

Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS)

PENDANT LA SEMAINE QUI VIENT DE S'ÉCOULER :

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

- Aussi souvent que d'habitude = 0
- Pas tout à fait autant = 1
- Vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci = 2
- Absolument pas = 3

2. Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir

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

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

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

4. Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs

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

5. Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raisons

- Oui, vraiment souvent = 3
- Oui, parfois = 2
- Non, pas très souvent = 1
- Non, pas du tout = 0

6. J'ai eu tendance à me sentir dépassée par les événements

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

7. Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil

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

8. Je me suis sentie triste ou peu heureuse

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

9. Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré

- Oui, la plupart du temps = 3
- Oui, très souvent = 2
- Seulement de temps en temps = 1
- Non, jamais = 0

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

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

Disponible en ligne en français, anglais, arabe, turc, espagnol ; portugais et chinois sur le site : <https://www.perinat-nef.org>

Ou sur l'Appli des 1000 premiers jours



Score Global =

Interprétation des résultats :

Score < 11 : risque DPP faible

Score ≥ 11 : risque DPP élevé → ORIENTATION

(Spécificité du test = 0.92 et Sensibilité = 0.80)