Échelle courte d'anxiété et de dépression

Instruction pour l'échelle PHQ-4*

Au cours des 2 dernières semaines, selon quelle fréquence avez-vous été gêné(e) par les problèmes suivants ? (Veuillez entourer votre réponse.)

		Jamais	Plusieurs jours	Plus de la moitié du temps	Presque tous les jours
1	Un sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	0	1	2	3
2	Une incapacité à arrêter de s'inquiéter ou à contrôler ses inquiétudes	0	1	2	3
3	Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	0	1	2	3
4	Être triste, déprimé(e) ou désespéré(e)	0	1	2	3

**** Anxiété & dépression courte***

Remarques & Commentaire :

Échelle courte d'anxiété et de dépression

- Chaque item est évalué par le patient de 0 à 3.
- 2 items se rapportent à l'anxiété (total A) et 2 à la dépression (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 6).
  - En additionnant les points des réponses : 1 et 2, on obtient le score Total A.
  - En additionnant les points des réponses : 3 et 4, on obtient le score Total D.
- Pour dépister des troubles anxieux ou dépressifs, l'interprétation suivante peut être proposée pour chacun des scores (A et D) : un score > 2 suggère un trouble anxieux généralisé ou un trouble dépressif.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre situation, il n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour en discuter.