

Questionnaire sur la dépendance aux benzodiazépines (BDEPQ) VERSION COURTE

Les questions suivantes portent sur votre consommation de benzodiazépines (somnifères, anxiolytiques, tranquillisants) au cours du dernier mois. Cochez la réponse qui correspond le mieux à votre situation.

DÉPENDANCE GÉNÉRALE

1. Au cours du dernier mois, craigniez-vous que votre médecin ne continue pas à vous prescrire vos somnifères / tranquillisants ?
 0 Jamais 1 Parfois 2 Souvent 3 Toujours / Très souvent
2. Si oui, quelle a été l'intensité de cette inquiétude ?
 0 Légère 1 Modérée 2 Forte 3 Très forte

EFFETS AGRÉABLES

3. Avez-vous pris ces médicaments parce que vous aimez les effets qu'ils vous procurent ?
 0 Jamais 1 Parfois 2 Souvent 3 Toujours / Très souvent
4. Trouvez-vous les effets de ces médicaments agréables ?
 0 Jamais 1 Parfois 2 Souvent 3 Toujours / Très souvent
5. Si oui, quelle est l'intensité de ce sentiment agréable ?
 0 Légère 1 Modérée 2 Forte 3 Très forte

BESOIN PERÇU

6. Au cours du dernier mois, avez-vous eu le sentiment que vous ne pouviez rien affronter d'inhabituel sans prendre un somnifère / tranquillisant ?
 0 Jamais 1 Parfois 2 Souvent 3 Toujours / Très souvent
7. Avez-vous besoin de ces médicaments pour faire face aux problèmes de votre vie ?
 0 Jamais 1 Parfois 2 Souvent 3 Toujours / Très souvent
8. Je ne serais pas capable de gérer mes problèmes sans ces médicaments.
 0 Pas du tout d'accord
 1 Plutôt pas d'accord
 2 Plutôt d'accord
 3 Tout à fait d'accord

TOLÉRANCE ET MÉSUSAGE

9. Au cours du dernier mois, avez-vous constaté que vous deviez augmenter les doses pour obtenir le même effet ?
 0 Jamais 1 Parfois 2 Souvent 3 Toujours / Très souvent
10. Au cours du dernier mois, avez-vous pris ces médicaments contre l'avis de votre médecin ou plus souvent que la dose prescrite ?
 0 Jamais 1 Parfois 2 Souvent 3 Toujours / Très souvent
11. Avez-vous pris plus de comprimés que ce que vous aviez prévu initialement ?
 0 Jamais 1 Parfois 2 Souvent 3 Toujours / Très souvent

Consignes de notation

Additionnez les scores des 11 items :

Score total = _____ / 33

Sous-score « Tolérance et mésusage » (items 9 à 11) = _____ / 9

Interprétation indicative :

- Plus le score est élevé, plus la dépendance probable est importante.
- Un sous-score « Tolérance et mésusage » ≥ 2 est associé à un risque élevé de dépendance sévère.

Références : Anders, R., Meloni, F., Peter-Derex, L., Chapoutot, M., Gustin, M.-P., & Putois, B. (2024). The Benzodiazepine Dependence Questionnaire (BDEPQ): Development of a brief version and validation of a French adaptation. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 34, 100510.