

Automutilations

Comprendre et soigner

Les questionnaires et les échelles.

Questionnaire des tempéraments (TEMPS-A)

Veillez répondre en cochant les cases « oui » ou « non » à la question suivante : quels sont les éléments caractéristiques de votre état d'humeur habituel ?

<i>Tempérament hyperthymique</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
<i>1. Je suis habituellement d'humeur radieuse et battante.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>2. La vie est une fête dont je jouis pleinement.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>3. J'adore raconter des anecdotes. Les gens disent que je suis de nature blagueuse.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>4. Je suis le genre de personne qui n'est pas gênée par les obstacles. Je pense toujours que tout finira par s'arranger.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>5. J'ai pleinement confiance en mes propres capacités et talents.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>6. Mes idées sont tellement riches que mon entourage pourrait les estimer excessives ou irréalistes.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>7. Je suis toujours disponible et en action.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>8. Je suis plein(e) d'énergie et capable d'accomplir un travail après l'autre sans même sentir la fatigue.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>9. Je suis doué(e) pour la parole. Je sais convaincre et inspirer les autres.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>10. Je suis prêt(e) à me lancer dans de nouveaux projets et de nouvelles activités que d'autres pourraient considérer comme difficiles ou risqués.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>11. Une fois que j'ai décidé d'agir, peu de choses peuvent m'empêcher d'arriver à mes fins.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>12. Je suis très à l'aise avec des gens que je connais à peine.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>13. Je recherche activement la compagnie d'autrui et aime bien faire la fête avec eux.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>14. Je suis par nature une personne qui donne et qui dépense beaucoup pour les autres.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>15. On me dit que je m'occupe trop des autres, parfois au point de me mêler de leur vie ou de leurs affaires.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>16. J'ai de l'intérêt et des capacités dans plusieurs domaines.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>17. J'estime avoir le droit et le privilège d'agir à ma guise.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>18. J'aime être mon propre patron.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>19. Je me mets facilement en colère (ou rentre en discussion animée) quand les autres ne voient pas les choses comme je veux.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>20. Mon appétit sexuel est presque toujours assez fort. J'ai besoin de liaisons sexuelles multiples.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>21. Je me contente généralement de peu de sommeil.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total :		_____

<i>Tempérament dépressif</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
<i>1. Je suis habituellement d'humeur triste ou mélancolique.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>2. Je me considère comme quelqu'un de sérieux(se). On me dit que je ne vois pas le côté plaisant des choses.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>3. La vie est pour moi une corvée n'apportant que peu ou pas du tout de joie.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>4. Je pense que les choses tournent toujours au pire.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>5. Je suis le genre de personne qui s'attend toujours au pire et qui se décourage facilement.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>6. Je suis souvent gêné(e) par des sentiments d'inaptitude et d'échec.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>7. J'ai tendance à me rabaisser. Je me sens coupable et je me reproche des</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>fautes mineures.</i>		
<i>8. Mon rythme est lent à tel point que je manque d'initiative et/ou d'énergie pour entreprendre des choses.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>9. Je suis le genre de personne qui se sent le mieux quand elle poursuit avec régularité et persévérance les mêmes activités quotidiennes.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>10. Je parle peu et préfère écouter les autres au cours des discussions.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>11. Je répugne à exprimer mes sentiments ou mes opinions. Je m'en remets aux autres en les laissant décider pour moi.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>12. Je me sens mal à l'aise lorsque je rencontre de nouveaux visages. Je me sens mieux avec un petit nombre d'amis proches ou en famille.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>13. Je suis facilement blessé(e), surtout par les critiques mineures et en particulier par le rejet d'autrui.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>14. Je suis le genre de personne sur qui les autres peuvent compter pour assumer une responsabilité qu'ils me confient.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>15. Je suis le genre de personne qui se consacre aux autres, même au prix de mon propre sacrifice.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>16. Je suis quelqu'un qui travaille dur.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>17. Je suis le genre de personne qui préfère avoir un emploi sûr, plutôt qu'être son propre patron.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>18. Il est naturel pour moi d'être méticuleux(se) et de réaliser la majorité des tâches du mieux que je peux.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>19. Je suis le genre de personne qui doute de tout et a tendance à critiquer à l'excès les autres (même sans l'exprimer).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>20. Mon intérêt pour le sexe est généralement faible à tel point que j'en suis rarement perturbé(e).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>21. Je suis d'habitude gros(se) dormeur(se) (besoin de plus de 9 heures de sommeil par nuit).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total :		_____

