peu plus ralentis que normalement et d'autres personnes l'ont remarqué.</p> <p>3 - Mes mouvements étaient nettement ralentis, ou mon langage et mes pensées étaient tellement ralentis que j'avais des difficultés à tenir une conversation.</p> <p>4 - Mes mouvements ou mon langage et mes pensées étaient tellement ralentis que j'avais des difficultés à penser ou à parler.</p>	
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>QUESTION 24</p> <p>0 - Je n'ai <i>pas</i> été agité(e) ou sans repos.</p> <p>1 - J'avais des difficultés à rester en place, ou de temps en temps je jouais avec mes mains, mes cheveux ou autre chose.</p> <p>2 - Je ne tenais pas en place, ou je jouais souvent avec mes mains, mes cheveux ou autre chose.</p> <p>3 - J'ai eu des difficultés à rester assis tranquille, et j'avais besoin de bouger la majeure partie du temps.</p> <p>4 - J'étais incapable de rester assis tranquille ou je me suis tordu(e) les mains, rongé mes ongles, arraché mes cheveux, ou mordu les lèvres presque tout le temps.</p>	
		<p><i>Dans les questions suivantes « baisse » signifie une réduction temporaire de votre humeur ou de votre énergie que vous récupérez, au moins partiellement, plus tard dans la journée.</i></p> <p>0 - Je n'ai <i>pas</i> eu régulièrement de baisses d'humeur ou d'énergie dans le courant de l'après midi ou du soir.</p> <p>1 - J'ai eu régulièrement des baisses d'humeur ou d'énergie dans le courant de l'après-midi ou du soir.</p> <p><i>Si vous avez entouré « 1 » dans la question précédente, veuillez aussi spécifier :</i></p> <p>0 - Une fois que cette baisse survient, elle perdure généralement jusqu'à l'heure du coucher.</p> <p>1 - Habituellement je récupère de ces baisses au moins une heure avant l'heure du coucher.</p>	
	<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>	<p>QUESTION 25</p> <p><i>Veillez entourer la meilleure description des baisses que vous avez connues :</i></p> <p>0 - Je n'ai pas ce genre de baisses ou mes baisses perdurent jusqu'à l'heure du coucher.</p> <p>1 - Habituellement, les baisses temporaires étaient seulement d'intensité légère.</p> <p>2 - Habituellement, les baisses temporaires étaient d'intensité modérée.</p> <p>3 - Habituellement, les baisses temporaires étaient d'intensité sévère.</p>	
<p>TOTAL GROUPE A SCORES:</p> <input type="text"/>	<p>TOTAL GROUPE B SCORES:</p> <input type="text"/>	<p>SOMME GLOBALE DE TOUS LES SCORES (A+B):</p> <input type="text"/>	<p><i>Additionnez les scores du Groupe A (colonne 1) et du Groupe B (colonne 2), et la somme globale de tous vos scores (Groupe A et B).</i></p>

INTERPRETATION ET UTILISATION DES RESULTATS DU QUESTIONNAIRE SIGH-SAD-SA

Dans la section ci-dessous, veuillez noter dans les cases de gauche les notes obtenues dans votre questionnaire, et voir ensuite les interprétations et recommandations correspondantes à votre score. Si votre score ne correspond pas aux valeurs indiquées, veuillez passer à la question suivante. Par exemple, pour les 3 premières questions, si votre score global est supérieur à 4, laissez les cases vides descendez jusqu'aux cases correspondantes à votre score.

