

Evaluation Début du Programme : « Mieux vivre avec le stress et l'anxiété »

Nom : Prénom :

Date :

Avant de débiter le programme, il y a deux questions à me poser.

La première est : « **Est-ce que je souffre d'une dépression ?** » En effet durant un épisode dépressif, il existe souvent une anxiété accrue et une sensibilité forte au stress. Dans cette situation, la réalisation du programme sera très difficile. Il faudra d'abord soigner la dépression. C'est le questionnaire 1 qui va m'aider à répondre à cette question.

La seconde est : « **Est-ce que je souffre de stress ou d'anxiété ?** » Les enquêtes faites en population générale montrent que les troubles anxieux affectent 20 à 25% des personnes. Même dans ce cas, bien souvent les personnes ne se perçoivent pas en souffrance. Les questionnaires 2.1, 2.2 et 2.3 vont me permettre d'apporter un début de réponse à cette question.

Questionnaire 1. Éliminer une Dépression (échelle de Beck) :

Consignes : pour chacune des 13 rubriques ci-dessous, Je coche la proposition (parmi les 4) qui se rapproche le plus de mon état actuel :

- 1. Tristesse :** Je ne me sens pas triste (0 point)
 Je me sens cafardeux(se) ou triste (1 point)
 Je me sens tout le temps cafardeux(se) ou triste et je n'arrive pas à en sortir (2 points)
 Je suis si triste et si malheureux(se) que je ne peux pas le supporter (3 points)
- 2. Courage:** Je ne suis pas particulièrement découragé(e) ni pessimiste au sujet de l'avenir
 J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir
 Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer
 Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer
- 3. Échec :** Je n'ai aucun sentiment d'échec dans ma vie
 J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens
 Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs
 J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants)
- 4. Satisfaction :** Je ne me sens pas particulièrement insatisfait(e)
 Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances
 Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit
 Je suis mécontent(e) de tout
- 5. Culpabilité :** Je ne me sens pas coupable
 Je me sens mauvais(e) ou indigne une bonne partie du temps
 Je me sens coupable
 Je me juge très mauvais(e) et j'ai l'impression que je ne vauds rien
- 6. Déception :** Je ne suis pas déçu(e) par moi-même
 Je suis déçu(e) par moi-même
 Je me dégoûte moi-même
 Je me hais
- 7. Souffrance** Je ne pense pas à me faire du mal
 Je pense que la mort me libérerait
 J'ai des plans précis pour me suicider
 Si je le pouvais, je me tuerais

- 8. Intérêt :** -[] Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens
 -[] Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois
 -[] J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens et j'ai peu de sentiments pour eux
 -[] J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement
- 9. Décision :** -[] Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume
 -[] J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision
 -[] J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions
 -[] Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision
- 10. Esthétique :** -[] Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid(e) qu'avant
 -[] J'ai peur de paraître vieux(vieille) ou disgracieux(se)
 -[] J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux(se)
 -[] J'ai l'impression d'être laid(e) et repoussant(e)
- 11. Travail :** -[] Je travaille aussi facilement qu'auparavant
 -[] Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose
 -[] Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit
 -[] Je suis incapable de faire le moindre travail
- 12. Fatigue :** -[] Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude
 -[] Je suis fatigué(e) plus facilement que d'habitude
 -[] Faire quoi que ce soit me fatigue
 -[] Je suis incapable de faire le moindre travail
- 13. Appétit :** -[] Mon appétit est toujours aussi bon
 -[] Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude
 -[] Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant
 -[] Je n'ai plus du tout d'appétit

Pour les 13 rubriques, je cote 0 point pour le premier item, 1 pour le second et ainsi de suite (comme noté en italique dans la première rubrique), puis j'additionne mes points pour chaque rubrique pour calculer mon score.

Score :

Interprétation : Si le score est supérieur à 15, je souffre probablement d'un épisode dépressif. Dans ce cas, si ce n'est pas encore fait, un avis médical est indispensable. Il est conseillé de ne pas suivre ce programme avant que la dépression soit soignée. Par contre, lorsque je serai rétabli, ce programme pourra m'aider à éviter une rechute.