<i>Tempérament cyclothymique</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
<i>1. Je me sens souvent fatigué(e) sans raison.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>2. J'ai des changements brutaux d'humeur et d'énergie.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>3. Mes sentiments ou mon énergie sont « trop haut » ou « trop bas », rarement « entre les deux ».</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>4. Mes capacités de pensée varient beaucoup (par exemple entre avoir l'esprit vif ou confus).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>5. Je prends grand plaisir à d'autres personnes puis m'en désintéresse totalement.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>6. J'ai tendance à exploser puis je m'en veux.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>7. J'ai l'habitude de commencer des choses puis de m'en désintéresser complètement.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>8. Mon humeur change souvent sans raison.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>9. Parfois je me sens bouillonnant(e) d'énergie et à d'autres moments très paresseux(se).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>10. Parfois je rentre dormir abattu(e) et me réveille de bonne humeur.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>11. Parfois je peux être d'excellente humeur avant de m'endormir et de me réveiller avec la sensation que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>12. On m'a fait remarquer que j'ai des périodes de pessimisme au cours desquelles j'oublie mes moments d'optimisme et d'enthousiasme.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>13. Ma confiance en moi-même varie d'un extrême à l'autre.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>14. D'un jour à l'autre, je peux être sociable, « boute-en-train » ou isolé(e), seul(e) dans mon coin.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>15. Je ressens toutes les émotions de façon particulièrement intense.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>16. Mon besoin de sommeil est très variable, de quelques heures à plus de 9 heures par nuit.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>17. Je peux ressentir les choses de façon très vive ou au contraire très neutre.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Je peux être triste et gai(e) en même temps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. J'ai souvent tendance à « rêver » dans la journée à des choses que les gens considèrent comme irréalistes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. J'ai parfois très envie d'avoir des comportements risqués ou scandaleux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Je suis tombé(e) fréquemment amoureux(se) dans ma vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total :		_____

<i>Tempérament irritable</i>	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
1. Je suis une personne grincheuse (irritable).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je suis en permanence d'humeur insatisfaite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je me plains beaucoup.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je suis assez critique vis-à-vis des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je me sens souvent à bout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je me sens souvent remonté(e).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je me sens mû(ue) par une agitation désagréable que je n'arrive pas à comprendre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je m'emporte souvent au point de tout rebuter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Quand je suis contrarié(e), je peux me bagarrer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les autres me disent que j'explose pour rien (sans qu'on me provoque).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Quand je suis en colère, je peux casser ou frapper quelqu'un.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. J'aime taquiner les autres, même ceux que je connais à peine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mon humour « mordant » m'a causé des ennuis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je peux être furieux(se) au point de blesser quelqu'un.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je suis tellement jaloux(se) de mon conjoint(e) – ou amoureux(se) – que je n'arrive pas à tolérer ce sentiment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Je suis connu(e) pour jurer beaucoup.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. On m'a dit que je devenais violent(e) après quelques verres d'alcool.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Je suis assez sceptique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Je peux être révolutionnaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ma pulsion sexuelle est souvent si intense qu'elle devient vraiment pénible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. (Femmes seulement) : J'ai des crises incontrôlables de colère juste avant mes règles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total :		_____

Études de validation du questionnaire TEMPS-A :

Akiskal H. S., Akiskal K. K. (2005), « TEMPS : Temperament Evaluation of Memphis, Pisa, Paris and San Diego », *Journal of Affective Disorders*, 85 (1-2), p. 1-2.