Score Global = 0 à 4 ↓	Question 1 Score ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q1 = 0: la dépression n'est probablement pas un problème en ce moment. ▪ Q1 = 2 ou 3: vous indiquez être un peu déprimé, mais sans la plupart des symptômes habituels de la dépression. Veuillez remplir à nouveau le questionnaire la semaine prochaine – c'est peut être passager. ▪ Q1 = 4: vous indiquez vous sentir très déprimé même sans avoir la plupart des symptômes qui caractérisent la dépression clinique. Vous devriez en parler avec quelque un de proche. Si ce sentiment persiste, vous devriez demander conseil auprès d'un médecin.
Score Global = 0 à 4 ↓	Question 2 Score = 2 à 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q2 = 2 ou 3: vous indiquez une perte d'intérêt ou d'engagement dans des activités, sans avoir la plupart des symptômes qui caractérisent la dépression clinique. Veuillez remplir à nouveau le questionnaire la semaine prochaine – c'est peut être passager. ▪ Q2 = 4: vous indiquez que vous perdu intérêt ou que vous ne vous ne vous engagez plus dans des activités habituelles, sans avoir la plupart des symptômes qui caractérisent la dépression clinique. C'est peut être passager, mais vous devriez en parler avec quelque un de proche. Si ce sentiment persiste, vous devriez demander conseil auprès d'un médecin.
Score Global = 0 à 4 ↓	Question 19 Score = 1 à 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 ou 2: Vous indiquez penser à la mort ou au suicide. Ceci est rare mais possible si vous ne vous sentez pas dépressif. Consultez www.befrienders.org pour une aide internationale. Ces services sont gratuits et confidentiels. Souvenez-vous, notre questionnaire a été conçu pour vous aider à identifier des problèmes, mais vous devez faire le prochain pas pour les résoudre. ▪ Q19 = 3 ou 4: Vous indiquez des envies de suicide. Ceci est possible, bien que cela n'accompagne généralement pas une dépression modérée. Si vous pensez vraiment au suicide, essayez de le dire à quelqu'un de proche et rendez-vous aux urgences les plus proches pour recevoir une aide ou composez le numéro de téléphone des urgences (par exemple le 15 en France). Consultez www.befrienders.org pour une aide internationale. Ces services sont gratuits et confidentiels. Souvenez-vous, notre questionnaire a été conçu pour vous aider à identifier des problèmes, mais vous devez faire le prochain pas pour les résoudre.
Score Global = 5 à 10 ↓	Question 1 Score ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Votre score indique que vous éprouvez des symptômes dépressifs modérés. C'est peut être passager, mais vous devriez en parler avec quelque un de proche. Si ce sentiment persiste, vous devriez demander conseil auprès d'un médecin. ▪ Q1 = 0: Vous indiquez aussi, toutefois, que votre humeur a été normale, alors qu'une baisse de l'humeur est un symptôme central de la dépression. Il est possible que vos symptômes reflètent un autre problème, par exemple, une maladie physique ou un trouble du sommeil.

<p>Score Global = 5 à 10 ↓</p>	<p>Question 19 Score = 1 à 4 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Q19 = 1 ou 2: A coté de votre indication de dépression modérée, vous indiquez aussi penser à la mort ou au suicide. Ceci est possible, bien que cela n'accompagne généralement pas une dépression modérée. Consultez www.befrienders.org pour une aide internationale. Ces services sont gratuits et confidentiels. Souvenez-vous, notre questionnaire a été conçu pour vous aider à identifier des problèmes, mais vous devez faire le prochain pas pour les résoudre. ▪ Q19 = 3 ou 4: A coté de votre indication de dépression modérée, vous indiquez aussi des intentions de suicide. Ceci est possible, bien que cela n'accompagne généralement pas une dépression modérée. Si vous pensez vraiment au suicide, essayez de le dire à quelqu'un de proche et rendez-vous aux urgences les plus proches pour recevoir une aide ou composez le numéro de téléphone des urgences (par exemple le 15 en France). Consultez www.befrienders.org pour une aide internationale. Ces services sont gratuits et confidentiels. Souvenez-vous, notre questionnaire a été conçu pour vous aider à identifier des problèmes, mais vous devez faire le prochain pas pour les résoudre.
<p>Score Global = 11 à 19 ↓</p>	<p>Question 19 Score ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vos scores indiquent que vous souffrez de dépression modérée. Si vous ne l'avez pas encore fait, parlez en a quelqu'un de proche. Ceci peut nécessiter l'attention d'un médecin si cela dure depuis plus de deux semaines. ▪ Q19 = 1 ou 2: Vous indiquez aussi penser à la mort ou au suicide. Il est très important que vous soyez conseillé par un médecin. Essayez d'en parler à quelqu'un de proche et consultez www.befrienders.org pour une aide internationale. Ces services sont gratuits et confidentiels. Souvenez-vous, notre questionnaire a été conçu pour vous aider à identifier des problèmes, mais vous devez faire le prochain pas pour les résoudre. ▪ Q19 = 3 ou 4: vous indiquez aussi des intentions de suicide. Il est très important que vous soyez conseillé rapidement par un médecin. Si vous pensez vraiment au suicide, essayez de le dire à quelqu'un de proche et rendez-vous aux urgences les plus proches pour recevoir une aide ou composez le numéro de téléphone des urgences (par exemple le 15 en France). Consultez www.befrienders.org pour une aide internationale. Ces services sont gratuits et confidentiels. Souvenez-vous, notre questionnaire a été conçu pour vous aider à identifier des problèmes, mais vous devez faire le prochain pas pour les résoudre.
<p>Score Global = 20 ou plus ↓</p>	<p>Question 19 Score ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vos scores indiquent que vous souffrez de symptômes dépressifs cliniques. Si vous ne l'avez pas encore fait, parlez en a quelqu'un de proche. Ceci peut nécessiter l'attention d'un médecin si cela dure depuis plus d'une semaine. ▪ Q19 = 1 ou 2: Vous indiquez aussi penser à la mort ou au suicide. Il est très important que vous soyez conseillé par un médecin. Essayez d'en parler à quelqu'un de proche et consultez www.befrienders.org pour une aide internationale. Ces services sont gratuits et confidentiels. Souvenez-vous, notre questionnaire a été conçu pour vous aider à identifier des problèmes, mais vous devez faire le prochain pas pour les résoudre. ▪ Q19 = 3 ou 4: vous indiquez aussi des intentions de suicide. Il est très important que vous soyez conseillé rapidement par un médecin. Si vous pensez vraiment au suicide, essayez de le dire à quelqu'un de proche et rendez-vous aux urgences les plus proches pour recevoir une aide ou composez le numéro de téléphone des urgences (par exemple le 15 en France). Consultez www.befrienders.org pour une aide internationale. Ces services sont gratuits et confidentiels. Souvenez-vous, notre questionnaire a été conçu pour vous aider à identifier des problèmes, mais vous devez faire le prochain pas pour les résoudre.
<p>Score Global = 10 à 15 ↓</p>	<p>Group B Score = 10 ou plus ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vous indiquez une série de symptômes– qui peuvent inclure fatigue, hypersomnie et des compulsions pour la nourriture – qui peuvent être relativement sévères même sans humeur dépressive. Une photothérapie matinale peut être utile.

