COMPRENDRE VOS RÉPONSES

Dépression

Ce rapport utilise uniquement des réponses fictives. Il montre le format, pas le résultat d’une personne réelle.

29 / 29

QUESTIONS RÉPONDUES

PHQ-9

MÉTHODE UTILISÉE

7 / 27

Légers symptômes déclarés

Le PHQ-9 décrit les symptômes dépressifs des deux dernières semaines. Cette bande de score n’est pas un diagnostic. Les causes, antécédents et autres explications ne sont pas évalués.

Les 9 questions originales PHQ-9 décrivent les symptômes dépressifs des deux dernières semaines. Les questions supplémentaires ne changent pas le score. Celui-ci n’établit ni diagnostic ni cause. Les informations de soutien restent accessibles sans achat.

Ensuite : comprendre les chiffres, examiner des réponses précises et prendre des notes pour un échange.

01 / VOTRE RAPPORT

Comment votre score de dépistage est calculé

Chacune des neuf réponses reçoit 0 à 3 points. Le total va de 0 à 27. Un score supérieur indique des symptômes déclarés plus fréquents, pas une probabilité de maladie.

Votre calcul

1 + 1 + 2 + 1 + 0 + 1 + 1 + 0 + 0 = 7

0-4	**Absents ou minimes symptômes déclarés**	Bande de score PHQ-9, pas une catégorie diagnostique.
5-9	**Légers symptômes déclarés**	Bande de score PHQ-9, pas une catégorie diagnostique.
10-14	**Modérés symptômes déclarés**	Bande de score PHQ-9, pas une catégorie diagnostique.
15-19	**Modérément sévères symptômes déclarés**	Bande de score PHQ-9, pas une catégorie diagnostique.
20-27	**Sévères symptômes déclarés**	Bande de score PHQ-9, pas une catégorie diagnostique.

Les questions supplémentaires ne sont pas ajoutées au score. Nous ne donnons ni probabilité de maladie ni percentile de population.

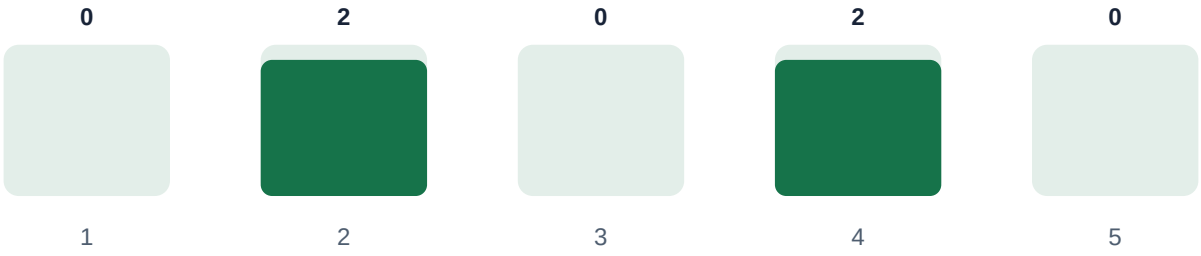
02 / VOTRE RAPPORT

Vos réponses en un coup d’œil

Ce graphique compte les positions de réponse, pas des symptômes ou diagnostics.

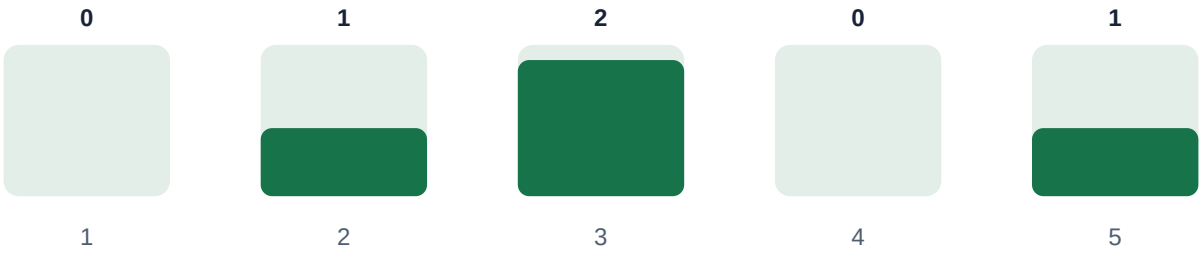
Quotidien et organisation

Plutôt ou tout à fait d’accord : 2 / 4 affirmations répondues. Passées : 0.