Akiskal H. S., Mendlowicz M. V., Girardin J. L., Rapaport M. H., Kelsoe J. R., Gillin J. C., Smith T. L. (2005), « TEMPS-A : Validation of a short version of a self-rated instrument designed to measure variations in tempérament », *Journal of Affective Disorders*, 85, p. 45-52.

Hantouche É., Kochman F., Akiskal H. S. (2001), « Évaluation des tempéraments affectifs : version complète des outils d'évaluation », *L'Encéphale*, 27 (suppl. III), p. 24-30.

Krebs M. O., Kazes M., Olié J.-P., Loo H., Akiskal K., Akiskal H. (2006), « The French version of the validated short TEMPS-A : The Temperament Evaluation of Memphis, Pisa, Paris and San Diego », *Journal of Affective Disorders*, 96 (3), p. 271-273.

Cotation : on additionne toutes les réponses « oui ».

Un score seuil de 10 permet de dépister le tempérament étudié. La note seuil est indicative : certains items, très pertinents, peuvent indiquer une hypothèse à approfondir bien en dessous de 10.

Questionnaire de tempérament cyclothymique-hypersensibilité
pour enfants et adolescents de moins de 16 ans
(Kochman, Hantouche, Akiskal)

Veillez répondre aux questions suivantes en cochant les cases « oui » ou « non ».

Quels sont les éléments caractéristiques de votre état d'humeur habituel ?

Questionnaire cyclothymique-hypersensibilité	OUI	NON
<i>1. J'ai parfois des réactions émotives intenses quand des événements qui n'en valent pas la peine se produisent.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>2. Je m'aperçois souvent que mon humeur varie beaucoup en fonction de l'ambiance autour de moi.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>3. Lorsque je m'énerve, j'ai beaucoup de mal à me calmer après coup.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>4. J'ai des moments d'énervement grave au cours desquels je peux perdre le contrôle.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>5. J'ai souvent de fortes réactions émotionnelles que je ressens dans ou sur mon corps (rougeurs, sueurs, palpitations, etc.).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>6. J'ai l'impression de vivre les émotions positives ou négatives (moments de joie ou de stress, par exemple) beaucoup plus fortement que les autres.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>7. Devant un film, je suis souvent très émotif(ve) (pleurs, colères ou peurs).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>8. Je suis tombé(e) fréquemment amoureux(se) dans ma vie.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>9. Mon humeur change souvent sans raison.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>10. Lorsque je suis énérvé(e), j'ai plus de mal à me calmer que les autres (par exemple, après une récréation animée, je reste énérvé[e] au début du cours suivant).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>11. Au cours d'un jeu vidéo, je réagis très vivement et j'ai beaucoup de mal à me calmer après.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>12. J'ai des changements brutaux d'humeur et d'énergie.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>13. J'ai parfois très envie d'avoir des comportements risqués</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>ou scandaleux.</i>		
<i>14. Lorsque je suis énervé(e), je peux faire des bêtises que je ne ferais jamais dans mon état normal.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>15. Je me sens souvent déprimé(e) quelques jours puis en pleine forme.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>16. Après un fort stress, je peux mettre plusieurs jours à m'en remettre alors que les autres autour de moi semblent se remettre plus rapidement.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>17. J'ai tendance à exploser puis je m'en veux.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>18. J'ai souvent besoin de me faire remarquer, de faire en sorte que les autres s'intéressent à moi.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>19. Parfois je me sens bouillonnant(e) d'énergie et à d'autres moments paresseux(se).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>20. Je sais que j'ai tendance à trop vite m'énerver ou à m'emporter lorsque je suis frustré(e).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>21. J'ai des réactions émotionnelles brutales, impulsives.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>22. Je peux m'attacher très fortement à une personne que je ne connais que depuis très peu de temps.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>23. Parfois, j'ai des envies brutales et inexplicables de manger quelque chose ou de prendre une cigarette, de l'alcool ou une drogue.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>24. J'ai souvent tendance à rêvasser en classe, à me faire des films.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>25. Ma confiance en moi-même varie d'un extrême à l'autre.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total : _____		

Étude de validation du questionnaire de tempérament cyclothymique :

*Kochman F. J., Hantouche É., Ferrari P., Lancrenon S., Bayart D., Akiskal H. S. (2005), « Cyclothymic temperament as a prospective predictor of bipolarity and suicidality in children and adolescents with major depressive disorder », *Journal of Affective Disorders*, 85 (1-2), p. 181-189.*

Cotation : on additionne toutes les réponses « oui ».

Le score seuil est de 13 pour valider une hypothèse de tempérament cyclothymique et hypersensible chez les enfants et les adolescents de moins de 16 ans.

Il est pertinent de donner le questionnaire à remplir à l'adolescent (« Quels sont les éléments caractéristiques de votre état d'humeur habituel ? ») et aux parents (« Quels sont les éléments caractéristiques de l'état d'humeur habituel de votre enfant ? ») afin de voir une éventuelle différence de note. Soit que l'adolescent a tendance à minimiser ses symptômes, et les parents à y être très vigilants ; soit que l'adolescent a toujours réussi à garder un comportement de façade, et les parents n'ont rien perçu.

À partir de 16 ans, on préférera utiliser le questionnaire TEMPS-A « tempérament cyclothymique ».

HCL-32
(Check-List Hypomanie 32 items)

Dans certains moments de sa vie, chacun manifeste des changements ou des oscillations du niveau d'énergie, d'activité et d'humeur (« hauts et bas »).

L'objectif de ce questionnaire est d'évaluer les caractéristiques des périodes de « hauts ».

Veillez vous rappeler une période durant laquelle vous étiez dans un état de « haut ». Comment vous sentez-vous alors ? Veillez répondre à l'ensemble des items listés en pensant aux états antérieurs de « haut » et de manière indépendante de votre état actuel.

	<i>OUI</i>	<i>NON</i>
<i>1. J'ai besoin de moins d'heures de sommeil.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>2. Je me sens plus énergique et plus actif(ve).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>3. J'ai davantage confiance en moi-même.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>4. J'ai davantage de plaisir à faire mon travail.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>5. Je suis plus sociable (plus d'appels téléphoniques, plus de sorties).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>6. Je veux voyager et faire davantage de voyages.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>7. J'ai tendance à conduire plus vite ou à prendre des risques au volant.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>8. Je dépense davantage (ou trop) d'argent.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>9. Je prends plus de risques dans ma vie de tous les jours (travail, autres activités).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>10. Je suis physiquement plus actif(ve) (sport, etc.).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>11. Je planifie davantage de projets ou d'activités.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>12. J'ai davantage d'idées créatives.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>13. Je suis moins timide ou inhibé(e).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>14. Je porte des habits (maquillage) plus colorés et extravagants.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>15. Je veux rencontrer (ou j'ai déjà rencontré) plus de gens.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>16. J'ai plus d'intérêt et/ou de désir sexuel.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>17. Je flirte plus que d'habitude et/ou suis sexuellement plus actif(ve).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>18. Je suis plus bavard(e).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>19. Je pense plus vite.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>20. Je fais plus de farces ou plaisanteries.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>21. Je suis plus facilement distrait(e).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>22. Je m'engage beaucoup dans de nouvelles choses.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>23. Mes pensées sautent d'un sujet à un autre.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>24. Je pense de manière plus rapide et/ou facile.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>25. Je suis plus impatient(e) et/ou plus facilement irritable.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>26. Je peux être épuisant(e) ou irritant(e) pour les autres.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>27. Je me querelle plus que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>28. Mon humeur est euphorique, exagérément optimiste.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>29. Je consomme plus de café.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>30. Je fume plus de cigarettes.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>31. Je consomme plus d'alcool.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>32. Je prends plus de médicaments (sédatifs, anxiolytiques, stimulants...).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total :	_____	_____

Études de validation du HCL-32 :

Angst J., Adolfsson R., Benazzi F. et al. (2005), « The HCL-32 : Towards a self-assessment tool for hypomanic symptoms in outpatients. », *J. Affect. Disord.*, 88, p. 217-233.

