

## Questionnaire PHQ-9

Au cours des deux dernières semaines,  
à quelle fréquence avez-vous été dérangé-e par les problèmes suivants ?

Jamais = 0 ; Plusieurs jours = 1 ; Plus de la moitié du temps = 2 ; Presque tous les jours = 3

Problème	Fréquence
1. Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	
2. Se sentir triste, déprimé-e ou désespéré-e	
3. Difficulté à s'endormir ou à rester endormi-e, ou dormir trop	
4. Se sentir fatigué-e ou manquer d'énergie	
5. Avoir peu d'appétit ou manger trop	
6. Avoir une mauvaise perception de soi-même, avoir le sentiment d'être un-e perdant-e ou de ne pas avoir satisfait à ses propres attentes ou à celles de sa famille	
7. Avoir du mal à se concentrer, p. ex. pour lire le journal ou regarder la télévision	
8. Bouger ou parler si lentement que les autres personnes auraient pu le remarquer ; ou au contraire, être agité-e au point d'avoir de la difficulté à tenir en place par rapport à d'habitude	
9. Penser qu'il vaudrait mieux mourir ou envisager de se faire du mal d'une manière ou d'une autre	
Total :	

Évaluation :

- 5 à 9 points : suspicion de dépression légère
- 10 à 14 points : suspicion de dépression modérée
- 15 à 27 points : suspicion de dépression sévère

Si vous obtenez un score de 5 ou plus dans le questionnaire, nous recommandons une évaluation diagnostique détaillée.