

## TEST - BENDEP-SRQ

Le bendep-SRQ est un questionnaire d'auto-évaluation de votre consommation de somnifères ou de tranquillisants. Pour le compléter, n'hésitez pas à vous faire aider par votre médecin généraliste.

Les réponses à ce questionnaire permettent de faire le point sur votre utilisation de ces substances et en particulier d'évaluer votre éventuelle dépendance. Ensuite, parlez-en avec votre médecin.

Pour chaque proposition ci-dessous, notez si elle s'applique à vous personnellement en entourant le chiffre qui correspond à votre réponse.

Proposition	Jamais	Rarement	Quelques fois	Souvent	Toujours
1. Je dois prendre ces médicaments à temps, sinon j'ai des difficultés	1	2	3	4	5
2. Je deviens nerveux si je n'ai pas de médicaments sous la main	1	2	3	4	5
3. Plusieurs personnes insistent pour que je prenne moins de médicaments	1	2	3	4	5
4. Je prends plus de médicaments que la quantité indiquée sur la prescription	1	2	3	4	5
5. Je me sens à l'aise si j'ai mes médicaments sous la main	1	2	3	4	5
6. Actuellement, les médicaments agissent moins bien qu'autrefois	1	2	3	4	5
7. Ces médicaments sont trop vite consommés, la boîte se retrouve vide trop vite	1	2	3	4	5

8. Ces médicaments me causent des problèmes	1	2	3	4	5
9. Il m'est déjà arrivé de modifier une prescription	1	2	3	4	5
10. J'envisage d'arrêter la consommation de ces médicaments	1	2	3	4	5
11. Avant de prendre mes médicaments, je ne pense qu'à cela	1	2	3	4	5
12. Mon esprit est très préoccupé par les médicaments	1	2	3	4	5
13. Je crois que ces médicaments ruinent ma vie	1	2	3	4	5
14. Je vais chercher une nouvelle prescription plus rapidement que prévu	1	2	3	4	5
15. Je prends plusieurs de ces médicaments en une seule prise	1	2	3	4	5

Si vous n'avez jamais tenté de diminuer ou d'arrêter la consommation de ces médicaments, passez directement au calcul de votre score à la page suivante.

Si, au contraire, vous avez déjà tenté de réduire votre consommation de ces médicaments ou de les arrêter complètement, répondez aux questions ci-dessous. Lors de la diminution ou à l'arrêt de ces médicaments, des problèmes peuvent surgir. En voici quelques-uns. Voyez si cela vous est arrivé.

Problèmes	Entourez le chiffre qui correspond à votre				
	Jamais	Rarement	Quelques fois	Souvent	Toujours
16. Sentiments dépressifs	1	2	3	4	5
17. Fatigue	1	2	3	4	5
18. Tremblements	1	2	3	4	5
19. Irritabilité	1	2	3	4	5
20. Agitation	1	2	3	4	5

## Le calcul de vos résultats

- Votre médecin peut vous aider à faire le point sur votre consommation de somnifères ou de tranquillisants, à l'aide de ce test. Une fois rempli, calculez votre score ensemble.
- Si vous désirez faire vous-même votre évaluation, suivez les instructions ci-contre pour calculer vos scores et avoir une idée plus claire sur les éléments suivants :

\* **La consommation problématique**

Vous risquez d'avoir un problème de santé lié à la consommation de ces médicaments

\* **La préoccupation régulière**

Vous n'êtes pas bien si vous n'avez pas vos médicaments sous la main

\* **La compliance au traitement**

Vous ne suivez pas la prescription du médecin

\* **Les problèmes liés au sevrage**

Votre organisme s'est habitué à ces médicaments et vous en priver est problématique

Dans tous les cas, il est conseillé de consulter votre médecin qui pourra vous aider.

## Instruction pour calculer les scores

- Pour toutes les questions où vous obtenez un score de 3 ou plus, mettez une croix dans les cases blanches correspondantes (seulement si vous avez répondu à cette question).
- Faites le total de croix par colonne. Si ce total est supérieur à deux, vous avez probablement un problème de sevrage.

Questions	Consommation problématique	Préoccupation régulière	Compliance au traitement	Problèmes de sevrage
1	///		///	///
2	///		///	///
3		///	///	///
4	///	///		///
5	///		///	///
6		///	///	///
7	///	///		///
8		///	///	///
9	///	///		///
10		///	///	///
11	///		///	///
12	///		///	///
13		///	///	///
14	///	///		///
15	///	///		///
16	///	///	///	
17	///	///	///	
18	///	///	///	
19	///	///	///	
20	///	///	///	
Total des croix				

\* Benzodiazepine Dependence Self-Report Questionnaire, korte versie, Prof Kan Nijmegen, 1999.