

Echelle d'auto-évaluation de la dépression selon Montgomery Asberg : MADRS-S (Montgomery Asberg Depression Rating Scale Self-assessment)

Le but de ce questionnaire est de donner une image précise de votre état mental actuel. Il vous est demandé d'essayer d'évaluer comment vous vous êtes senti **au cours de ces 3 derniers jours**. Le questionnaire consiste en une série d'items. Des numéros associés à des descriptions d'états possibles sont donnés pour vous permettre d'indiquer votre condition. Les énoncés recouvrent divers degrés de détresse, variant de aucun (0) au maximum (3). Pour chaque item, encerclez sur l'échelle le numéro que vous pensez indique le mieux votre état au cours de ces 3 derniers jours. Ne consacrez pas trop de temps à réfléchir à vos réponses, mais essayez de remplir le questionnaire assez rapidement.

Ceci est un EXEMPLE pour comprendre comment les items sont conçus. Essayez déjà de répondre à cet item et demandez de l'aide si quelque chose ne devrait pas vous sembler clair du tout.

Capacité à maintenir une activité

Ici, il vous est demandé d'essayer d'évaluer votre énergie et si vous sentez que vous vous fatiguez plus facilement que d'habitude.

- 0 Mon énergie est à peu près normale
- 0,5
- 1 Je me fatigue plus facilement que d'habitude, bien que je sois capable d'accomplir ce que j'ai commencé
- 1,5
- 2 Mon énergie est fortement réduite, ce qui fait que je dois souvent interrompre ce que je suis en train de faire pour me reposer ou passer à autre chose
- 2,5
- 3 Je suis à peine capable de commencer quelque chose, à cause d'une extrême fatigue

1. Humeur

Ici, il vous est demandé d'essayer d'indiquer votre humeur, si vous vous êtes senti triste ou sombre. Essayez de vous rappeler comment vous vous êtes senti au cours de ces 3 derniers jours, que votre humeur ait été variable ou plutôt la même tout le temps. En particulier, essayez de vous rappeler si vous vous êtes senti plus gai lorsque quelque chose de bien s'est produit.

- 0 Je peux être gai ou triste, selon les circonstances
- 0,5
- 1 Je me sens un peu abattu la plupart du temps, bien que parfois cela s'améliore un peu
- 1,5
- 2 Je me sens complètement abattu et sombre. Même les choses qui normalement me remontent la moral ne me procurent pas de plaisir
- 2,5
- 3 Je me sens si abattu et malheureux que je ne peux rien imaginer de pire

Version originale : Svanborg, P., Asberg, M., 1994. A new self-rating scale for depression and anxiety states based on the Comprehensive Psychopathological Rating Scale. Acta Psychiatr Scand 89, 21-28.

Traduction française avec l'autorisation des auteurs : Bondolfi, G., Jermann, F., Weber Rouget, B., Gex-Fabry, M., McQuillan, A., Dupont-Willemin, A., Aubry, J.-M., Nguyen, C. Self-rated depressive symptoms as an alternative to clinician ratings: experience with the French self-report version of the Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale (MADRS-S). Soumis pour publication

2. *Sentiments de malaise*

Ici, il vous est demandé d'indiquer dans quelle mesure vous avez eu des sentiments de tension intérieure, de malaise, d'anxiété ou de peur diffuse, au cours des ces 3 derniers jours. Prêtez particulièrement attention à l'intensité de l'un ou l'autre de ces sentiments, s'ils sont venus puis repartis ou s'ils ont persisté tout le temps.

- 0 Je me sens calme la plupart du temps
- 0,5
- 1 J'ai parfois des sentiments désagréables de malaise
- 1,5
- 2 Je suis constamment tourmenté par des sentiments de malaise qui peuvent être très forts et je dois faire un effort pour le surmonter
- 2,5
- 3 J'ai des sentiments d'anxiété terribles, persistants ou insupportables

3. *Sommeil*

Ici, il vous est demandé d'indiquer comment vous dormez – combien de temps vous dormez et quelle était la qualité de votre sommeil au cours de ces 3 dernières nuits. Votre évaluation devrait refléter comment vous avez réellement dormi, indépendamment de votre éventuel recours à des somnifères. Si vous avez dormi plus que d'habitude, vous devriez indiquer le chiffre zéro (0) sur l'échelle.

- 0 Je n'ai aucun problème de sommeil et dors autant que j'ai besoin. Je n'ai aucune difficulté d'endormissement
- 0,5
- 1 J'ai quelques problèmes de sommeil. Il m'est parfois difficile de m'endormir, ou mon sommeil est plus léger ou plus agité que d'habitude
- 1,5
- 2 Je dors en tout cas 2h de moins que d'habitude par nuit, même si rien ne m'a dérangé
- 2,5
- 3 Je dors très mal, pas plus de 2-3 h par nuit

4. *Appétit*

Ici, il vous est demandé d'indiquer comment était votre appétit et d'essayer de vous rappeler s'il était d'une quelconque manière différent de la normale. Si votre appétit était meilleur que d'habitude, vous devriez indiquer le chiffre zéro (0) sur l'échelle.

