1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)
- La plupart du temps 3
- Souvent 2
- De temps en temps..... 1
- Jamais 0

2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois
- Oui, tout autant..... 0
- Pas autant 1
- Un peu seulement 2
- Presque plus 3

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
- Plus autant qu'avant 1
- Vraiment moins qu'avant 2
- Plus du tout..... 3

5. Je me fais du souci
- Très souvent 3
- Assez souvent..... 2
- Occasionnellement 1
- Très occasionnellement .. 0

6. Je suis de bonne humeur
- Jamais 3
- Rarement..... 2
- Assez souvent..... 1
- 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
- Oui, en général 1
- Rarement..... 2
- Jamais 3

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti
- Presque toujours..... 3
- Très souvent 2
- Parfois..... 1
- Jamais 0

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué
- Jamais 0
- Parfois..... 1
- Assez souvent..... 2
- 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 bougeotte et n'arrive pas à tenir en place
- Oui, c'est tout à fait le cas 3
- Un peu..... 2
- Pas tellement 1
- Pas du tout 0

12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses
- Autant qu'avant 0
- Un peu moins qu'avant .. 1
- Bien moins qu'avant..... 2
- Presque jamais 3

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique
- Vraiment très souvent 3
- Assez souvent..... 2
- Pas très souvent 1
- Jamais 0

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision
- Souvent 0
- Parfois..... 1
- Rarement..... 2
- Très rarement..... 3

Échelle de stress HAD. L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3 : 7 questions se rapportent à l'anxiété (total A), et 7 autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).

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