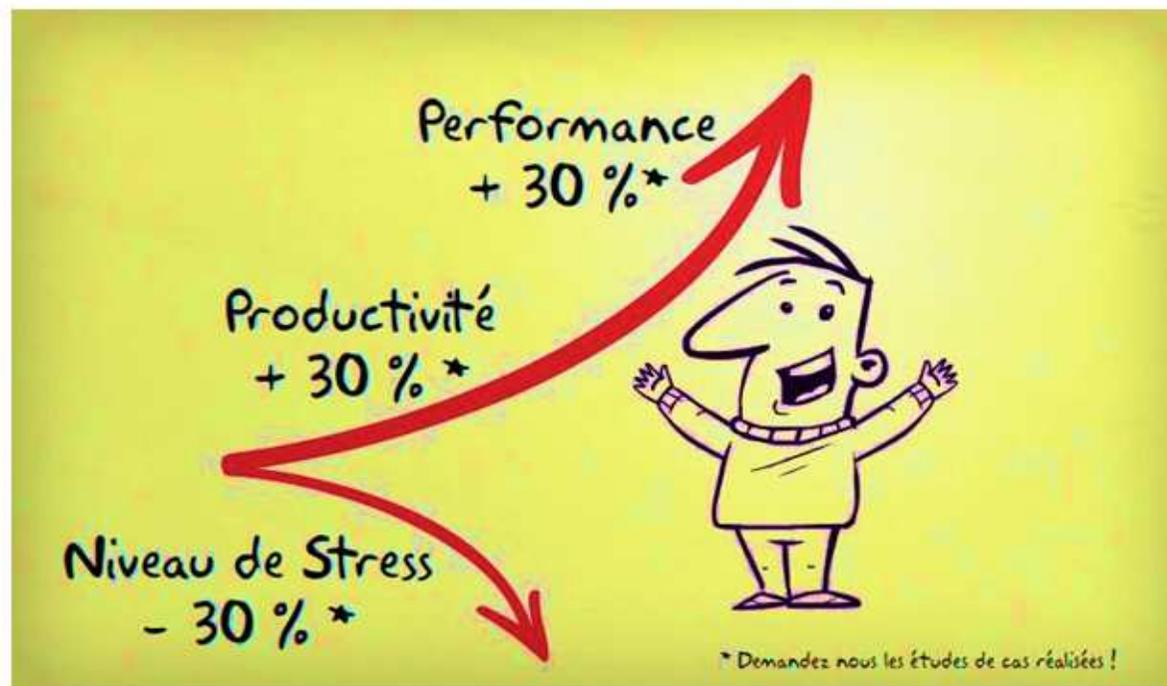




performance-optimale.fr  
contact@performance-optimale.fr  
Port : 06 65 69 80 59

## Performance et Bien-être au travail !



« Par rapport aux formations sur la gestion du stress et l'intelligence émotionnelle que j'avais déjà suivie, on ne reste pas qu'au niveau de la compréhension intellectuelle, on est dans le concret, on travaille sur ces propres situations de stress et on mesure ses progrès »

Florence G Responsable de service client

**Ces résultats vous intéressent dans votre business ?**

**Suivez bien ce qui suit,  
Vous pouvez aussi les obtenir pour vous et vos équipes !**

## Inventaire de dépression de Beck (BDI)

Item N°	Votre Réponse	Note
---------	---------------	------

1		0	Je ne me sens pas triste.
		1	Je me sens triste la plupart du temps.
		2	Je me sens constamment triste.
		3	Je suis si triste ou malheureux(se) que je ne peux le supporter.

2		0	Je ne me sens pas découragé(e) concernant l'avenir.
		1	Je me sens plus découragé(e) concernant l'avenir que d'habitude.
		2	Je ne m'attends pas à ce que les choses fonctionnent pour moi.
		3	Je sens que l'avenir est sans espoir et ne fera qu'empirer.

3		0	Je n'ai pas l'impression d'être une(e) raté(e).
		1	J'ai échoué plus que j'aurais dû.
		2	Lorsque je pense à ma vie passée, je vois beaucoup d'échecs.
		3	Je sens que je suis un(e) raté(e).

4		0	Je retire autant de plaisir que d'habitude des choses que j'aime.
		1	Je ne ressens pas autant de plaisir que d'habitude.
		2	Je retire très peu de plaisir des choses que j'aimais.
		3	Je ne retire aucun plaisir des choses que j'aimais.



### À lire avant de faire le test

L'Inventaire de dépression de Beck (Aaron T. Beck, M.D.)\* est couramment utilisé en recherche et en pratique clinique.