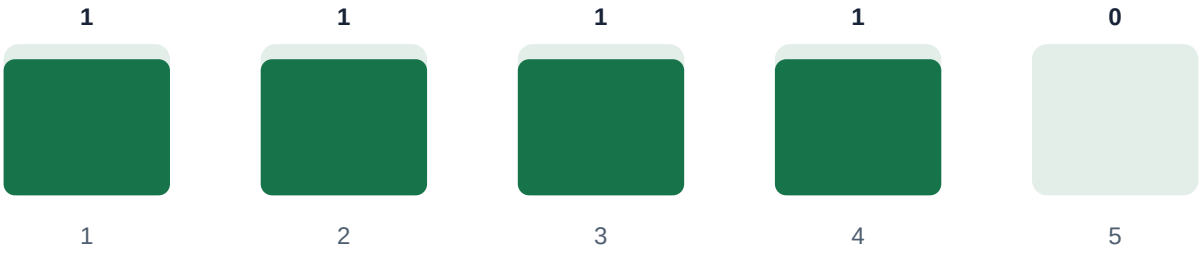
Expériences et préférences

Plutôt ou tout à fait d’accord : 1 / 4 affirmations répondues. Passées : 0.



Relations et soutien

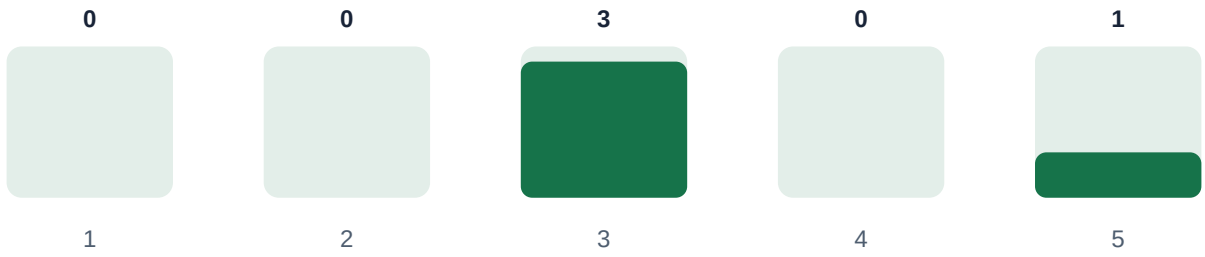
Plutôt ou tout à fait d’accord : 1 / 4 affirmations répondues. Passées : 0.



Vos réponses en un coup d’œil / SUITE

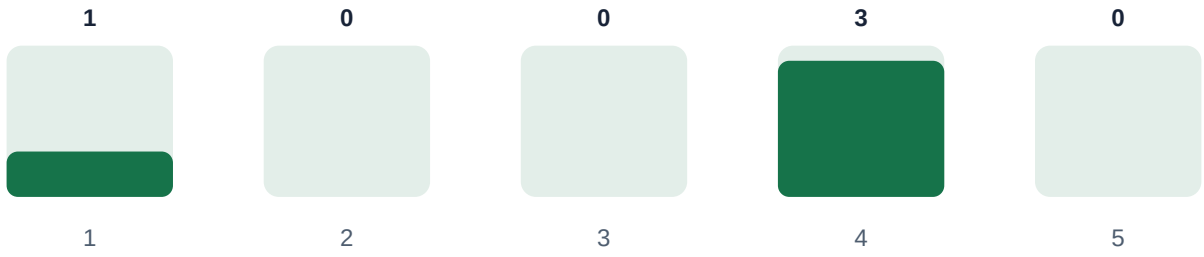
Récupération et énergie

Plutôt ou tout à fait d’accord : 1 / 4 affirmations répondues. Passées : 0.



Prochaines étapes

Plutôt ou tout à fait d’accord : 3 / 4 affirmations répondues. Passées : 0.



Les niveaux 1 à 5 suivent l’ordre de « Ne me correspond pas » à « Me correspond ». Plus élevé signifie plus d’accord, pas une meilleure ou moins bonne santé. Expériences positives et difficiles ne sont pas combinées en score de maladie.

03 / VOTRE RAPPORT

Des réponses aux situations concrètes

Trois exemples des premiers thèmes répondus. Chacun montre une affirmation ayant le plus d'accord dans ce thème, même si l'accord global est faible. Ce n'est pas un classement de vos préoccupations. Toutes les réponses figurent en annexe.

Quotidien et organisation

J'ai besoin de plus de temps que prévu pour les tâches quotidiennes.

Votre réponse : Plutôt vrai

Un exemple : quand cela correspond-il et quand est-ce différent ?

Expériences et préférences

Je peux nommer ce qui facilite une situation difficile.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Un exemple : quand cela correspond-il et quand est-ce différent ?

Relations et soutien

Je me retire même lorsque j'aimerais de la compagnie.

Votre réponse : Plutôt vrai

Un exemple : quand cela correspond-il et quand est-ce différent ?

04 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape

1

Décrivez une situation

Choisissez une réponse importante pour vous. Notez quand l'expérience survient et ce qui aide ou complique.

2

Ajoutez du contexte

Depuis quand cela arrive-t-il ? Dans quels domaines ? Que pourrait-il intervenir d'autre ? Ce questionnaire ne répond pas entièrement à ces questions.