- 0 Mon appétit a été à peu près le même que d'habitude
- 0,5
- 1 Mon appétit a été moins bon que d'habitude
- 1,5
- 2 Je n'ai eu presque aucun appétit. La nourriture me semble fade et je dois me forcer à manger
- 2,5
- 3 Je n'ai eu aucune envie de manger. J'ai besoin de persuasion pour parvenir à avaler quoi que ce soit

5. Capacité de concentration

Ici, il vous est demandé d'essayer d'indiquer votre capacité à rassembler vos pensées, à vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire. Essayez de vous rappeler dans quelle mesure vous êtes parvenu à faire face aux tâches exigeant des degrés divers de concentration – par exemple, comparez votre capacité à lire un texte complexe ou un passage plus facile dans le journal, ou à maintenir votre attention sur la télévision.

- 0 Je n'ai aucune difficulté de concentration
- 0,5
- 1 Par moment, j'éprouve des difficultés à me concentrer sur des choses que je trouverais habituellement intéressantes (p.ex., lire, ou regarder TV)
- 1,5
- 2 Je trouve qu'il m'est particulièrement difficile de me concentrer sur des choses qui habituellement ne demandent aucun effort (p.ex., lire, ou parler avec d'autres gens)
- 2,5
- 3 Je suis toute à fait incapable de me concentrer sur quoi que ce soit

6. Initiative

Ici, il vous est demandé d'essayer d'évaluer votre capacité à accomplir des choses. Cet item concerne votre difficulté ou facilité à commencer les choses que vous estimez devoir faire et dans quelle mesure vous sentez que vous devez surmonter une résistance intérieure afin de commencer quoi que ce soit.

- 0 Je n'ai aucune difficulté à commencer de nouvelles tâches
- 0,5
- 1 Quand je dois réaliser quelque chose, cela m'est plus difficile que d'habitude
- 1,5
- 2 Débuter de simples tâches, que j'exécute normalement sans trop y penser, me demande un effort considérable
- 2,5
- 3 Je ne peux commencer les tâches quotidiennes les plus simples

7. Implication émotionnelle

Ici, il vous est demandé d'évaluer votre intérêt pour votre environnement, pour d'autres personnes ou pour des tâches qui vous procurent normalement du plaisir.

- 0 Je suis intéressé et impliqué dans mon environnement et ceci me procure du plaisir
- 0,5
- 1 Je ressens moins d'intérêt pour les choses qui normalement éveillent mon intérêt; il m'est plus difficile que d'habitude d'être gai, ou d'être en colère quand cela se justifie
- 1,5
- 2 Je ne ressens aucun intérêt envers mon environnement, même pas pour des amis et des connaissances
- 2,5
- 3 Je n'ai plus aucun sentiment. Je me sens désespérément indifférent, même envers ceux qui me sont les plus proches

8. Pessimisme

Ici, il vous est demandé de considérer comment vous voyez votre futur et ce que vous pensez de vous-même. Examinez dans quelle mesure il vous arrive de vous sentir critique envers vous-même, envahi par des sentiments de culpabilité et plus inquiet que d'habitude – par exemple, au sujet de vos finances ou de votre santé.

- 0 Je vois le futur avec confiance. Dans l'ensemble, je suis assez satisfait de la vie
0,5
1 Il m'arrive parfois d'être auto-critique et de penser avoir moins de valeur que les autres
1,5
2 Je ressasse sans arrêt mes échecs et me sens inférieur ou sans valeur, même si d'autres personnes ne partagent pas cet avis
2,5
3 Tout me paraît noir et je ne vois aucune lueur d'espoir. J'ai l'impression d'être complètement inutile et qu'il n'y a aucune chance de pardon pour les choses terribles que j'ai commises

9. Elan vital

Cet item concerne votre goût à la vie et si vous vous êtes senti lassé et fatigué de la vie. Avez-vous eu des idées de suicide et si oui, dans quelle mesure considérez-vous qu'il constitue une échappatoire réaliste ?

- 0 Mon goût à la vie est normal
0,5
1 La vie ne me semble pas avoir particulièrement de sens, bien que je ne souhaite pas être mort
1,5
2 Je pense souvent qu'il serait mieux d'être mort, et bien que je n'aie pas réellement envie de me suicider, ceci semble être une solution possible
2,5
3 Je suis tout à fait convaincu que ma seule solution est de mourir et je consacre beaucoup de temps à penser au meilleur moyen de mettre fin à mes jours