

# Échelle EPDS

## **Partie Médecin**

L'échelle EDPS (Edinburgh Post Natal Depression Scale) dépiste **la dépression post-natale** mais elle fait également partie des tests de dépistage validés durant **la période anténatale**.

On demande à la patiente de souligner ou d'entourer la réponse qui lui semble la plus juste. Sur la partie médecin figure la cotation juxtaposée à la réponse.

On additionne les 10 valeurs obtenues.

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 raison, d'être responsable quand les choses allaient mal
  - Oui, la plupart du temps [3]
  - Oui, parfois [2]
  - Pas très souvent [1]
  - Non, jamais [0]
  
- 4) Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motif
  - 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 ne 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 du mal

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

Si score < 10,5 : risque faible de dépression post-natale => surveillance classique

Si score > 10,5 : situation moyennement urgente => soutien auprès d'un MG / d'un CMP / d'une psychologue en maternité

Si score ≥ 13 : situation pouvant être urgente, nécessitant d'adresser la patiente vers un centre d'urgences psychiatriques ou d'accueil en soins psychiatriques

## ***Partie Patiente (seul exemplaire à imprimer)***

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
- Pas tout à fait autant
- Vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci
- Absolument pas

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

- Autant que d'habitude
- Plutôt moins que d'habitude
- Vraiment moins que d'habitude
- Pratiquement pas

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

- Oui, la plupart du temps
- Oui, parfois
- Pas très souvent
- Non, jamais

4) Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motif

- Non, pas du tout
- Presque jamais
- Oui, parfois
- Oui, très souvent

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

- Oui, vraiment souvent
- Oui, parfois
- Non, pas très souvent
- Non, pas du tout

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
- Oui, parfois je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude
- Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations
- Non, je ne me suis sentie aussi efficace que d'habitude

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

- Oui, la plupart du temps
- Oui, parfois
- Pas très souvent
- Non, pas du tout

8) Je me suis sentie triste ou peu heureuse

- Oui, la plupart du temps
- Oui, très souvent,
- Pas très souvent
- Non, pas du tout

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

- Oui, la plupart du temps
- Oui, très souvent
- Seulement de temps en temps
- Non, jamais

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

- Oui, très souvent
- Parfois
- Presque jamais
- Jamais

Score : .....

