

**QUESTIONNAIRE DES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION**

Depuis deux semaines		
1. Je me sens triste ou irritable	Oui	Non
2. Je n'ai plus le goût de faire mes activités	Oui	Non
3. J'ai perdu ou gagné du poids	Oui	Non
4. J'ai des problèmes de sommeil	Oui	Non
5. Je me sens au ralenti ou je suis agité	Oui	Non
6. Je me sens fatigué	Oui	Non
7. J'ai le sentiment d'être un raté ou d'être coupable de quelque chose	Oui	Non
8. J'ai de la difficulté à me concentrer ou prendre des décisions	Oui	Non
9. J'ai eu des idées suicidaires	Oui	Non

Si tu as répondu oui à cinq des neuf symptômes, incluant l'un des deux premiers symptômes, il serait probablement aidant pour toi de penser à consulter un professionnel de la relation d'aide.