Ce test est présenté ici à titre informatif et non pas dans un but d'autodiagnostic.

Il faut faire ce test en se basant sur votre état psychologique des dernières semaines, voire même des derniers mois et pas des 2 ou 3 derniers jours.

Ce test n'aura aucune valeur si vous ne tenez pas compte de ce pré-requis indispensable de délais.

Même si ce questionnaire n'est pas un **questionnaire stress au travail**, il est représentatif de votre état général qui sera visible dans votre état au travail.

### Questions

Pour chacun des groupes d'énoncés suivants, cochez celui qui décrit le mieux votre état.

Le test comporte 21 items.

Pour chaque item, choisissez l'affirmation qui décrit le mieux la façon dont vous vous sentez

5	0	Je ne me sens pas particulièrement coupable.
	1	Je me sens coupable de plusieurs choses que j'ai fait ou aurais dû faire.
	2	Je me sens vraiment très coupable la plupart du temps.
	3	Je me sens constamment coupable.

6	0	Je n'ai pas l'impression d'être puni(e).
	1	J'ai sens que je peux être puni(e).
	2	Je m'attends à être puni(e).
	3	Je sens parfaitement que je suis puni(e).

7	0	Je ne me sens pas déçu(e) de moi-même.
	1	Je suis déçu(e) de moi-même.
	2	Je suis dégoûté(e) de moi-même.
	3	Je ne m'aime pas.

8	0	Je ne me critique pas plus que d'habitude.
	1	Je critique mes propres faiblesses et défauts.
	2	Constamment, Je critique mes défauts.
	3	Je me blâme pour tout ce qui arrive de mauvais.

9	0	Je n'ai aucune pensée suicidaire.
	1	Je pense parfois à me suicider, mais je ne le ferai pas.
	2	J'aimerais me suicider.
	3	Je me suiciderais si j'en avais la possibilité.



10

	0	Je ne pleure pas plus que d'habitude.
	1	Je pleure plus que d'habitude.
	2	Je pleure constamment ou pour la moindre des choses.
	3	Autrefois, je pouvais pleurer, mais je n'en suis même plus capable aujourd'hui.

11

	0	Je ne suis pas plus irritable qu'autrefois.
	1	Je suis plus agité ou activé que d'habitude.
	2	Je suis si agité qu'il est difficile de rester tranquille.
	3	Je suis si agité que je ne dois pas arrêter de bouger ou de faire quelque chose.



12

	0	Je n'ai pas perdu mon intérêt pour les autres ou pour les activités.
	1	Je suis moins intéressé(e) par les autres ou quoi que ce soit qu'avant.
	2	J'ai perdu une grande part de mon intérêt pour les autres
	3	Il m'est difficile de m'intéresser à quoique ce soit.

13

	0	Je prends mes décisions exactement comme autrefois.
	1	Je remets les décisions au lendemain beaucoup plus fréquemment qu'autrefois.
	2	J'ai beaucoup plus de difficultés à prendre des décisions qu'avant.
	3	Je suis incapable de prendre des décisions.

14

	0	Je ne sens pas que je n'ai pas de valeur.
	1	Je ne me considère pas comme ayant autant de valeur et aussi utile qu'avant.
	2	Je me sens comme ayant moins de valeur comparativement aux autres personnes.
	3	Je me sens sans valeur.



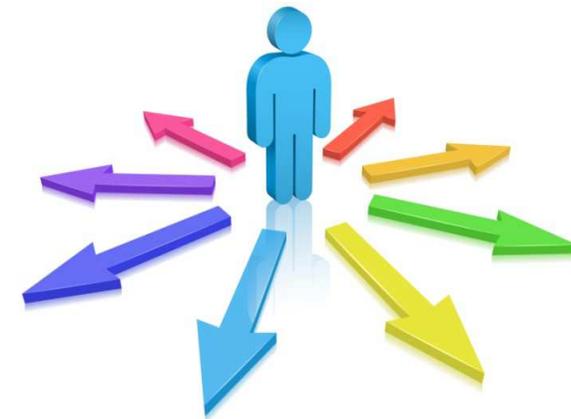
15	0	J'ai autant d'énergie qu'avant.
	1	J'ai moins d'énergie que j'ai l'habitude d'avoir.
	2	Je n'ai pas d'énergie pour faire grand chose.
	3	Je n'ai pas assez d'énergie pour faire quoique ce soit.

