



ECHELLE 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 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 donner : votre réaction immédiate à chaque question fournira probablement une meilleure indication de ce que vous éprouvez qu'une réponse longuement méditée.

<p>1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)</p> <ul style="list-style-type: none"> - La plupart du temps - Souvent - De temps en temps - Jamais 	<p>3 2 1 0</p>	<p>8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presque toujours - Très souvent - Parfois - Jamais 	<p>3 2 1 0</p>
<p>2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, tout autant - Pas autant - Un peu seulement - Presque plus 	<p>0 1 2 3</p>	<p>9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jamais - Parfois - Assez souvent - Très souvent 	<p>0 1 2 3</p>
<p>3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, très nettement - Oui, mais ce n'est pas trop grave - Un peu, mais cela ne m'inquiète pas - Pas du tout 	<p>3 2 1 0</p>	<p>10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plus du tout - Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais - Il se peut que je n'y fasse plus autant attention - J'y prête autant d'attention que par le passé 	<p>3 2 1 0</p>
<p>4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autant que par le passé - Plus autant qu'avant - Vraiment moins qu'avant - Plus du tout 	<p>0 1 2 3</p>	<p>11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, c'est tout à fait le cas - Un peu - Pas tellement - Pas du tout 	<p>3 2 1 0</p>

<p>5. Je me fais du souci</p> <ul style="list-style-type: none"> - Très souvent - Assez souvent - Occasionnellement - Très occasionnellement 	<p>3 2 1 0</p>	<p>12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autant qu'avant - Un peu moins qu'avant - Bien moins qu'avant - Presque jamais 	<p>0 1 2 3</p>
<p>6. Je suis de bonne humeur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jamais - Rarement - Assez souvent - La plupart du temps 	<p>3 2 1 0</p>	<p>13. J'éprouve des sensations soudaines de panique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vraiment très souvent - Assez souvent - Pas très souvent - Jamais 	<p>3 2 1 0</p>
<p>7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oui, quoi qu'il arrive - Oui, en général - Rarement - Jamais 	<p>0 1 2 3</p>	<p>14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision</p> <ul style="list-style-type: none"> - Souvent - Parfois - Rarement - Très rarement 	<p>0 1 2 3</p>

Scores

Additionnez les points des réponses impaires : Total A =

Additionnez les points des réponses paires : Total D =

Interprétation

Pour dépister des symptomatologies anxieuses et dépressives, l'interprétation suivante peut être proposée pour chacun des scores (A et D) :

- 7 ou moins : absence de symptomatologie
- 8 à 10 : symptomatologie douteuse
- 11 et plus : symptomatologie certaine

Selon les résultats, il sera peut-être nécessaire de demander un avis spécialisé.

Références

Zigmond A.S., Snaith R.P., The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatr. Scand., 1983, 67, 361-370.

Traduction française : J.F. Lépine