Ben Carey Donaldson

SELF & SYSTEM · SÉRIE AUTO-ÉVALUATION

Évaluation de la dépression et de l'humeur basse

PDF Auto-évaluation · Réflexion inspirée de l'IFS

Explorer les schémas d'humeur basse et ce que ton système protège.

NOTE IMPORTANTE

Cet outil est conçu à des fins de réflexion éducative uniquement. Il est basé sur le PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9), développé par Spitzer, Kroenke et Williams (1999), et reproduit ici avec attribution appropriée. Il ne constitue pas une évaluation clinique et ne peut pas diagnostiquer la dépression, le trouble bipolaire ou tout autre trouble de santé mentale. Si tes réponses indiquent une détresse significative, parle à un·e professionnel·le de santé mentale qualifié·e ou à ton médecin. Si tu es en détresse immédiate, contacte une ligne de crise dans ton pays.

QU'EST-CE QUE CETTE RESSOURCE ?

Cette auto-évaluation s'appuie sur le cadre du PHQ-9 et y ajoute une interprétation inspirée de l'IFS. Plutôt que de produire un score clinique, elle t'invite à explorer comment l'humeur basse, la platitude émotionnelle ou le retrait intérieur peuvent refléter des schémas protecteurs dans ton système — des parties qui se ferment, se retirent ou s'engourdissent en réponse à ce qui a semblé trop difficile à porter. Utilise-la comme point de départ de curiosité, pas comme un verdict.

COMMENT L'UTILISER ?

Parcours chaque section à un rythme qui te convient. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse — c'est un outil de réflexion, pas un test. Après avoir complété les questions, passe à la section Profils d'interprétation et lis chaque description. Remarque laquelle résonne le plus, ou où tu reconnais un schéma familier.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Ben Carey Donaldson est un praticien IFS de niveau 1, guide de méditation et facilitateur de groupe basé dans la région de Fontainebleau–Paris en France. Il travaille en ligne avec des clients anglophones et francophones à travers l'Europe et à l'international, et écrit sur l'IFS, le bien-être émotionnel et les systèmes intérieurs qui façonnent notre façon de vivre et de nous relier aux autres.

01

Humeur, énergie et intérêt

Au cours des deux dernières semaines, dans quelle mesure as-tu été affecté·e par chacun des éléments suivants ?

01

Peu d'intérêt ou de plaisir pour les activités que tu apprécies habituellement.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5
Jamais				Presque toujours

02

Te sentir déprimé·e, à plat ou sans grand espoir.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5
Jamais				Presque toujours

03

Avoir sensiblement moins d'énergie que d'habitude — une sorte de lourdeur ou de platitude.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5
Jamais				Presque toujours

02

Corps, sommeil et pensées

Au cours des deux dernières semaines, dans quelle mesure as-tu vécu les éléments suivants ?

04

Des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, ou au contraire dormir bien plus que d'habitude.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5
Jamais				Presque toujours

05

Te sentir fatigué·e ou manquer d'énergie — même après le repos.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5
Jamais				Presque toujours

06

Des changements d'appétit — manger sensiblement plus ou moins que d'habitude.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5
Jamais				Presque toujours

07

Des difficultés à te concentrer, ou l'impression que ton esprit est lent ou embrouillé.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5
Jamais				Presque toujours

03

Relation à soi et système intérieur

Ces questions t'invitent à observer comment ton système intérieur réagit — avec curiosité, sans jugement.

08

Te sentir déconnecté·e de toi-même — comme si tu fonctionnais en pilote automatique.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5

Jamais — Presque toujours

09

Un sentiment d'engourdissement, de platitude ou d'absence émotionnelle là où la sensibilité existait.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5

Jamais — Presque toujours

10

La pensée que les choses ne vont pas s'améliorer, ou que tu es un fardeau pour les autres.