3

Choisissez un soutien adapté

En cas de détresse ou de questions, vous pouvez demander un soutien professionnel quel que soit le score. Apportez vos exemples et questions à l'échange.

Possibilités de soutien et fiche de conversation

Ce que je souhaite aborder la prochaine fois :

05 / VOTRE RAPPORT

Méthode, sources et limites

Les 9 questions originales PHQ-9 décrivent les symptômes dépressifs des deux dernières semaines. Les questions supplémentaires ne changent pas le score. Celui-ci n’établit ni diagnostic ni cause. Les informations de soutien restent accessibles sans achat.

Vos réponses sont autodéclarées. Le rapport est généré automatiquement, sans examen clinique. Un diagnostic nécessite une évaluation professionnelle. Il ne remplace pas un traitement, n’évalue pas l’aptitude professionnelle et n’est pas un outil d’urgence.

Au cours des 2 dernières semaines, selon quelle fréquence avez-vous été gêné(e) par les problèmes suivants ?

Développé par les Dr Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke et leurs collègues grâce à une allocation d’études de Pfizer Inc. La reproduction, la traduction, l’affichage ou la distribution de ce document sont autorisés.

Source de l’outil original

Les questions originales supplémentaires ne sont ni validées cliniquement ni étalonnées sur une population représentative. Les décomptes concernent seulement les affirmations indiquées. Les absences sont signalées, pas traitées comme score faible.

06 / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

1	**Peu d’intérêt ou de plaisir à faire les choses**	Dépistage original · Plusieurs jours
2	**Être triste, déprimé(e) ou désespéré(e)**	Dépistage original · Plusieurs jours
3	**Difficultés à s’endormir ou à rester endormi(e), ou dormir trop**	Dépistage original · Plus de la moitié du temps
4	**Se sentir fatigué(e) ou manquer d’énergie**	Dépistage original · Plusieurs jours
5	**Avoir peu d’appétit ou manger trop**	Dépistage original · Jamais
6	**Avoir une mauvaise opinion de soi-même, ou avoir le sentiment d’être nul(le), ou d’avoir déçu sa famille ou s’être déçu(e) soi-même**	Dépistage original · Plusieurs jours
7	**Avoir du mal à se concentrer, par exemple, pour lire le journal ou regarder la télévision**	Dépistage original · Plusieurs jours
8	**Bouger ou parler si lentement que les autres auraient pu le remarquer. Ou au contraire, être si agité(e) que vous avez eu du mal à tenir en place par rapport à d’habitude**	Dépistage original · Jamais
9	**Penser qu’il vaudrait mieux mourir ou envisager de vous faire du mal d’une manière ou d’une autre**	Dépistage original · Jamais
10	**Mes difficultés perturbent mon organisation.**	Quotidien et organisation · Plutôt faux
11	**Je reconnais les situations dans lesquelles mon mal-être augmente.**	Expériences et préférences · En partie vrai
12	**Je reporte des tâches importantes à cause de mon mal-être.**	Quotidien et organisation · Plutôt faux
13	**Je me retire même lorsque j'aimerais de la compagnie.**	Relations et soutien · Plutôt vrai
14	**Mon mal-être m'accompagne pendant les moments de repos.**	Récupération et énergie · En partie vrai

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Je peux nommer ce qui facilite une situation difficile.**
Expériences et préférences · Tout à fait vrai

16 **Je sais ce que j'aimerais demander à un professionnel.**
Prochaines étapes · Plutôt vrai

17 **Je peux expliquer ce que je ressens à une personne de confiance.**
Relations et soutien · Pas du tout vrai

18 **Je trouve des moments pour récupérer dans la journée.**
Récupération et énergie · En partie vrai

19 **J'ai besoin de plus de temps que prévu pour les tâches quotidiennes.**
Quotidien et organisation · Plutôt vrai

20 **Je sens que mes besoins sont entendus dans les conversations.**
Relations et soutien · Plutôt faux

21 **J'ai un rythme quotidien qui me convient.**
Récupération et énergie · En partie vrai

22 **J'ai la possibilité de quitter une situation difficile.**
Expériences et préférences · Plutôt faux

23 **Je peux suivre les changements sur une période plus longue.**
Prochaines étapes · Plutôt vrai

24 **Je peux demander un soutien précis.**
Relations et soutien · En partie vrai

25 **Je peux reconnaître lorsque mes réserves d'énergie diminuent.**
Récupération et énergie · Tout à fait vrai

26 **Je peux diviser les tâches en étapes abordables.**
Quotidien et organisation · Plutôt vrai

27 **Je peux nommer ce qui m'a aidé dans des soutiens précédents.**
Prochaines étapes · Pas du tout vrai

28 **Je peux repérer mes limites avant de me sentir dépassé.**
Expériences et préférences · En partie vrai

29 **J'ai accès à une source de soutien pour d'autres questions.**
Prochaines étapes · Plutôt vrai