Score Global = 10 à 15 ↓	Group B Score = 10 ou plus ↓	<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez une série de symptômes– qui peuvent inclure fatigue, hypersomnie et des compulsions pour la nourriture – qui peuvent être relativement intenses. En particulier pour les individus qui sont dépressifs en hiver, ceci est indication que la photothérapie matinale peut être utile.
Question 11 Score = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez avoir des difficultés à vous endormir chaque nuit. Bien que ce type d'insomnie puisse accompagner la dépression, cela peut être gênant même chez quelqu'un qui n'est pas dépressif. Les troubles du sommeil peuvent apparaître pour plusieurs raisons. Ceci est peut être passager, mais si le problème persiste, vous devriez en parler à votre médecin.
Question 12 Score = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez vous réveiller pendant la nuit (pas juste pour aller aux toilettes). Bien que ce type d'insomnie puisse accompagner la dépression, cela peut être gênant même chez quelqu'un qui n'est pas dépressif. Les troubles du sommeil peuvent apparaître pour plusieurs raisons. Ceci peut être passager, mais si le problème persiste, vous devriez en parler à votre médecin.
Question 13 Score = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez vous réveiller trop tôt sans pouvoir vous rendormir. Bien que ce type d'insomnie puisse accompagner la dépression, cela peut être gênant même chez quelqu'un qui n'est pas dépressif. Les troubles du sommeil peuvent apparaître pour plusieurs raisons. Ceci est peut être passager, mais si le problème persiste, vous devriez en parler à votre médecin.
Question 18 Score = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez être ennuyé par des voix vous accusant de mauvaises choses, ou avoir des visions effrayantes. Même si cela est temporaire ou rare, vous devriez vous faire conseiller par un médecin.
Question 20 Score = 3 ou 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez vous sentir tendu, anxieux ou inquiet (ou peureux). Bien que ce type de sentiment accompagne souvent la dépression, cela peut être gênant même chez quelqu'un qui n'est pas dépressif. Ceci peut être passager, mais si le problème persiste, vous devriez vous faire conseiller par un médecin.
Question 21 Score = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez un ou plusieurs symptômes physiques qui vous rendent la vie difficile. Vous devriez en parler à votre médecin si cela ne disparaît pas rapidement.
Question 23 Score = 3 ou 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez que vos mouvements, votre parole ou vos pensées ont beaucoup ralenti. Bien que cela apparaisse souvent pendant la dépression, cela peut être gênant même chez quelqu'un qui n'est pas dépressif. Vous devriez en parler à votre médecin.
Question 24 Score = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> Vous indiquez être incapable de rester assis immobile ou d'agir très nerveusement. Bien que cela apparaisse souvent pendant la dépression, cela peut être gênant même chez quelqu'un qui n'est pas dépressif. Vous devriez en parler à votre médecin.

Development team: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madeleine Gould Ph.D., Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. All rights reserved. Permission is granted for personal use or use in clinical practice. Distribution by commercial parties prohibited. January 2008 version.

Traduction française par Claude Gronfier, Ph.D. (Inserm U846, Département de Chronobiologie, Lyon, France) et Sylvie Royant-Parola, M.D. (Sleep Center, Clinique du Château de Garches, France)