DASS-21 — dépression, anxiété et stress

ADOLESCENT + ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours de la dernière semaine

Trois dimensions émotionnelles évaluées sur la dernière semaine, avec trois scores distincts et leurs repères de sévérité.

Indiquez à quel point chaque énoncé correspond à votre expérience de la dernière semaine.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Ne s'applique pas du tout à moi	S'applique un peu à moi, ou une partie du temps	S'applique beaucoup à moi, ou une bonne partie du temps	S'applique entièrement à moi, ou la grande majorité du temps
1. J'ai trouvé difficile de décompresser.	○	○	○	○
2. J'ai été conscient(e) d'avoir la bouche sèche.	○	○	○	○
3. J'ai eu l'impression de ne pas pouvoir ressentir d'émotion positive.	○	○	○	○
4. J'ai eu de la difficulté à respirer (par exemple, respirations excessivement rapides, essoufflement sans effort physique).	○	○	○	○
5. J'ai eu de la difficulté à initier de nouvelles activités.	○	○	○	○
6. J'ai eu tendance à réagir de façon exagérée.	○	○	○	○
7. J'ai eu des tremblements (par exemple, des mains).	○	○	○	○
8. J'ai eu l'impression de dépenser beaucoup d'énergie nerveuse.	○	○	○	○
9. Je me suis inquiété(e) en pensant à des situations où je pourrais paniquer et faire de moi un(e) idiot(e).	○	○	○	○
10. J'ai eu le sentiment de ne rien envisager avec plaisir.	○	○	○	○
11. Je me suis aperçu(e) que je devenais agité(e).	○	○	○	○
12. J'ai eu de la difficulté à me détendre.	○	○	○	○
13. Je me suis senti(e) abattu(e) et triste.	○	○	○	○
14. J'ai été intolérant(e) à tout ce qui m'empêchait de faire ce que j'avais à faire.	○	○	○	○
15. J'ai eu le sentiment d'être presque pris(e) de panique.	○	○	○	○
16. J'ai été incapable de me sentir enthousiaste au sujet de quoi que ce soit.	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Ne s'applique pas du tout à moi	S'applique un peu à moi, ou une partie du temps	S'applique beaucoup à moi, ou une bonne partie du temps	S'applique entièrement à moi, ou la grande majorité du temps
17. J'ai eu le sentiment de ne pas valoir grand chose comme personne.	○	○	○	○
18. J'ai eu l'impression d'être assez susceptible.	○	○	○	○
19. J'ai été conscient(e) des palpitations de mon cœur en l'absence d'effort physique (sensation d'augmentation de mon rythme cardiaque ou l'impression que mon cœur venait de sauter).	○	○	○	○
20. J'ai eu peur sans bonne raison.	○	○	○	○
21. J'ai eu l'impression que la vie n'avait pas de sens.	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Dépression : 3,5,10,13,16,17,21 ; anxiété : 2,4,7,9,15,19,20 ; stress : 1,6,8,11,12,14,18. Trois sommes 0–21, chacune multipliée par 2 pour les repères 0–42.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

S. H. Lovibond et P. F. Lovibond (1995). Questionnaire du domaine public. Traduction française Donald Martin, Université d'Ottawa, diffusée par l'UNSW.