

Inventaire du mal-être à l'adolescence

Ce questionnaire d'exploration, rempli par l'adolescent, parcourt les principaux domaines du mal-être à cet âge : humeur, stress et pression scolaire, image de soi et du corps, amis et harcèlement, famille, école, écrans et sommeil. Il sert de support au premier entretien pour repérer les difficultés à aborder en priorité, y compris celles que l'adolescent n'évoque pas spontanément.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Teen Distress Inventory
Public cible	Adolescent de 12 à 17 ans
Catégorie	Dépression, Prise en charge ado, Anxiété

Aperçu des 28 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour toi ?

Je me sens triste ou découragé(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour toi ?

Je stresse à cause des notes, des contrôles ou des examens.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour toi ?

Je me trouve moche.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour toi ?

Je me retrouve seul(e) pendant les pauses à l'école.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour toi ?

Je me dispute avec mes parents.

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 du dernier mois. 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 le mal-être ressenti (humeur, stress, image de soi) des contextes où il se joue (amis, famille, école) et des habitudes de vie (écrans et sommeil). Un domaine « Amis et harcèlement » marqué appelle à rechercher un harcèlement en cours ; un domaine « École » marqué, à distinguer un refus anxieux d'un désinvestissement.

Points de vigilance

Le questionnaire ne comporte aucune question sur les idées suicidaires, l'automutilation ni les consommations : elles se recherchent directement en entretien, en particulier lorsque les domaines « Humeur », « Image de soi et du corps » ou « Amis et harcèlement » sont marqués. Mieux vaut qu'il le remplisse seul, sans parent à côté. Des violences subies à la maison ou à l'école appellent les démarches de protection de l'enfance.

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

École	14 / 16

Perte de motivation, difficultés à suivre, absences et angoisse à l'idée d'aller à l'école.

À explorer : les résultats et leur évolution, le nombre et les motifs des absences, ce qui se passe le matin avant l'école, une difficulté d'apprentissage ou d'attention possible, un harcèlement à l'origine de l'évitement.

Pour approfondir : SCREEN, SBI.

Famille 11 / 16

Disputes, climat tendu, sentiment de ne pas être compris et paroles dures à la maison.

À explorer : la composition de la famille et les lieux de vie, les conflits et leur intensité, une séparation des parents, la façon dont l'adolescent est traité, en le voyant aussi seul.

Humeur 9 / 16

Tristesse, envies de pleurer, irritabilité et ennui, y compris dans les activités qui plaisent ; chez l'adolescent, l'humeur dépressive peut prendre la forme d'une irritabilité.

À explorer : depuis quand l'humeur a changé, les activités abandonnées, la façon dont l'irritabilité se manifeste à la maison et à l'école, les idées de mort, à rechercher directement.

Pour approfondir : RCADS-25, CDI-2.

Amis et harcèlement 9 / 16

Isolement parmi les autres jeunes, moqueries, mise à l'écart, violences et cyberharcèlement.

À explorer : les amitiés actuelles, où et par qui les violences ont lieu (classe, trajets, en ligne), depuis quand, à qui l'adolescent en a parlé et ce qui a été fait.

Pour approfondir : OBVQ-R.

Image de soi et du corps 8 / 16

Regard dévalorisant sur soi et sur son corps, comparaison aux autres, notamment en ligne, et conduites pour contrôler son poids.

À explorer : ce que l'adolescent se reproche ou reproche à son corps, la place des réseaux sociaux, les moqueries sur le physique, les restrictions, crises alimentaires ou vomissements.

Pour approfondir : RSES, EAT-26.

Écrans et sommeil 7 / 16

Temps d'écran difficile à limiter, écrans tard le soir, difficultés d'endormissement et fatigue dans la journée.

À explorer : les usages (réseaux sociaux, jeux, vidéos) et ce qu'ils apportent, les horaires de coucher et de lever, le téléphone dans la chambre la nuit, les conflits familiaux autour des écrans.

Pour approfondir : IGDS9-SF.

Stress et inquiétudes 4 / 16

Inquiétudes, pression ressentie pour réussir et signes physiques du stress.

À explorer : les sources de pression (notes, examens, orientation, attentes des parents ou de soi-même), les maux physiques avant les contrôles, d'éventuelles crises d'angoisse.

Pour approfondir : SCARED, MASC-2.

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

★★★★★

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

Elodie C. - Psychologue TCC