Hantouche É. et al. (2006), « Faisabilité de l'autoévaluation dans le dépistage de l'hypomanie », *Ann. méd. psychol.*, 164, p. 721-725.

Holtmann M., Pörtner F., Duketis E., Flechtner H. H., Angst J., Lehmkuhl G. (2009), « Validation of the Hypomania Checklist (HCL-32) in a nonclinical sample of German adolescents », *J. Adolesc.*, 32 (5), p. 1075-1088.

Meyer T. D., Schrader J., Ridley M., Lex C. (2014), « The Hypomania Checklist (HCL) – systematic review of its properties to screen for bipolar disorders », *Compr. Psychiatry*, 55 (5), p. 1310-1321.

Perugi G., Fornaro M., Maremmani I., Canonico P. L., Carbonatto P., Mencacci C., Muscettola G.,

Pani L., Torta R., Vampini C., Parazzini F., Dumitriu A., Angst J. (2012), « Discriminative Hypomania Checklist-32 factors in unipolar and bipolar major depressive patients », *Psychopathology*, 45 (6), p. 390-398.

Cotation : on additionne toutes les réponses « oui » des 32 items.

Le score seuil est de 14 pour valider la présence d'un épisode hypomaniaque spontané ou pharmacologique.

Les questions qui sont présentées après les 32 items sont une investigation sans cotation.

HCL-32 (suite)
(Check-List Hypomanie)

Cochez une des cases qui suivent chaque question.

Q1 : Comment vous sentez-vous aujourd'hui par rapport à votre état habituel ?	
<i>Nettement pire que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Moins bien que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Légèrement moins bien que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Ni mieux ni moins bien que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Un peu mieux que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Mieux que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Nettement mieux que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>

Comment êtes-vous d'habitude par rapport aux autres ?

Indépendamment de votre état actuel, veuillez nous dire comment est votre état habituel par comparaison aux autres, en indiquant un des énoncés qui vous décrit au mieux.

Q2 : Comparé aux autres, mon niveau d'activité, énergie et humeur...	
<i>... est souvent plutôt stable et égal.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>... est en général plus élevé.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>... est en général plus bas.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>... présente de manière répétée des hauts et des bas.</i>	<input type="checkbox"/>

Q3 : Impact de vos « hauts » sur les différents domaines de votre vie.

	<i>Positif et négatif</i>	<i>Positif</i>	<i>Négatif</i>	<i>Pas d'impact</i>
<i>Vie de famille.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Vie sociale.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Travail.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Loisir.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q4 : De quelle manière les personnes proches de vous ont-elles réagi ou commenté vos « hauts » ?

	<i>Positive (encourageante ou supportrice)</i>	<i>Neutre</i>	<i>Négative (soucieuse, ennuyée, irritée, critique)</i>	<i>Positive et négative</i>	<i>Pas de réaction</i>
<i>Vie de famille.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Vie sociale.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Travail.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Loisir.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Q5 : Durée habituelle de vos « hauts » (en moyenne).

<i>1 jour.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Plus d'une semaine.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>2 à 3 jours.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Plus d'un mois.</i>	<input type="checkbox"/>

<i>4 à 7 jours.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ne peut pas estimer/Ne sais pas.</i>	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	---	--------------------------

**Q6 : Avez-vous manifesté de telles périodes de « hauts »
au cours des 12 derniers mois ?**

<i>Oui</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Non</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Si oui, veuillez estimer combien de jours, vous avez passé dans les « hauts » au cours des 12 derniers mois, en comptabilisant toutes les périodes, environ :</i>	_____ <i>jours</i>

Autoquestionnaire d'hypomanie (HCL-20)

à partir de 14 ans

Veillez répondre en cochant les cases correspondantes Vrai/Faux, en pensant aux derniers épisodes antérieurs durant lesquels vous vous êtes senti(e) « bien dans votre peau », heureux(se), agité(e) ou irritable.

