

Datum _____

Edinburgh-Postnatal-Depression-Scale EPDS (Français)

Befindlichkeitsbogen (EPDS)

Vous venez d'avoir un bébé. Nous aimerions savoir comment vous vous sentez. Nous vous demandons de bien vouloir remplir ce questionnaire en soulignant la réponse qui vous semble le mieux décrire comment vous vous êtes sentie durant la semaine (c'est-à-dire sur les 7 jours qui viennent de s'écouler) et pas seulement au jour d'aujourd'hui:

Pendant la semaine qui vient de s'écouler...

So fühlte ich mich während der letzten Woche:

1. Pendant la semaine qui vient de s'écouler j'ai pu rire et prendre les choses du bon côté

Ich konnte lachen und das Leben von der heiteren Seite sehen:

- | | | |
|--|--------------------------------|----------------------------|
| Aussi souvent que d'habitude | (Genauso oft wie früher) | <input type="checkbox"/> 0 |
| Pas tout-à-fait autant | (Nicht ganz so oft wie früher) | <input type="checkbox"/> 1 |
| vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci | (Eher weniger als früher) | <input type="checkbox"/> 2 |
| absolument pas | (Überhaupt nie) | <input type="checkbox"/> 3 |

2. Pendant la semaine qui vient de s'écouler je me suis sentie confiante et joyeuse, en pensant à l'avenir

Es gab vieles, auf das ich mich freute:

- | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| autant que d'habitude | (So oft wie früher) | <input type="checkbox"/> 0 |
| plutôt moins que d'habitude | (Eher weniger als früher) | <input type="checkbox"/> 1 |
| vraiment moins que d'habitude | (Viel seltener als früher) | <input type="checkbox"/> 2 |
| pratiquement pas | (Fast gar nicht) | <input type="checkbox"/> 3 |

3. Pendant la semaine qui vient de s'écouler me suis reprochée, sans raisons, d'être responsable quand les choses allaient mal

Ich habe mich unberechtigterweise Weise schuldig gefühlt, wenn etwas danebenging:

- | | | |
|--------------------------|------------------|----------------------------|
| oui, la plupart du temps | (Ja, sehr oft) | <input type="checkbox"/> 3 |
| oui, parfois | (Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> 2 |
| pas très souvent | (Nicht sehr oft) | <input type="checkbox"/> 1 |
| non, jamais | (Nein, nie) | <input type="checkbox"/> 0 |

4. Pendant la semaine qui vient de s'écouler je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs

Ich war ängstlich und machte mir unnötige Sorgen:

- | | | |
|-------------------|----------------|----------------------------|
| non, pas du tout | (Nein, nie) | <input type="checkbox"/> 0 |
| presque jamais | (Ganz selten) | <input type="checkbox"/> 1 |
| oui, parfois | (Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> 2 |
| oui, très souvent | (Ja, sehr oft) | <input type="checkbox"/> 3 |

5. Pendant la semaine qui vient de s'écouler je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raisons

Ich fühlte mich verängstigt und wurde panisch ohne wirklichen Grund:

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------------|
| oui, vraiment souvent | (Ja, ziemlich oft) | <input type="checkbox"/> 3 |
| oui, parfois | (Ja, manchmal) | <input type="checkbox"/> 2 |
| non, pas très souvent | (Nein, fast nie) | <input type="checkbox"/> 1 |
| non, pas du tout | (Nein, überhaupt nie) | <input type="checkbox"/> 0 |

6. Pendant la semaine qui vient de s'écouler j'ai eu tendance à me sentir dépassée par les événements

Mir ist alles zu viel geworden:

- oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations 3
(Ja, ich wusste mir überhaupt nicht mehr zu helfen)
- oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude 2
(Ja, ich wusste mir manchmal überhaupt nicht mehr zu helfen)
- non, j'ai pu faire face à la plupart des situations 1
(Nein, ich wusste mir meistens zu helfen)
- non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude 0
(Nein, ich konnte alles so gut wie immer bewältigen)

7. Pendant la semaine qui vient de s'écouler je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil

Ich war so unglücklich, dass ich kaum schlafen konnte:

- oui, la plupart du temps (Ja, fast immer) 3
- oui, parfois (Ja, manchmal) 2
- pas très souvent (Nein, nicht sehr oft) 1
- non, pas du tout (Nein, nie) 0

8. Pendant la semaine qui vient de s'écouler je me suis sentie triste ou peu heureuse

Ich war traurig und fühlte mich elend:

- Oui, la plupart du temps (Ja, sehr oft) 3
- Oui, très souvent (Ja, ziemlich oft) 2
- Pas très souvent (Nein, nicht sehr oft) 1
- Non, pas du tout (Nein, nie) 0

9. Pendant la semaine qui vient de s'écouler je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré

Ich war so unglücklich, dass ich weinen musste:

- oui, la plupart du temps (Ja, sehr oft) 3
- oui, très souvent (Ja, ziemlich oft) 2
- seulement de temps en temps (Nein, nicht sehr oft) 1
- Non, jamais (Nein, nie) 0

10. Pendant la semaine qui vient de s'écouler il m'est arrivé de penser à me faire du mal

Gelegentlich kam mir der Gedanke, mir etwas anzutun:

- oui, très souvent (Ja, oft) 3
- parfois (Manchmal) 2
- presque jamais (Selten) 1
- jamais (Nein, nie) 0

Gesamtscore: _____

- 0 - 9
- 10 - 12
- >12

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Cox, J.L., Holden, J.M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry 150, 782-786