

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.