

Inventaire de l'humeur dépressive

Ce questionnaire d'exploration décrit les différentes facettes d'une humeur dépressive : tristesse et vide, perte de plaisir, regard négatif sur soi, désespoir, manifestations physiques et retrait. Le profil aide à préciser la plainte, à choisir les premières cibles de travail et à suivre leur évolution au fil de l'accompagnement.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Depressive Mood Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Dépression, Troubles de l'humeur

Aperçu des 24 questions

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens triste ou abattu(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Les activités que j'aime d'habitude me laissent indifférent(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens nul(le) ou sans valeur.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai l'impression que les choses ne s'amélioreront pas.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens fatigué(e), sans énergie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours des deux dernières semaines. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil distingue les facettes de l'humeur dépressive les plus présentes. Les domaines « Perte de plaisir et d'élan » et « Ralentissement et retrait » orientent vers l'activation comportementale, « Regard négatif sur soi » et « Désespoir » vers le travail sur les pensées.

Points de vigilance

Le questionnaire ne comporte aucune question sur les idées de mort ou de suicide : elles s'évaluent en entretien, en particulier lorsque le domaine « Désespoir » est marqué. L'introduction donne au patient le numéro national de prévention du suicide (3114).

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Tristesse et vide	9 / 16

Humeur triste, envies de pleurer, sentiment de vide ou de ne plus rien ressentir.

À explorer : depuis quand l'humeur a changé, les moments de la journée où elle est la plus basse, les événements récents.

Perte de plaisir et d'élan — 7 / 16

Moins de plaisir dans les activités habituellement appréciées, perte d'envie et de motivation.

À explorer : les activités abandonnées, ce qui procure encore un peu de plaisir, le niveau d'activité au quotidien.

Regard négatif sur soi — 7 / 16

Dévalorisation, culpabilité excessive, impression d'être un poids pour les autres.

À explorer : les pensées sur soi (échec, inutilité, faute), leur lien avec l'humeur, la place de l'autocritique.

Pour approfondir : Inventaire de l'estime de soi.

Désespoir — 7 / 16

Vision sombre de l'avenir, impression que rien ne changera ni ne s'améliorera.

À explorer : la façon dont la personne voit les mois à venir, ce qui la retient, ses raisons d'espérer. Un désespoir marqué appelle une évaluation du risque suicidaire en entretien.

Ralentissement et retrait — 6 / 16

Difficultés à se concentrer et à décider, activités et relations mises de côté.

À explorer : ce qui a été mis de côté (travail, loisirs, amis), le retentissement au quotidien, les soutiens disponibles.

Énergie, sommeil et appétit — 1 / 16

Fatigue, manque d'énergie, troubles du sommeil et changements d'appétit.

À explorer : les horaires et la qualité du sommeil, la fatigue au réveil, les variations de poids, une cause médicale à écarter.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“La cotation automatique me fait gagner un temps fou et mes patients sont nettement plus enclins à remplir les questionnaires.”

 Samia T. - Psychologue en ligne