



# Life with a new baby is not always what you expect.

*Please underline the answer that most accurately describes your feelings in the last 7 days.*

**1. I have been able to laugh and see the funny side of things.**

- As much as I always could
- Not quite so much now
- Definitely not so much now
- Not at all

**2. I have looked forward with enjoyment to things.**

- As much as I ever did
- Rather less than I used to
- Definitely less than I used to
- Hardly at all

**3. I have blamed myself unnecessarily when things went wrong\*.**

- Yes, most of the time
- Yes, some of the time
- Not very often
- No, never

**4. I have been anxious or worried for no good reason.**

- No, not at all
- Hardly ever
- Yes, sometimes
- Yes, very often

**5. I have felt scared or panicky for no very good reason\*.**

- Yes, quite a lot
- Yes, sometimes
- No, not much
- No, not at all

**6. Things have been getting on top of me\*.**

- Yes, most of the time I haven't been able to cope at all
- Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual
- No, most of the time I have coped quite well
- No, I have been coping as well as ever

**7. I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping\*.**

- Yes, most of the time
- Yes, sometimes
- Not very often
- No, not at all

**8. I have felt sad or miserable\*.**

- Yes, most of the time
- Yes, quite often
- Not very often
- No, not at all

**9. I have been so unhappy that I have been crying\*.**

- Yes, most of the time
- Yes, quite often
- Only occasionally
- No, never

**10. The thought of harming myself has occurred to me\*.**

- Yes, quite often
- Sometimes
- Hardly ever
- Never



# Life with a new baby is not always what you expect.

## Edinburgh Postnatal Depression Scale

Response categories are scored 0, 1, 2, and 3 according to increased severity of the symptoms. Items marked with an asterisk are reverse scored (i.e. 3, 2, 1, and 0). The total score is calculated by adding together the scores for each of the ten items. A woman scoring 10 or higher should be referred to a physician or mental health specialist for further assessment. A score of 13 or higher could indicate major depression. Any positive score on item 10 warrants further clinical assessment. Some women scoring below the cut-off scores may also have PPD and/or will benefit from support services. These scores may not be applicable to all populations.

### Instructions for users:

1. The mother is asked to underline the response which comes closest to how she has been feeling in the previous 7 days.
2. All ten items must be completed.
3. Care should be taken to avoid the possibility of the mother discussing her answers with others.
4. The mother should complete the scale herself, unless she has limited English or has difficulty with reading

The EPDS was developed at health centers in Livingston and Edinburgh. It consists of ten short statements. The mother underlines which of the four possible responses is closest to how she has been feeling during the past week. Most mothers complete the scale without difficulty in less than 5 minutes. The validation study showed that a score above the threshold was an indication of possible depression. Nevertheless the EPDS score should not override clinical judgment. A careful clinical assessment should be carried out to confirm the diagnosis. The scale indicates how the mother has felt during the previous week and in doubtful cases it may be useful to repeat it one to two weeks later. The scale will not detect mothers with anxiety neuroses, phobias or personality disorder.

**best start  
meilleur départ** )

by/par health **nexus** santé

The Royal College of Psychiatrists 1987. The Edinburgh Postnatal Depression Scale may be photocopied by individual researchers or clinicians for their own use without seeking permission from the publishers. The scale must be copied in full and all copies must acknowledge the following source:

Cox, J.L., Holden, J.M. & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786. Written permission must be obtained from the Royal College of Psychiatrists for copying and distribution to others or for republication (in print, online or by any other medium).

Translations of the scale, and guidance as to its use, may be found in Cox, J.L., Holden, J. (2003). *Perinatal Mental Health: A Guide to the Edinburgh Postnatal Depression Scale*. London: Gaskell.

EPDS is a tool used to assist health care professionals to screen mothers for postpartum depression.



# Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose.

*Soulignez la réponse qui correspond le plus précisément  
à vos sentiments depuis les sept derniers jours.*

**1. J'ai pu rire et prendre les choses du bon côté.**

Aussi souvent que d'habitude  
Pas tout à fait autant  
Vraiment beaucoup moins souvent ces jours-ci  
Absolument pas

**2. Je me suis sentie confiante et joyeuse en pensant à l'avenir.**

Autant que d'habitude  
Plutôt moins que d'habitude  
Vraiment moins que d'habitude  
Pratiquement pas

