

Questionnaire d'évaluation du schéma saisonnier (SPAQ)

Le SPAQ est un questionnaire d'auto-évaluation permettant de dépister la présence du trouble affectif saisonnier (TAS) ainsi que d'autres variations saisonnières dans l'humeur et le comportement. Il mesure la fréquence et l'intensité des variations de l'humeur, du sommeil, de l'appétit, du poids, de l'énergie et de l'activité sociale en lien avec les saisons.

Nombre de questions	6 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Seasonal Pattern Assessment Questionnaire
Public cible	Adulte
Auteurs	Norman E. Rosenthal, David A. Sack, Joseph C. Gillin, Anna Lewy, Fred K. Goodwin, Tom A. Davenport, P. S. Mueller (1984)
Catégorie	Global

Aperçu des 6 questions

Indiquez le degré de changement selon les saisons :

Durée du sommeil

Pas de changement | Changement léger | Changement modéré | Changement prononcé | Changement très prononcé

Indiquez le degré de changement selon les saisons :

Activité sociale

Pas de changement | Changement léger | Changement modéré | Changement prononcé | Changement très prononcé

Indiquez le degré de changement selon les saisons :

Humeur (sensation de bien-être)

Pas de changement | Changement léger | Changement modéré | Changement prononcé | Changement très prononcé

Indiquez le degré de changement selon les saisons :

Poids

Pas de changement | Changement léger | Changement modéré | Changement prononcé | Changement très prononcé

Indiquez le degré de changement selon les saisons :

Appétit

Pas de changement | Changement léger | Changement modéré | Changement prononcé | Changement très prononcé

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

Le score total de saisonnalité est obtenu en additionnant les scores individuels des 6 domaines principaux. Un score supérieur à 11 indique une saisonnalité notable et peut suggérer un trouble affectif saisonnier. D'autres questions complémentaires aident à clarifier le diagnostic.

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

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC