



L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).

1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)

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

2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois

- Un peu seulement 2 Oui, tout autant 0
 Presque plus 3 Pas autant 1

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 facilement et vois le bon côté des choses

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

5. Je me fais du souci

- Très souvent 3 Occasionnellement 1
 Assez souvent 2 Très occasionnellement 0

6. Je suis de bonne humeur

- Jamais 3 Assez souvent 1
 Rarement 2 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 Rarement 2
 Oui, en général 1 Jamais 3

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

- Presque toujours 3 Parfois 1
 Très souvent 2 Jamais 0

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

- Jamais 0 Assez souvent 2
 Parfois 1 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 boueotte et n'arrive pas à tenir en place

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

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

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

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique

- Vraiment très souvent 3 Pas très souvent 1
 Assez souvent 2 Jamais 0

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

- Souvent 0 Rarement 2
 Parfois 1 Très rarement 3

Scores Additionnez les points des réponses : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 : Total A = _____

 Additionnez les points des réponses : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 : 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.