<i>Derniers épisodes antérieurs durant lesquels vous vous êtes senti(e) « bien dans votre peau », heureux(se), agité(e) ou irritable.</i>	<i>Vrai</i>	<i>Faux</i>
<i>1. Moins d'heures de sommeil.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>2. Davantage d'énergie et de résistance physique.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>3. Davantage confiance en soi.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>4. Davantage de plaisir à faire plus de travail.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>5. Davantage d'activités sociales (plus d'appels téléphoniques, plus de visites...).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>6. Plus de déplacements et voyages ; davantage d'imprudences au volant.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>7. Dépenses d'argent excessives.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>8. Comportements déraisonnables dans les affaires.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>9. Surcroît d'activité (y compris au travail).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>10. Davantage de projets et d'idées créatives.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>11. Moins de timidité, moins d'inhibition.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>12. Plus bavard(e) que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>13. Plus d'impatience ou d'irritabilité que d'habitude.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>14. Attention facilement distraite.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>15. Augmentation des pulsions sexuelles.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<i>16. Augmentation de la consommation de café et de cigarettes.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>17. Augmentation de la consommation d'alcool.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>18. Exagérément optimiste, voire euphorique.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>19. Augmentation du rire (farces, plaisanteries, jeux de mots, calembours).</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>20. Rapidité de la pensée, idées soudaines, calembours.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total :		_____

Étude de validation du HCL-20 :

Hantouche É., Angst J., Akiskal H. S. (2003), « Factor structure of hypomania : Interrelationships with cyclothymia and the soft bipolar spectrum », Journal of Affective Disorders, 73, p. 39-47.

Cotation : on additionne toutes les réponses « oui ».

Le score seuil est de 10 pour valider une hypothèse d'épisode hypomaniaque spontané ou pharmacologique.

La HCL-32 a été construite après la HCL-20, à la demande de Angst, afin de discriminer avec plus de finesse les épisodes hypomaniaques. La HCL-20 n'en est pas moins valide, mais, étant moins fine par son nombre réduit d'items, elle est de moins en moins utilisée dans les études et la clinique.

Si l'enfant ou l'adolescent est trop jeune pour le remplir, on demandera aux parents de remplir ce questionnaire selon ce qu'ils perçoivent chez leur enfant. Dans la clinique, les auteurs ont tendance à n'utiliser que le questionnaire de tempérament cyclothymique-hypersensibilité pour les adolescents de moins de 14 ans et ont abandonné le questionnaire d'hypomanie. En effet, le questionnaire de tempérament cyclothymique-hypersensibilité repère clairement l'instabilité d'humeur bien plus typique des enfants et adolescents cyclothymiques que les hypomanies franches.

Si vous souhaitez néanmoins investiguer l'hypomanie chez l'enfant, vous pouvez vous référer à Hantouche É., Houyvet B., Majdalani C. (2007, 2012), Cyclothymie, troubles bipolaires des enfants et adolescents au quotidien (Paris, Josette Lyon) pour analyser plus en finesse les troubles bipolaires juvéniles et constater l'utilité de l'échelle de manie chez les enfants, la check-list BPJ, l'inventaire de dépression chez l'enfant et les questionnaires de Connors.

Échelle de dépression bipolaire

Pensez aux aspects cliniques de votre dépression avec les périodes avant la survenue (1), pendant l'épisode (2), sous un antidépresseur (3) et aux aspects évolutifs. Cochez les cases qui conviennent à votre histoire clinique.

