

Texte de référence

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)⁷

L'EPDS est un outil pour aider les professionnels de la santé à identifier les mères ou les pères souffrant de dépression post-partum.

CONSIGNES

Cochez la réponse qui correspond le plus précisément à vos sentiments depuis les sept derniers jours. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Chaque question peut être cotée de 0 à 3 selon la sévérité des symptômes. Le total est calculé en additionnant les résultats des dix items.

Une personne qui obtient un résultat de 10 ou plus devrait être aiguillée vers un médecin ou un spécialiste de la santé mentale à des fins d'évaluation plus poussée. Une note de 13 ou plus pourrait indiquer une dépression majeure.

La question 10 réfère à des idéations suicidaires. Si la personne cote la question 10 au-delà de 0, une référence immédiate doit être faite aux professionnels spécialisés en santé mentale pour une évaluation plus poussée.

En cas de doutes, l'échelle peut être ré-administrée 2 semaines suivant la première passation.

1. J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté.

- 0-Autant que d'habitude
- 1-Plutôt moins que d'habitude
- 2-Vraiment moins que d'habitude
- 3-Pratiquement pas

2. Je me suis senti confiant et joyeux en pensant à l'avenir.

- 0-Autant que d'habitude
- 1-Plutôt moins que d'habitude
- 2-Vraiment moins que d'habitude
- 3-Pratiquement pas

3. Je me suis reproché, sans raison, d'être responsable quand les choses allaient mal

- 0-Non, pas du tout
- 1-Presque jamais
- 2-Oui, parfois
- 3-Oui, très souvent

4. Je me suis senti inquiet ou soucieux sans motifs

- 0-Non, pas du tout
- 1-Presque jamais
- 2-Oui, parfois
- 3-Oui, très souvent

5. Je me suis senti effrayé ou paniqué sans vraiment de raisons

- 0-Non, pas du tout
- 1-Presque jamais
- 2-Oui, parfois
- 3-Oui, très souvent

⁷ Cox, J. L., Holden J. M. and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786.

Texte de référence

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)⁷

6. Je me suis senti dépassé par les événements

- 0-Non, je me suis senti aussi efficace que d'habitude
- 1-Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations
- 2-Oui, parfois, je ne me suis pas senti aussi capable de faire face que d'habitude
- 3-Oui, la plupart du temps, je me suis senti incapable de faire face aux situations

7. Je me suis senti si malheureux que j'ai eu des problèmes de sommeil

- 0-Non, pas du tout
- 1-Presque jamais
- 2-Oui, parfois
- 3-Oui, très souvent

8. Je me suis senti triste ou peu heureux

- 0-Non, pas du tout
- 1-Pas très souvent
- 2-Oui, très souvent
- 3-Oui, la plupart du temps

9. Je me suis senti si malheureux que j'en ai pleuré

- 0-Non, pas du tout
- 1-Pas très souvent
- 2-Oui, très souvent
- 3-Oui, la plupart du temps

10. Il m'est arrivé de penser à me faire du mal

- 3-Oui, très souvent
- 2-Parfois
- 1-Presque jamais
- 0-Jamais

L'EPDS demeure un outil de dépistage qui ne peut se substituer au jugement des cliniciens. Une évaluation clinique plus poussée devrait être effectuée afin de confirmer un possible diagnostic de dépression.