Edinburgh Perinatal/Postnatal Depression Scale (EPDS)
Échelle de dépression périnatale/postnatale d'Édimbourg (EPDS)

À utiliser entre la **28e et la 32e semaine** pour **toutes** les grossesses et entre la **6e et la 8e semaine** après l'accouchement.

Nom : _____ Date : _____
Durée de gestation en semaines : _____

Comme vous êtes enceinte ou venez d'avoir un bébé, nous aimerions savoir comment vous vous sentez. Veuillez cocher la case « X » à côté de la réponse qui correspond le mieux à ce que vous avez ressenti au cours des **7 DERNIERS JOURS**, et pas seulement aujourd'hui.
Au cours des derniers 7 jours :

1. J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté
   0 ▢ Aussi souvent que d'habitude
   1 ▢ Pas tout-à-fait autant
   2 ▢ Beaucoup moins souvent ces jours-ci
   3 ▢ Absolument pas

2. J'ai hâte de vivre des moments avec impatience et plaisir.
   0 ▢ Autant que d'habitude
   1 ▢ Plutôt moins que d'habitude
   2 ▢ Beaucoup moins que d'habitude
   3 ▢ Pratiquement pas

3. Je me suis reproché ("blâmé") sans raison lorsque les choses ont mal tourné.
   3 ▢ Oui, la plupart du temps
   2 ▢ Oui, parfois
   1 ▢ Pas très souvent
   0 ▢ Non, jamais

4. Je me suis sentie inquiète ou anxieuse sans une raison valable
   0 ▢ Non, pas du tout
   1 ▢ Presque jamais
   2 ▢ Oui, parfois
   3 ▢ Oui, très souvent

5. Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans une raison valable
   3 ▢ Oui, très souvent
   2 ▢ Oui, parfois
   1 ▢ Non, pas très souvent
   0 ▢ Non, pas du tout

6. Certains problèmes sont devenus trop lourds à gérer pour moi.
   3 ▢ Oui, la plupart du temps, je n'ai pas réussi à faire face aux situations.
   2 ▢ Oui, parfois je n'ai pas réussi à faire face aussi bien que d'habitude.
   1 ▢ Non, la plupart du temps, je fais assez bien face à la situation.
   0 ▢ Non, je fais face aux obstacles aussi bien que d'habitude.

7. Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil
   3 ▢ Oui, la plupart du temps
   2 ▢ Oui, parfois
   1 ▢ Pas très souvent
   0 ▢ Non, pas du tout

8. Je me suis sentie triste ou malheureuse
   3 ▢ Oui, la plupart du temps
   2 ▢ Oui, très souvent
   1 ▢ Pas très souvent
   0 ▢ Non, pas du tout

9. Je me suis sentie tellement malheureuse que j'ai pleuré.
   3 ▢ Oui, la plupart du temps
   2 ▢ Oui, très souvent
   1 ▢ Seulement de temps en temps
   0 ▢ Non, jamais

10. La pensée de me faire du mal m'a traversé l'esprit.
   3 ▢ Oui, très souvent
   2 ▢ Parfois
   1 ▢ Presque jamais
   0 ▢ Jamais

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from Cox, JL, Holden JM & Sagovsky R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.

Note totale: _____

Administré/révisé par : _____

Date : _____

Moyennes des scores EPDS

Scores 0-9	Les scores dans cette moyenne peuvent indiquer la présence de certains symptômes de détresse qui peuvent être de courte durée et sont moins susceptibles d'interférer avec la capacité quotidienne à fonctionner à la maison ou au travail. Cependant, si ces symptômes persistent pendant plus d'une semaine ou deux, un examen plus approfondi est nécessaire.
Scores 10-12	Les scores compris dans cette moyenne indiquent la présence de symptômes de détresse pouvant être inconfortables. Répétez l'EPDS dans deux semaines et continuez à surveiller régulièrement les progrès. Si les scores dépassent 12, procédez à une évaluation plus approfondie et considérez la possibilité d'une orientation vers un spécialiste si nécessaire.
Scores 13+	Les scores supérieurs à 12 nécessitent une évaluation plus approfondie et une prise en charge appropriée, car le risque de dépression est élevé. L'orientation vers un psychiatre/psychologue peut être nécessaire.
Point 10	Toute femme qui obtient un score de 1, 2 ou 3 au point 10 doit faire l'objet d'une évaluation plus approfondie avant de quitter le rendez-vous afin de garantir sa sécurité et celle de son bébé.

© The Royal College of Psychiatrists 1987. Translated from Cox, JL, Holden JM & Sagovsky R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. British Journal of Psychiatry. 150, 782-786. Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.