Questionnaires 2. Evaluation des troubles anxieux et de l'intensité de la réaction au stress et/ou à l'anxiété.

2.1 Questionnaire « Trouble Anxiété Généralisée ». Ce questionnaire s'inspire du questionnaire **MINI** (Mini International Neuropsychiatric Interview)

Consignes : Je réponds aux questions suivantes.

-Au cours des six derniers mois, me suis-je senti(e), excessivement préoccupé(e), inquiet(e), anxieux(se), pour des problèmes de la vie de tous les jours, au travail/à l'école, à la maison, ou à propos de mon entourage, ou ai-je eu l'impression de me faire trop de souci à propos de tout et de rien ?

OUI / NON

-Si oui, ai-je ce type de préoccupations presque tous les jours ?

OUI / NON

-Si oui, m'est-il difficile de contrôler ces préoccupations ou m'empêchent-elles de me concentrer sur ce que j'ai à faire ?

OUI / NON

Si j'ai répondu 3 fois « Oui », il est probable que je souffre d'un trouble anxieux généralisé.

2.1 Questionnaire « Trouble panique ». Ce questionnaire s'inspire du questionnaire **MINI** (Mini International Neuropsychiatric Interview)

Consignes : Je réponds aux questions suivantes.

-Ai-je déjà eu à plusieurs reprises des crises ou des attaques durant lesquelles je me suis senti(e) subitement très anxieux(se), très mal à l'aise ou effrayé(e) même dans des situations où la plupart des gens ne le seraient pas ?

OUI / NON

-Si oui, certaines de ces crises, même il y a longtemps, ont-elles été imprévisibles, ou sont-elles survenues sans que rien ne les provoque ?

OUI / NON

-Si oui, à la suite de l'une ou plusieurs de ces crises, ai-je déjà eu une période d'au moins un mois durant laquelle je redoutais d'avoir d'autres crises ou j'étais préoccupé(e) par leurs conséquences possibles ?

OUI / NON

Si j'ai répondu 3 fois « Oui », il est probable que je souffre d'un trouble panique.

2.3 Questionnaire « Intensité de ma réaction au stress et/ou à l'anxiété ».

Consignes : concernant les 14 propositions suivantes, dans quelle mesure ai-je ressenti ces signes au cours de ces derniers jours ?

J'entoure la note qui correspond le mieux à mon état (entre 0 et 4).

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Extrêmement
1. Nervosité ou sensation de tremblements intérieurs.	0	1	2	3	4
2. Nausées, douleurs au ventre.	0	1	2	3	4
3. Impression d'être effrayé(e) subitement et sans raison.	0	1	2	3	4
4. Palpitations ou impression que mon cœur bat plus fort, plus vite.	0	1	2	3	4
5. Difficultés importantes à m'endormir.	0	1	2	3	4
6. Difficultés à me détendre.	0	1	2	3	4
7. Tendance à sursauter facilement.	0	1	2	3	4
8. Tendance à être irritable ou me mettre en colère facilement.	0	1	2	3	4
9. Incapacité à me libérer des pensées obsédantes (ruminations).	0	1	2	3	4
10. Tendance à me réveiller très tôt le matin et à rester éveillé.	0	1	2	3	4
11. Me sentir nerveux(e) lorsque Je suis seul(e).	0	1	2	3	4
12. Ressentir de l'agitation en moi, me sentir survolté(e), avoir besoin de bouger.	0	1	2	3	4
13. Me sentir rapidement fatigué(e), sans énergie.	0	1	2	3	4
14. Avoir des problèmes de concentration, des trous de mémoire.	0	1	2	3	4

Pour les 14 propositions, j'additionne mes points et calcule mon score.

Score :

Interprétation : il ne s'agit pas d'une échelle validée et reconnue, mais notre expérience montre que ce questionnaire reflète assez bien le fait de mal vivre le stress et l'anxiété.

Un score supérieur à 15 montre déjà une certaine intensité qui peut avoir des conséquences sur la qualité de vie.