

ÉCHELLE HAD : Anxiété et Dépression

Hospital Anxiety and Depression Scale

Ce questionnaire a été conçu de façon à permettre à votre psychologue ou votre médecin de se familiariser avec ce que vous éprouvez vous-même sur le plan émotif. Lisez chaque série de questions puis cochez le bouton ou notez le chiffre correspondant à la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé **au cours de la semaine qui vient de s'écouler**. Ne vous attardez pas sur la réponse à faire : votre réaction immédiate à chaque question fournira probablement une meilleure indication de ce que vous éprouvez qu'une réponse longuement méditée.

1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :

La plupart du temps..... **3**
Souvent..... **2**
De temps en temps..... **1**
Jamais..... **0**

2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :

Oui, tout autant qu'avant..... **0**
Pas autant..... **1**
Un peu seulement..... **2**
Presque plus..... **3**

3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :

Oui, très nettement..... **3**
Oui, mais ce n'est pas trop grave..... **2**
Un peu, mais cela ne m'inquiète pas.... **1**
Pas du tout..... **0**

4. Je ris et vois le bon côté des choses :

Autant que par le passé..... **0**
Plus autant qu'avant..... **1**
Vraiment..... **2**
Plus du tout..... **3**

5. Je me fais du souci :

Très souvent..... **3**
Assez souvent..... **2**
Occasionnellement..... **1**
Très occasionnellement..... **0**

6. Je suis de bonne humeur :

Jamais..... **3**
Rarement..... **2**
Assez souvent..... **1**
La plupart du temps..... **0**

7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) :

Oui, quoi qu'il arrive..... **0**
Oui, en général..... **1**
Rarement..... **2**
Jamais..... **3**

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :

Presque toujours..... **3**
Très souvent..... **2**
Parfois..... **1**
Jamais..... **0**

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :

Jamais..... **0**
Parfois..... **1**
Assez souvent..... **2**
Très souvent..... **3**

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence:

Plus du tout..... **3**
Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais **2**
Il se peut que je n'y fasse plus autant attention. **1**
J'y prête autant d'attention que par le passé..... **0**

11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place:

Oui, c'est tout à fait le cas..... **3**
Un peu..... **2**
Pas tellement..... **1**
Pas du tout..... **0**

12. Je me réjouis à l'idée de faire certaines choses :

Autant qu'avant..... **0**
Un peu moins qu'avant..... **1**
Bien moins qu'avant..... **2**
Presque jamais..... **3**

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique :

Vraiment très souvent..... **3**
Assez souvent..... **2**
Pas très souvent..... **1**
Jamais..... **0**

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de télévision :

Souvent..... **0**
Parfois..... **1**
Rarement..... **2**
Très rarement..... **3**

Facultatif :

Nom/ID :

Né(e) le :

Date du test :

Score D :

Somme chiffres noirs

Score A :

Somme chiffres rouges

Ce questionnaire est validé mais ne remplacera jamais l'évaluation clinique d'un professionnel. Vous pouvez montrer ce test à votre médecin ou votre psychologue.