Instruction pour l'échelle HAD*

Dans la série de questions ci-dessous, cochez 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.

Hospital Anxiety and Depression scale

1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e).

3 □ plupart du temps

2 □ Souvent

1 □ De temps en temps

0 □ Jamais

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

0 □ Oui, tout autant

1 □ Pas autant

2 □ Un peu seulement

3 □ Presque plus

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

3 □ Oui, très nettement

2 □ Oui, mais ce n'est pas trop grave

1 □ Un peu, mais cela ne m'inquiète pas

0 □ Pas du tout

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

0 □ Autant que par le passé

1 □ Plus autant qu'avant

2 □ Vraiment moins qu'avant

3 □ Plus du tout

5. Je me fais du souci.

3 □ Très souvent

2 □ Assez souvent

1 □ Occasionnellement

0 □ Très occasionnellement

6. Je suis de bonne humeur.

3 □ Jamais

2 □ Rarement

1 □ Assez souvent

0 □ La plupart du temps

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

0 □ Oui, quoi qu'il arrive

1 □ Oui, en général

2 □ Rarement

3 □ Jamais

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

3 □ Presque toujours

2 □ Très souvent

1 □ Parfois

0 □ Jamais

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

0 □ Jamais

1 □ Parfois

2 □ Assez souvent

3 □ souvent

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

3 □ Plus du tout

2 □ Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais

1 □ Il se peut que je n'y fasse plus autant attention

0 □ J'y prête autant d'attention que par le passé

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

3 □ c'est tout à fait le cas

2 □ Un peu

1 □ Pas tellement

0 □ Pas du tout

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

0 □ Autant qu'avant

1 □ Un peu moins qu'avant

2 □ Bien moins qu'avant

3 □ Presque jamais

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique.

3 □ Vraiment très souvent

2 □ Assez souvent

1 □ Pas très souvent

0 □ Jamais

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

0 □ Souvent

1 □ Parfois

2 □ Rarement

3 □ Très rarement

Remarques & Commentaires :

Échelle d'anxiété et de dépression

- Chaque item est évalué par le patient de 0 à 3.
- Sept items se rapportent à l'anxiété (total A) et 7 autres à la dépression (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).
  - En additionnant les points des réponses:1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, on obtient le score Total A.
  - En additionnant les points des réponses: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 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) :
  - < 8 : **absence** de symptomatologie,
  - 8 à 10 : symptomatologie sub-clinique (**légère**),
  - > 10 : **symptomatologie cliniquement significative** devant conduire à une évaluation diagnostique psychiatrique.

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