Note de 1 («Jamais») à 5 («Presque toujours») :

1	2	3	4	5

Jamais — Presque toujours

04

Profils d’interprétation

Lis les profils ci-dessous et remarque lequel résonne le plus fortement — ou dans lequel tu reconnais un schéma familier. Il n’y a pas de score. Aucun profil n’est un verdict.

Le système en arrêt silencieux

Tu percevrais peut-être une platitude difficile à nommer — pas vraiment de la tristesse, mais une absence de vitalité. Les choses qui comptaient semblent distantes. Tu fonctionnes, mais tu n’es pas tout à fait présent·e. En termes d’IFS, cela reflète souvent un système qui a dû gérer beaucoup de douleur et a appris que la réponse la plus sûre est de baisser le volume. L’engourdissement n’est pas un échec — c’est une forme de protection. Quelque chose en dessous demande du repos, ou un témoignage qu’il n’a pas encore reçu.

Que signifierait être curieux·se de ce silence — plutôt que d’essayer de le remplir ou de le corriger ?

Le·la protecteur·trice épuisé·e

Tu as peut-être continué longtemps — avancé·e, tenu·e, géré·e. L’humeur basse arrive non pas de façon dramatique mais comme une lourdeur — un signal que les parties qui gèrent et maintiennent ne peuvent plus tenir leur rythme. Le sommeil est difficile. La motivation est aléatoire. Une voix intérieure dit souvent qu’il faudrait faire plus, même quand quelque chose d’autre demande silencieusement à s’arrêter. Ce schéma reflète souvent des parties qui ont appris à associer la sécurité à la production — et qui n’ont jamais reçu la permission de se reposer.

De quoi les parties qui ont le plus travaillé ont-elles réellement besoin en ce moment ?

L’exilé·e en retrait

Il y a peut-être une qualité de tristesse ou de deuil qui semble plus ancienne que le moment présent — comme si quelque chose d’inachevé se manifestait. Retrait social, difficulté à faire confiance, sentiment de ne pas tout à fait appartenir. Ces expériences reflètent souvent des parties exilées portant des vécus de perte, de déconnexion ou de douleur qui n’ont jamais été pleinement traités. Le système travaille à maintenir ces parties à distance, mais cet effort lui-même devient une forme de lourdeur.

Y a-t-il en toi une partie qui attend d’être vue — sans avoir à se justifier d’abord ?

QUE FAIRE AVEC CELA ?

Il n'y a pas de réponse unique à ce qui a émergé ici. Si un profil a fortement résonné, tu peux simplement y rester un moment — remarquer ce qu'il suscite, ce qu'il éclaire, ou ce dont il te donne envie de détourner le regard. Ce simple fait de remarquer est déjà le début d'une relation différente à ce qui se passait.

UNE PROCHAINE ÉTAPE DOUCE

Si tu souhaites mieux comprendre ce qui était à l'œuvre dans tes réponses, l'article associé — L'IFS pour la dépression et l'engourdissement émotionnel : quand le système se coupe pour survivre — explore en profondeur ce que l'arrêt et l'engourdissement représentent dans le système intérieur, et à quoi peut ressembler le processus de changement.

SI TU SOUHAITES UN SOUTIEN

Si ce qui a émergé dans cette réflexion te semble significatif, ou si tu traverses une période prolongée de baisse d'humeur, d'engourdissement ou de désespoir, envisage de parler à un·e professionnel·le de santé mentale qualifié·e. Si tu es en détresse immédiate, contacte une ligne de crise dans ton pays.

bencareydonaldson.com

Ben Carey Donaldson est un praticien IFS de niveau 1. Il n'est pas psychologue clinicien, psychiatre ni médecin. Les ressources présentes sur ce site sont à vocation éducative et ne remplacent pas un suivi professionnel en santé mentale.

Ben Carey Donaldson

Praticien IFS de niveau 1

bencareydonaldson.com

© 2026 Ben Carey Donaldson. Tous droits réservés.