

LEIDS-R

Instructions

Voici un certain nombre d'énoncés qui peuvent s'appliquer à vous dans une mesure plus ou moins grande.

Presque toutes les affirmations concernent vos pensées sur un sujet particulier à des moments pendant lesquels où vous vous sentez déprimé ou dans une humeur dépressive.

Cela **ne signifie pas** qu'il s'agit d'une humeur profondément dépressive ou une véritable dépression.

Votre tâche est d'indiquer la mesure dans laquelle les énoncés s'appliquent à vous lorsque vous sentez un peu triste.

Essayez d'imaginer la situation suivante lorsque vous remplissez ce questionnaire:

Ce n'est certainement pas une bonne journée, mais vous ne vous sentez pas véritablement triste ou déprimé.

Peut-être, votre humeur est un signe précoce de quelque chose de pire à venir, mais les choses pourraient aussi bien s'améliorer dans la journée ou deux qui suivront.

Sur une échelle de 0 à 10 (0= pas du tout triste; 10= profondément triste; 6 et plus= une humeur véritablement dépressive), vous choisiriez un 3 ou un 4 pour décrire votre humeur.

L'échelle ressemble à ceci:

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---------------|---|---|------------|---|---|---|-----------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | un peu triste | | | déprimé(e) | | | | Très déprimé(e) |
| Pas du tout triste | | | | | | | | | | |

Essayez de vous imaginer dans la situation décrite ci-haut, par exemple en vous remémorant la dernière fois que vous vous sentiez plutôt triste (score 3 ou 4).

{Maintenant, prenez un peu de temps pour imaginer une telle situation.}

À quel point êtes-vous capable d'imaginer une telle situation ?

- bien
- plus ou moins
- pas du tout

Maintenant, procédez à la prochaine question (même si vous trouvez difficile de vous imaginer dans une telle situation)

Ça s'applique à moi...(SVP encerclez)

| | Pas du tout | Un peu | Modérément | Fortement | Très fortement |
|---|-------------|--------|------------|-----------|----------------|
| 1. Je peux penser positivement seulement lorsque je suis de bonne humeur. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Lorsque mon humeur est sombre, je prends moins de risques. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Lorsque je me sens triste, je passe plus de temps à réfléchir à ce que mes humeurs révèlent sur moi comme personne | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Lorsque mon humeur est triste, je suis plus créatif (ve) que d'habitude. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Lorsque je suis maussade, je me sens plus souvent sans espoir par rapport à tout. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. . Lorsque je me sens maussade, je suis plus occupé(e) à garder des pensées et des images à distance. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Dans une humeur triste, je fais plus de choses que je regretterai plus tard. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Lorsque je me sens triste, je sors et je fais plus d'activités agréables. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Lorsque je me sens triste, je me sens comme si je me souciais moins de si je vivais ou mourrais. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Lorsque je me sens triste, je suis plus enclin(e) à aider | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Lorsque je me sens triste, je suis moins enclin(e) à exprimer un désaccord avec quelqu'un d'autre | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Lorsque je me sens plus ou moins déprimé(e), je pense que je peux me permettre moins d'erreurs | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Lorsque je me sens maussade, je me sens plus souvent dépassé(e) par les choses. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Lorsque je suis d'une humeur sombre, je suis enclin(e) à éviter les difficultés ou les conflits. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

S'il vous plaît continuer sur la page suivante

Pas du tout Un peu Modérément Fortement Très fortement

Ça s'applique à moi...(SVP encerclez)

| | Pas du tout | Un peu | Modérément | Fortement | Très fortement |
|---|-------------|--------|------------|-----------|----------------|
| 15. Lorsque je me sens maussade, j'ai une meilleure idée intuitive de ce que les gens veulent vraiment dire | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Lorsque je suis dans une humeur triste, je deviens plus dérangé(e) par le perfectionnisme. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Lorsque je me sens triste, je pense plus souvent que je ne peux rendre personne heureux. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Lorsque je me sens mal, je me sens plus enclin(e) à casser des choses. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Je travaille plus fort lorsque je me sens maussade | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Lorsque je me sens triste, je me sens moins en mesure de faire face aux tâches quotidiennes et intérêts | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Dans une humeur triste, je suis plus dérangé(e) par des pensées agressives. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Lorsque je suis dans un cafard, je deviens plus facilement cynique (franc) ou sarcastique. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Lorsque je me sens maussade, je me sens plus enclin(e) à fuir tout | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Lorsque je suis triste, je me sens plus comme moi-même. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Lorsque je me sens maussade, je néglige les choses plus souvent. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Lorsque je me sens triste, je fais plus de choses risquées. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Lorsque je suis triste, j'ai plus de difficulté à me concentrer. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Lorsque mon humeur est sombre, je suis plus gentil(le) que d'habitude. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Lorsque je me sens maussade, je me choque plus facilement | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Pas du tout | Un peu | Modérément | Fortement | Très fortement |

S'il vous plaît continuer sur la page suivante

Ça s'applique à moi...(SVP encerclez)

| | Pas du tout | Un peu | Modérément | Fortement | Très fortement |
|---|-------------|--------|------------|-----------|----------------|
| 30. Lorsque je me sens maussade je crois que les gens seraient mieux si j'étais mort(e). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Lorsque je me sens dans un cafard, je suis plus enclin(e) à vouloir tout garder sous contrôle. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Lorsque je me sens maussade, je passe plus de temps à penser aux causes possibles de mes humeurs. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Lorsque je suis dans une humeur triste, je pense plus souvent sur la façon dont ma vie aurait pu être différente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Lorsque je me sens triste, plus de pensées de mourir ou de me faire du mal me passent par la tête. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Pas du tout | Un peu | Modérément | Fortement | Très fortement |

S'il vous plaît, vérifiez que vous avez répondu à toutes les questions. Merci.