**3. Je me suis reprochée, sans raison, d'être responsable quand les choses allaient mal\*.**

Oui, la plupart du temps  
Oui, parfois  
Pas très souvent  
Non, jamais

**4. Je me suis sentie inquiète ou soucieuse sans motifs.**

Non, pas du tout  
Presque jamais  
Oui, parfois  
Oui, très souvent

**5. Je me suis sentie effrayée ou paniquée sans vraiment de raisons\*.**

Oui, vraiment souvent  
Oui, parfois  
Non, pas très souvent  
Non, pas du tout

**6. J'ai eu tendance à me sentir dépassée par les événements\*.**

Oui, la plupart du temps, je me suis sentie incapable de faire face aux situations  
Oui, parfois, je ne me suis pas sentie aussi capable de faire face que d'habitude  
Non, j'ai pu faire face à la plupart des situations  
Non, je me suis sentie aussi efficace que d'habitude

**7. Je me suis sentie si malheureuse que j'ai eu des problèmes de sommeil\*.**

Oui, la plupart du temps  
Oui, parfois  
Pas très souvent  
Non, pas du tout

**8. Je me suis sentie triste ou peu heureuse\*.**

Oui, la plupart du temps  
Oui, très souvent  
Pas très souvent  
Non, pas du tout

**9. Je me suis sentie si malheureuse que j'en ai pleuré\*.**

Oui, la plupart du temps  
Oui, très souvent  
Seulement de temps en temps  
Non, jamais

**10. Il m'est arrivé de penser à me faire du mal\*.**

Oui, très souvent  
Parfois  
Presque jamais  
Jamais



# Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose.

## Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg

Les catégories de réponses sont notées 0, 1, 2 et 3 selon la sévérité des symptômes.

Les items ayant un astérisque sont notés inversement (i.e. 3, 2, 1, et 0). Le total est calculé en additionnant les résultats des dix items. Une femme qui obtient un résultat de 10 ou plus devrait être aiguillée vers un médecin ou un spécialiste de la santé mentale à des fins d'évaluation plus poussée.

Une note de 13 ou plus pourrait indiquer une dépression majeure. Tout résultat positif à l'item 10 nécessite une évaluation clinique plus poussée. Quelques femmes ayant une note de moins de 10 pourraient aussi avoir une dépression post-partum et/ou vont bénéficier de services de soutien.

Ces notes ne sont pas applicables à toutes les populations.

### Instructions aux utilisateurs:

1. Demandez à la mère de souligner la réponse qui est la plus près de ce qu'elle a ressenti durant les 7 derniers jours.
2. Les dix items doivent être complétés.
3. Évitez la possibilité que la mère discute de ses réponses avec d'autres personnes.
4. La mère devrait compléter le questionnaire elle-même, à moins que sa compréhension du français soit limitée ou qu'elle ait de la difficulté à lire.

L'échelle de dépression post-partum d'Édimbourg a été développée dans les centres de santé de Livingston et Édimbourg. Elle consiste en 10 courts énoncés. La mère souligne laquelle des quatre réponses possibles est la plus près de ce qu'elle a ressenti durant la dernière semaine. La plupart des mères complètent l'échelle sans difficulté en moins de 5 minutes. L'étude de validation a démontré qu'une notation au-dessus du seuil était une indication possible de dépression. Malgré tout, la notation EPDS ne devrait pas passer outre à un jugement clinique. Une évaluation clinique plus poussée devrait être effectuée pour confirmer le diagnostic. L'échelle indique comment la mère s'est sentie durant la semaine précédente et, dans les cas douteux, il peut être utile de la répéter une ou deux semaines plus tard. L'échelle ne détectera pas les mères avec des névroses d'angoisse, des phobies ou des troubles de la personnalité.

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

The Royal College of Psychiatrists 1987. L'Échelle de dépression post-partum d'Édimbourg peut être photocopiée par des chercheurs ou des cliniciens à des fins personnelles sans autorisation des éditeurs. Le questionnaire doit être copié en entier et porter la mention suivante :

Cox, J.L., Holden, J.M. & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. Development of the 10-item Edinburgh Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786. Une permission écrite du Royal College of Psychiatrists est nécessaire pour copier ou distribuer ce questionnaire à des tiers ou le publier (version papier, en ligne ou sous tout autre format).

La traduction du questionnaire ainsi que les directives d'utilisation peuvent être trouvées dans Cox, J.L. et J. Holden, (2003). *Perinatal Mental Health : a Guide to the Edinburgh Postnatal Depression Scale*. Londres, Gaskell,

L'EPDS est un outil pour aider les professionnels de la santé à identifier les mères souffrant de dépression post-partum.