<i>Aspects cliniques</i>					
<i>1. Avant la dépression</i>		<i>2. Pendant la dépression</i>		<i>3. Sous traitement antidépresseur</i>	
<i>Traits cyclothymiques (instabilité, hauts et bas).</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Idées obsédantes de mort, suicide.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Virage hypomaniaque (inversion de la dépression vers le pôle opposé).</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Sentiments de culpabilité.</i>	<input type="checkbox"/>		
<i>Durant l'enfance : sentiments de différence, originalité, intolérance à la frustration, irritabilité.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Pensées, pulsions ou gestes d'automutilation.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Guérison rapide (moins d'une semaine).</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Trop de souffrance et de plaintes.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Bonne réponse mais transitoire (échappement).</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Traits hyperthymiques (tempérament fort, extraverti, stable, hyperactif, exubérant).</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Agitation ou tension physique.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Survenue d'idées délirantes ou hallucinations.</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Agitation ou tension psychique.</i>	<input type="checkbox"/>		
		<i>Énergie « noire » (désagréable).</i>	<input type="checkbox"/>		
<i>Histoire familiale de bipolarité.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Irritabilité/dysphorie.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Survenue de conduites agressives/impulsives.</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Attaques de colère.</i>	<input type="checkbox"/>		
		<i>Pensées encombrées, abondantes.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Aggravation de la dépression.</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Pensées rapides (qui fusent).</i>	<input type="checkbox"/>		
<i>Histoire familiale de suicide.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Dépersonnalisation.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Insomnie rebelle aux hypnotiques (sommifères).</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Déréalisation.</i>	<input type="checkbox"/>		
<i>Abus de substances (alcool, cocaïne, stimulants).</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Conduites et plaintes pseudo-hystériques.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Survenue de pulsions suicidaires.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Anxiété complexe : panique, timidité, obsessions.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Hypersomnie.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Résistance (absence d'amélioration).</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Anxiété de séparation depuis l'enfance.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Hyperphagie/frénésies alimentaires, besoin du sucré.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Survenue de crise de panique/forte anxiété.</i>	<input type="checkbox"/>

<i>Total :</i> _____	<i>Total :</i> _____	<i>Total :</i> _____
----------------------	----------------------	----------------------

<i>Aspects évolutifs</i>					
<i>Âge de début précoce de la première dépression (avant 20 ans).</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Réurrence élevée (plus de 3 épisodes dépressifs).</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Dominante des épisodes dépressifs mixtes (avec hyperactivité mentale ou physique).</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Avoir été hospitalisé(e) plusieurs fois en psychiatrie.</i>	<input type="checkbox"/>		
<i>Avoir présenté des épisodes sans lien avec la prise d'un antidépresseur (épisodes spontanés) :</i> – maniaques.	<input type="checkbox"/>	<i>Cycles rapides (4 épisodes dépressifs et hypomaniaques ou plus dans une année).</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Séquence d'une phase d'hyperactivité/excitation suivie d'une dépression « classique ».</i>	<input type="checkbox"/>
– hypomaniaques.	<input type="checkbox"/>	<i>Avoir fait plusieurs tentatives de suicide.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Survenue en post-partum (après un accouchement).</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Avoir consulté plus de 3 psychiatres ou autres médecins.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Plus de 3 diagnostics différents.</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Prise de plus de 3 antidépresseurs.</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Total :</i> _____		<i>Total :</i> _____		<i>Total :</i> _____	

Tableau modifié et extrait de Hantouche É. et al. (2012), J'apprends à gérer ma cyclothymie, Paris, Josette Lyon, 2^e édition.

Cotation : l'échelle de dépression bipolaire est un outil intéressant. Elle est présentée comme autoquestionnaire car elle a été développée dans un manuel adressé aux patients. Mais elle est un excellent guide d'investigation pour le thérapeute. Il n'y a pas de note seuil. Hantouche et al. (2012) ont recensé les éléments les plus classiques de la dépression bipolaire en prenant en compte les tempéraments, la cyclothymie, les différents états mixtes, les virages sous antidépresseurs, c'est-à-dire les éléments typiques permettant de différencier une dépression bipolaire d'une dépression unipolaire.

