

Échelle HAD :

(Hospital Anxiety and Depression scale)

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).

HAS / Service des bonnes pratiques professionnelles / octobre 2014 - © Haute Autorité de Santé – 2014

Cocher l'item correspondant à votre réponse

Q 1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)

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

Je prends plaisir aux mêmes choses

Q 2. qu'autrefois

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

J'ai une sensation de peur comme si quelque

Q 3. 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

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

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

Q 5. Je me fais du souci

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

Q 6. Je suis de bonne humeur

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

Je peux rester tranquillement assis(e) à ne

Q 7. rien faire et me sentir décontractée

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

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

- 3 Presque toujours
- 2 Très Souvent
- 1 Parfois
- 0 Jamais

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

Q 9. noué

- 3 Jamais
- 2 Parfois
- 1 Assez Souvent
- 0 Très Souvent

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

- 3 plus du tout
- 2 Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrai
- 1 Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais
- 0 J'y prête autant d'attention que par le passé

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

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

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

Q 12. choses

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

Q 13. J'éprouve des sensations soudaines de panique

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

Je peux prendre plaisir avec un bon livre, une bonne

Q 14. émission de radio ou de télévision

- 3 Souvent
- 2 Parfois
- 1 Rarement
- 0 Très Rarement