SYMPTÔMES DÉPRESSIFS

PHQ-9

Questionnaire sur la santé du patient — repérage des symptômes dépressifs (adulte)

> Le PHQ-9 explore, en neuf questions, la fréquence des principaux symptômes dépressifs au cours des deux dernières semaines. Simple et rapide, il sert au repérage et au suivi de l'évolution.

CONSIGNE. Pour chaque énoncé, cochez la case qui correspond le mieux à ce que vous avez ressenti au cours des 2 dernières semaines.

Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été gêné(e) par les problèmes suivants ?	Jamais 0	Plusieurs jours 1	Plus de la moitié des jours 2	Presque tous les jours 3
1 Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	○	○	○	○
2 Être triste, déprimé(e) ou désespéré(e)	○	○	○	○
3 Difficultés 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 opinion de soi-même, ou le sentiment d'être nul(le), ou d'avoir déçu sa famille ou soi-même	○	○	○	○
7 Avoir du mal à se concentrer, par exemple pour lire le journal ou regarder la télévision	○	○	○	○
8 Bouger ou parler si lentement que les autres auraient pu le remarquer ; ou au contraire, être si agité(e) que vous aviez du mal à tenir en place	○	○	○	○
9 Penser qu'il vaudrait mieux mourir, ou envisager de vous faire du mal d'une manière ou d'une autre	○	○	○	○

SCORE TOTAL PHQ-9 (SUR 27) : _____

Question complémentaire (retentissement). Si vous avez coché au moins un problème ci-dessus, dans quelle mesure a-t-il rendu votre travail, vos tâches à la maison ou vos relations difficiles ? ☐ Pas du tout difficile ☐ Plutôt difficile ☐ Très difficile ☐ Extrêmement difficile

Cotation & interprétation

Chaque item est coté de 0 à 3. Le score total (0 à 27) est la somme des neuf réponses.

0 – 4	Pas de dépression / symptômes minimes
5 – 9	Dépression légère
10 – 14	Dépression modérée
15 – 19	Dépression modérément sévère
20 – 27	Dépression sévère

Point de vigilance — Si vous avez répondu autrement que « Jamais » à la question 9 (idées de mort ou de vous faire du mal), n'attendez pas : parlez-en rapidement à un professionnel. En France, le 3114 (numéro national de prévention du suicide) est joignable gratuitement, 24 h/24.

À propos de cet outil — auteur, historique & droits

Origine. Le Patient Health Questionnaire (PHQ-9) a été élaboré aux États-Unis par les Drs Robert L. Spitzer, Kurt Kroenke et Janet B. W. Williams, dans le cadre de l'étude PRIME-MD, avec le soutien d'une bourse éducative des laboratoires Pfizer. Ses items reprennent les critères de l'épisode dépressif du DSM. C'est aujourd'hui l'un des outils de repérage de la dépression les plus utilisés et les mieux validés au monde.

Statut. Outil du domaine public : il peut être reproduit, traduit et diffusé librement, sans autorisation ni frais de licence (Pfizer, 2010).

Référence. Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W. (2001). The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. Journal of General Internal Medicine, 16(9), 606-613.

***Important** — Cet auto-questionnaire est un outil de repérage et de suivi, et non un instrument de diagnostic. Un score ne pose pas de diagnostic : seul un professionnel de santé qualifié peut interpréter ces résultats au regard de votre situation. En cas de mal-être important, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue.*