16	0	Je dors aussi bien que d'habitude.
	1	Je dors un peu plus ou un peu moins que d'habitude.
	2	Je me réveille une à deux heures plus tôt que d'habitude et j'ai du mal à me rendormir.
	3	Je dors une partie de la journée ou je me réveille 1 ou 2 heures plus tôt et je ne peux me rendormir.

17	0	Je ne me sens pas irritable que d'habitude.
	1	Je suis plus irritable que d'habitude.
	2	Je suis beaucoup plus irritable que d'habitude.
	3	Je suis toujours irritable.

18	0	Mon appétit n'a pas changé.
	1	Mon appétit est moins grand ou plus grand que d'habitude.
	2	Mon appétit est beaucoup moins grand ou beaucoup plus grand que d'habitude.
	3	Je n'ai plus d'appétit du tout ou je pense toujours à manger.

19	0	Je peux me concentrer aussi bien qu'auparavant.
	1	Je ne peux me concentrer aussi bien qu'auparavant.
	2	Je ne peux me concentrer sur quoique ce soit très longtemps.
	3	Je trouve que je ne peux me concentrer sur quoique ce soit.



20		0	Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude.
		1	Je deviens plus fatigué(e) plus facilement que d'habitude.
		2	Je suis trop fatigué(e) pour faire plusieurs choses que j'avais l'habitude de faire.
		3	Je suis trop fatigué(e) pour faire la plupart des choses que j'avais l'habitude de faire.

21		0	Je n'ai pas remarqué de changements récents dans mon intérêt pour la sexualité.
		1	Je m'intéresse moins à la sexualité qu'avant.
		2	Je m'intéresse beaucoup moins à la sexualité.
		3	J'ai perdu tout intérêt pour la sexualité.

**TOTAL**

Inscrivez ci-contre le total .

**Interprétation de l'Inventaire de Dépression de Beck:**

Le chiffre le plus élevé que vous puissiez cocher à chaque question était "3",

Rappel : Ce test n'est qu'une indication qu'il ne faut pas prendre à la lettre. L'avis de votre médecin est indispensable.

Vous pouvez donc évaluer maintenant votre "état" en vous référant au tableau ci-dessous:

0 à 10	Hauts et bas considérés comme normaux.
11 à 16	Troubles bénins de l'humeur (mais corrections à apporter).
17 à 20	Seuil de la dépression clinique.
21 à 30	Dépression
31 à 40	Dépression grave
Plus de 40	Dépression extrême.

Il peut être utile en première approche, pour évaluer ses progrès,





performance-optimale.fr  
contact@performance-optimale.fr  
Port : 06 65 69 80 59

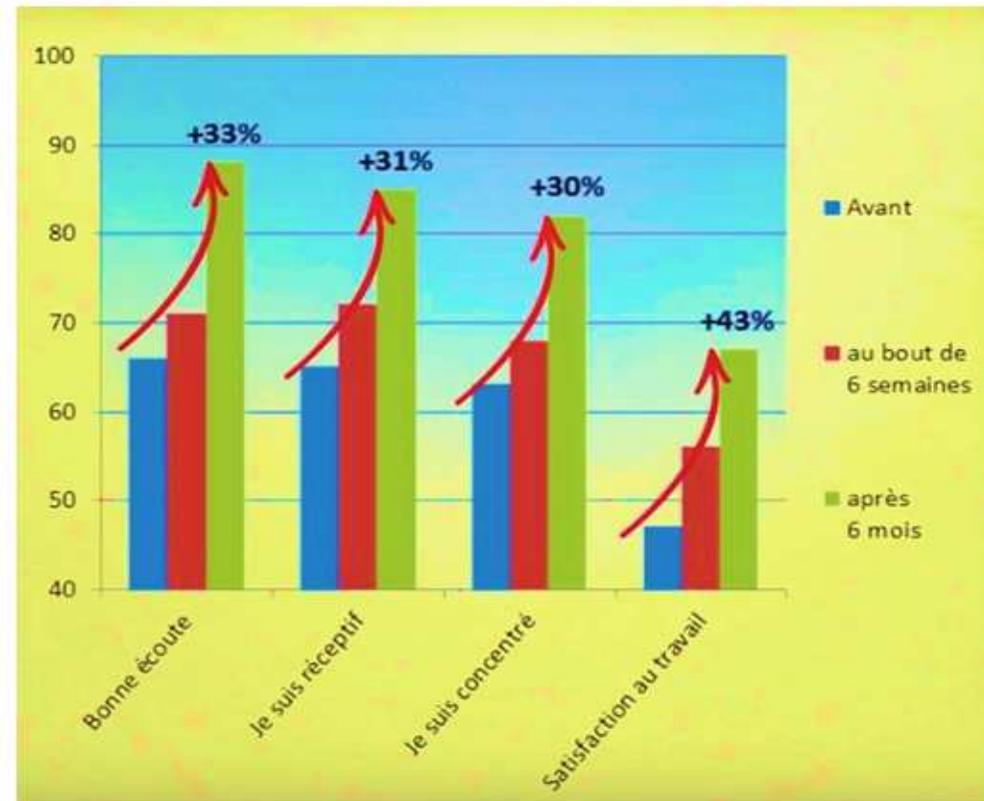
## Performance et Bien-être au travail !