*Autres questionnaires conseillés
pour l'évaluation*

• *Évaluation du trouble de la personnalité borderline.*

Le DIB-R (entretien structuré pour la personnalité borderline, Diagnostic Interview for Borderline-Revised ; Gunderson J. G. et al. [1981], « The diagnostic interview for borderline patients », Am. J. Psychiatry, 138 [7], p. 896-903 ; Gunderson J. G. [1984], Borderline Personality Disorder, Washington [DC], APA) est un outil précieux pour le diagnostic du trouble de la personnalité borderline. Il comporte 129 items, mais seuls 22 sont retenus dans la cotation finale. Pour Zanarini M. C. et al. (1990, « Discriminating borderline personality disorder from other axis II disorders », Am. J. Psychiatry, 147 [2], p. 161-167), ces 22 items ne sont pas tous spécifiques du trouble borderline. Parmi les 22 items, « 4 items ne sont pas discriminatifs de la personnalité borderline par rapport à d'autres troubles de la personnalité ; 11 items sont discriminatifs mais pas spécifiques de la personnalité borderline. Il reste 7 items spécifiques que les auteurs qualifient de marqueurs de la personnalité borderline : pensées bizarres ; expériences perceptives inhabituelles ; automutilation ; tentative de suicide manipulatrice ; thèmes d'abandon, d'engloutissement, d'annihilation ; demande permanente, pensée que tout lui est dû ; régression au cours d'une prise en charge psychiatrique ; contre-transfert » (Bouvard, 2009, Questionnaires et échelles d'évaluation de la personnalité, Paris, Masson, 3^e édition, p. 108).

Le score total différencie bien les sujets ayant une personnalité borderline de sujets ayant d'autres troubles de la personnalité mais pas de ceux ayant des troubles de l'humeur. En France, H. Dupont (2002, Évaluation dimensionnelle de l'impulsivité dans le trouble obsessionnel-compulsif, thèse de doctorat, non publiée, Université Lyon-II) a validé le DIB en comparant des sujets borderline, des sujets TOC et des contrôles, mais pas les troubles de l'humeur. Les patients cyclothymiques et mixtes peuvent donc coter très haut dans le DIB... sans pour autant être borderline.

Les auteurs ont pris soin de mettre 2 items sur 129 permettant d'évaluer les

accès hypomaniaques, psychotiques ou maniaques (items 24 et 58).

- *Évaluation de l'alexithymie.*

Avec l'échelle d'alexithymie de Toronto (20 items) : TAS-20, et le questionnaire d'alexithymie de B. Bermond et H. C. M. Vorst (Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire, BVAQ, in Bermond B., Vorst H. C. M., Luinet O. et al. [1998], *Validity and Reliability of Bermond-Vorst Alexithymia Questionnaire*, texte non publié) sont présentés dans Bouvard (2009, p. 233-247). La TAS-20 nous paraît plus pertinente que le BVAQ : en effet, le BVAQ comporte de nombreux items sur l'humeur qui peuvent porter à confusion entre alexithymie et phase dépressive, contrairement à la TAS-20 qui est clairement composée d'items uniquement reliés à la difficulté à ressentir ou à exprimer.

- *Évaluation des schémas de Young.*

Avec le questionnaire des schémas de Young (Young Schema Questionnaire : Short Form, YSQ-S3 [Young, 1994 pour la première version longue, 1998 pour la première version courte S1, et 2005 pour la troisième version courte S3]). Dans la version S3, les items sont mélangés alors que dans la S1 ils se suivent par bloc de schéma, ce qui peut entraîner des biais. Le questionnaire des attitudes parentales (YPI : Young Parenting Inventory) est très intéressant pour mieux cerner le fonctionnement des patients et orienter les grandes thématiques de la thérapie. Il est à noter que si certains schémas précoces inadaptés n'ont pas été notés dans le YSQ (Young Schema Questionnaire : Short Form) mais apparaissent dans le YPI, il y a alors de fortes chances pour que le sujet soit dans l'évitement de ce schéma. Les deux questionnaires figurent dans le livre de Bouvard (2009, p. 293-309) et sont vivement recommandés pour reconnaître le fonctionnement des patients.