



Établissement :

## ÉCHELLE DE DÉPRESSION POSTNATALE D'ÉDIMBOURG

Comme vous venez d'avoir un bébé, nous aimerions savoir comment vous vous sentez. Veuillez cocher la case de la réponse qui se rapproche le plus de ce que vous avez ressenti AU COURS DES 7 DERNIERS JOURS, et non pas seulement de ce que vous ressentez aujourd'hui. Voici un exemple, déjà rempli... :

### Je me suis sentie heureuse

- Oui, tout le temps  
 Oui, la plupart du temps  
 Non, pas très souvent  
 Non, pas du tout

Cela signifierait : « Je me suis sentie heureuse la plupart du temps » au cours de la semaine écoulée. Complétez les autres questions de la même manière.

### 1. J'ai réussi à rire et à voir le côté drôle des choses :

- Autant que je l'ai toujours fait  
 Pas tout à fait autant aujourd'hui  
 Certainement pas autant aujourd'hui  
 Pas du tout

### 6. Les choses sont devenues trop lourdes pour moi :

- Oui, la plupart du temps, je n'ai pas du tout réussi à y faire face  
 Oui, parfois, je n'ai pas réussi à y faire face autant que d'habitude  
 Non, la plupart du temps, j'ai réussi à y faire face assez bien  
 Non, je m'en sors toujours aussi bien

### 2. J'ai attendu les choses avec plaisir :

- Autant que je l'ai toujours fait  
 Plutôt moins qu'avant  
 Définitivement moins qu'avant  
 Presque pas du tout

### 7. J'ai été tellement malheureuse que j'ai eu du mal à dormir :

- Oui, la plupart du temps  
 Oui, quelquefois  
 Pas très souvent  
 Non, pas du tout

### 3. Je me suis blâmée inutilement lorsque les choses allaient mal :

- Oui, la plupart du temps  
 Oui, parfois  
 Pas très souvent  
 Non, jamais

### 8. Je me suis sentie triste ou malheureuse :

- Oui, la plupart du temps  
 Oui, assez souvent  
 Pas très souvent  
 Non, pas du tout

### 4. Il m'est arrivé d'être anxieuse ou inquiète sans raison valable :

- Non, pas du tout  
 Presque jamais  
 Oui, parfois  
 Oui, très souvent

### 9. J'ai été tellement malheureuse que j'ai pleuré :

- Oui, la plupart du temps  
 Oui, assez souvent  
 Seulement de temps en temps  
 Non, jamais

### 5. Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans raison valable :

- Oui, assez souvent  
 Oui, quelquefois  
 Non, pas beaucoup  
 Non, pas du tout

### 10. L'idée de me faire du mal m'a traversé l'esprit :

- Oui, assez souvent  
 Quelquefois  
 Presque jamais  
 Jamais

Rempli par \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Note totale : \_\_\_\_ / 30 Note totale pour la question 10 : \_\_ / 3  
 (Initiales)