

Questionnaire de Cyclothymie

	OUI	NON
Je me sens souvent fatigué(e) sans raison		
Je ressens les émotions de façon particulièrement intense		
J'ai des changements brutaux d'humeur et d'énergie		
Mes sentiments ou mon énergie sont « trop hauts » ou « trop bas », rarement entre les deux		
Je me sens souvent déprimé(e) pendant quelques jours puis en pleine forme		
Mes capacités de penser varient beaucoup (par exemple entre avoir l'esprit vif ou confus)		
Je prends grand plaisir à être avec d'autres personnes puis je m'en désintéresse totalement		
J'ai tendance à exploser puis je m'en veux		
J'ai l'habitude de commencer des choses puis de m'en désintéresser totalement		
Mon humeur change souvent sans raison		
Parfois je me sens bouillonnant(e) d'énergie et à d'autres moments vidé(e)		
Je peux être d'excellente humeur avant de m'endormir puis me réveiller avec la sensation que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue		
On m'a fait remarquer que j'ai des périodes de pessimisme au cours desquelles j'oublie mes moments d'optimisme et d'enthousiasme		
Ma confiance en moi-même varie d'un extrême à l'autre		
D'un jour à l'autre, je peux être sociable, « boute-en-train » ou isolé(e), seul(e) dans mon coin		
Mon besoin de sommeil est très variable, de quelques heures à plus de 9 heures par nuit		
Je peux ressentir les choses de façon très vive ou au contraire de façon très terne		
Je peux être triste et gai en même temps		
J'ai souvent tendance à « rêver » dans la journée à des choses que les gens considèrent irréalistes		
J'ai parfois très envie d'avoir des comportements risqués, voire scandaleux		
Je suis tombé(e) fréquemment amoureux(se) dans ma vie		
TOTAUX :		

Source :

Hantouche É et al, « Évaluation des tempéraments affectifs », L'Encéphale, 2001, 27 (sp-III), p.24-30