

AIDE AU DEPISTAGE DE LA DEPRESSION DU POST PARTUM DES JEUNES PARENTS

L'EPDS (Edinburg Postnatal Depression Scale)*

<p><i>J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté.</i></p> <p>0- Aussi souvent que d'habitude 1- Pas tout à fait autant 2- Vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci 3- Absolument pas</p>	<p><i>J'ai eu tendance à me sentir dépassé(e) par les évènements.</i></p> <p>0- Non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude 1- Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations 2- Oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude. 3- Oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations.</p>	<p>Chaque question est cotée de 0 à 3, le total est obtenu en additionnant le résultat des dix items.</p> <p>Si vous retrouvé un score supérieur à 10, il est important de vous adresser à un professionnel de santé. Vous pourrez alors parler de vos difficultés et être accompagné(e).</p> <p>Après l'accouchement 20% des femmes et 10% des hommes, sont concerné(e)s par un syndrome dépressif. Il est important d'en parler et de ne pas rester seul(e) avec cette détresse.</p> <p>Vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant, à votre sage-femme, votre gynécologue ou un(e) psychologue directement si vous en connaissez.</p> <p>Association et lieux d'aide et d'écoute : Maman Blues : WWW.maman-blues.fr Mamanblues31@gmail.com Allo parents bébé : 0 800 00 3456</p> <p>Lieux d'Accueil Enfants Parents : 9 LAEP en Ariège et Centre locaux de la Protection Maternelle Infantile Coordonnées auprès de votre Mairie</p> <p>Pour plus d'informations : CAF.FR , 1000-premiers-jours.fr</p>
<p><i>Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir.</i></p> <p>0- Autant que d'habitude 1- Plutôt moins que d'habitude 2- Vraiment moins que d'habitude 3- Pratiquement pas</p>	<p><i>Je me suis sentie si malheureux(se) que j'ai eu des problèmes de sommeil.</i></p> <p>0- Non, pas du tout 1- Presque jamais 2- Oui, parfois 3- Oui, très souvent</p>	
<p><i>Je me suis reproché(e), sans raison, d'être responsable quand les choses allaient mal.</i></p> <p>0- Non, pas du tout 1- Presque jamais 2- Oui, parfois 3- Oui, très souvent</p>	<p><i>Je me suis sentie triste ou peu heureux(se).</i></p> <p>0- Non, pas du tout 1- Pas très souvent 2- Oui, très souvent 3- Oui, la plupart du temps</p>	
<p><i>Je me suis sentie inquiet(ète) ou soucieux(se) sans motifs.</i></p> <p>0- Non, pas du tout 1- Presque jamais 2- Oui, parfois 3- Oui, très souvent</p>	<p><i>Je me suis sentie si malheureux(se) que j'en ai pleuré</i></p> <p>0- Non, jamais 1- Pas très souvent 2- Oui, très souvent 3- Oui, la plus part du temps</p>	
<p><i>Je me suis sentie effrayé(e) ou paniquée sans vraiment de raison.</i></p> <p>0- Non, pas du tout 1- Presque jamais 2- Oui, parfois 3- Oui, très souvent</p>	<p><i>Il m'est arrivé de penser à me faire du mal</i></p> <p>0- Jamais 1- Presque jamais 2- Parfois 3- Oui, très souvent</p>	

*Cox, J.L., Holden J.M. and Sagovsky, R.1987 . Detection of postnatal depression :Development of the 10- item Edinburg PostnatalDepression Scale. British Journal of Psychiatry 150 :782-786.