Êtes-vous dépressif ?

Le test MINI

Ce test, appelé MINI (Mini International Neuropsychiatric Interview), permet d'évaluer si vous êtes dans une phase dépressive. Si c'est le cas, consultez un médecin sans attendre.

Au cours du dernier mois, avez-vous eu une période, d'une durée d'au moins deux semaines, pendant laquelle :

- Vous vous êtes senti triste, cafardeux ou déprimé, une bonne partie de la journée, et ce, presque tous les jours ? OUI NON
- Vous aviez presque tout le temps le sentiment de n'avoir goût à rien, d'avoir perdu l'intérêt ou le plaisir pour les choses qui vous plaisent habituellement ? OUI NON

Si vous avez répondu NON à ces deux questions, vous ne traversez sûrement pas une phase dépressive. En revanche, si vous avez répondu OUI à au moins l'une de ces deux questions, répondez aux questions suivantes en cochant OUI ou NON, puis cliquez sur "Résultat" :

- Votre appétit a-t-il notablement changé, avez-vous pris ou perdu du poids sans en avoir l'intention ? OUI NON
- Avez-vous des troubles du sommeil (endormissement difficile, réveil au milieu de la nuit ou très tôt le matin, difficulté à se lever) presque toutes les nuits ? OUI NON
- Parlez-vous ou vous déplacez-vous plus lentement que l'habitude, ou, au contraire, vous sentez-vous agité et avez-vous du mal à rester en place ? OUI NON
- Vous sentez-vous presque tout le temps fatigué, sans énergie ? OUI NON
- Manquez-vous de confiance en vous-même, ou vous sentez-vous sans valeur, voire inférieur aux autres ? OUI NON
- Vous êtes-vous fait des reproches ou vous êtes-vous senti coupable ? OUI NON
- Avez-vous du mal à vous concentrer, ou à prendre des décisions ? OUI NON
- Avez-vous eu à plusieurs reprises des idées noires, comme penser qu'il vaudrait mieux que vous soyez mort, ou avez-vous pensé à vous faire du mal ? OUI NON