*« Comme beaucoup d'entreprises, celle dans laquelle je travaille est jugée par sa performance et sur les moyens de l'obtenir.*

*Cette méthode nous a apporté les solutions.»*

*Ch Roytorne*

Figures:  
Données personnelles et organisationnelles avant et après le programme sur 1400 employés de différentes entreprises.

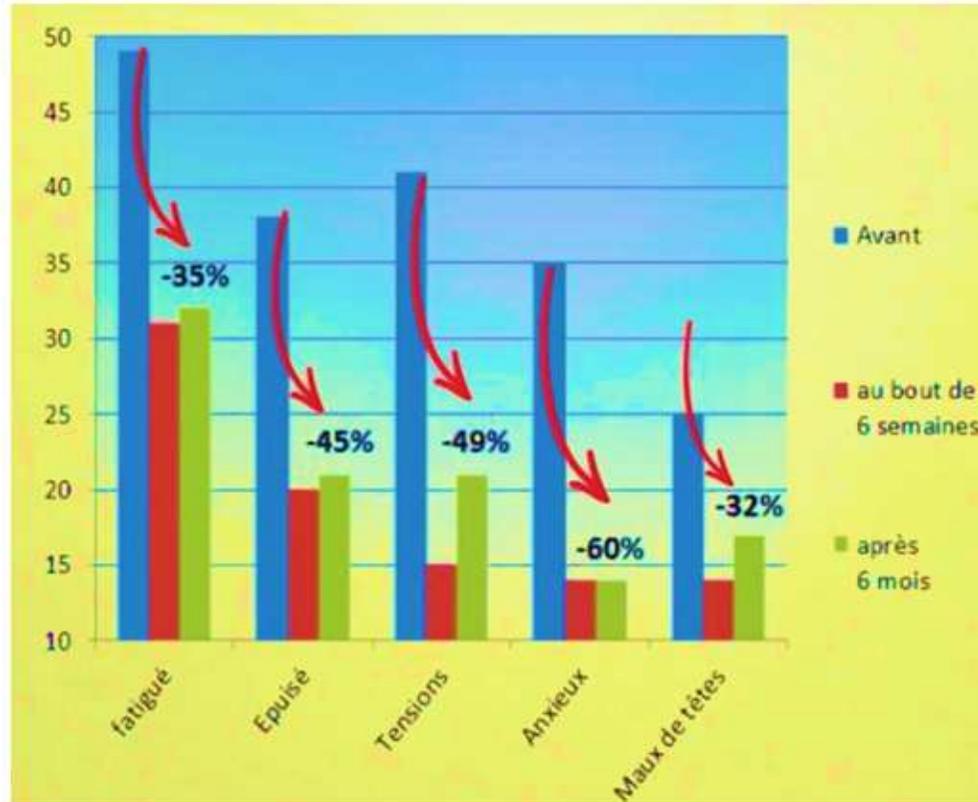


**«Maitrisez facilement ces techniques innovantes, éprouvées et utilisées par des milliers de personnes, pour bien gérer votre stress et être toujours performant au travail et à la maison.»**



performance-optimale.fr  
contact@performance-optimale.fr  
Port : 06 65 69 80 59

## Performance et Bien-être au travail !



«La fatigue mentale n'est pas un aspect normal au travail. »

*« Je m'énerve moins,  
j'ai de meilleures relations,  
j'utilise mieux mon  
énergie,  
j'anticipe plus et  
je sais rester performant  
sous pression. »*

*Gilles G. Responsable de  
Production*

Figures:  
Données personnelles et organisationnelles  
avant et après le programme sur 1400  
employés de différentes entreprises.

«Maîtrisez facilement ces techniques innovantes, éprouvées et utilisées par des milliers de personnes, pour bien gérer votre stress et être toujours performant au travail et à la maison.»



performance-optimale.fr  
contact@performance-optimale.fr  
Port : 06 65 69 80 59

## Performance et Bien-être au travail !

**Chacun porte en lui tout son capital !**

**A vous de jouer !**

