

Echelle de BECK

Inventaire de la dépression par Aaron Temkin Beck



Aaron Temkin Beck, né le 18 juillet 1911, est un psychiatre américain, professeur émérite du département de psychiatrie de l'Université de Pennsylvanie, et considéré comme le père de la thérapie cognitive et de critères d'évaluation mondialement utilisés.

En 2006, il reçoit le Prix Albert-Lasker pour la recherche médicale clinique.

On lui attribue la « triade de Beck », décrivant les facteurs alimentant de la dépression majeure, soit des idées négatives sur soi-même, le monde et le futur.

Il décrit la notion de schémas cognitifs, filtres à travers lesquels l'expérience est perçue et évaluée, à l'origine de pensées automatiques. Chez les patients déprimés, Beck remarque que le traitement des informations est biaisé par des erreurs cognitives qui génèrent plutôt des pensées automatiques négatives.

Beck préconise des techniques cognitives visant la modification ou l'assouplissement des pensées négatives dans le cadre d'une alliance thérapeutique sur un modèle humaniste et empathique qui consiste en une coopération patient/thérapeute (empirisme collaboratif) centrée sur l'ici et maintenant. Il est le président de l'institut Beck pour la recherche et la thérapie cognitive. Source wikipedia

Entourez le chiffre qui correspond le mieux à votre état durant ces dernières semaines

A

- 0 Je ne me sens pas triste
- 1 Je me sens cafardeux ou triste
- 2 Je me sens tout le temps cafardeux ou triste et je n'arrive pas à en sortir
- 3 Je suis si triste et si malheureux que je ne peux pas le supporter

B

- 0 Je ne suis pas particulièrement découragé ni pessimiste au sujet de l'avenir
- 1 J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir
- 2 Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer
- 3 Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer

C

- 0 Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie
- 1 J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens
- 2 Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs
- 3 J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants)

D

- 0 Je ne me sens pas particulièrement insatisfait
- 1 Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances
- 2 Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit
- 3 Je suis mécontent de tout

E

- 0 Je ne me sens pas coupable
- 1 Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps
- 2 Je me sens coupable
- 3 Je me juge très mauvais et j'ai l'impression que je ne vauds rien

F

- 0 Je ne suis pas déçu par moi-même
- 1 Je suis déçu par moi-même
- 2 Je me dégoûte moi-même
- 3 Je me hais

G

- 0 Je ne pense pas à me faire du mal
- 1 Je pense que la mort me libérerait
- 2 J'ai des plans précis pour me suicider
- 3 Si je le pouvais, je me tuerais

H

- 0 Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens
- 1 Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois
- 2 J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens et j'ai peu de sentiments pour eux
- 3 J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement

I

- 0 Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume
- 1 J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision
- 2 J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions
- 3 Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision

J

- 0 Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant
- 1 J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux
- 2 J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux
- 3 J'ai l'impression d'être laid et repoussant

K

- 0 Je travaille aussi facilement qu'auparavant
- 1 Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose
- 2 Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit
- 3 Je suis incapable de faire le moindre travail

L

- 0 Je ne suis pas plus fatigué que d'habitude
- 1 Je suis fatigué plus facilement que d'habitude
- 2 Faire quoi que ce soit me fatigue
- 3 Je suis incapable de faire le moindre travail

M

- 0 Mon appétit est toujours aussi bon
- 1 Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude
- 2 Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant
- 3 Je n'ai plus du tout d'appétit

Résultats : Le score de l'inventaire de BECK varie de **0 à 39 et doit être interprété mesurablement de la façon suivante** : Pas de dépression à dépression sévère.

Consultez votre médecin traitant et/ou spécialiste du sommeil pour valider ce test qui, en aucun, ne peut être considéré comme un diagnostic définitif.

