HAD — anxiété et dépression

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

Quatorze questions, avec deux résultats distincts : anxiété et dépression, chacun sur 21.

Choisissez une seule réponse par question selon votre état de la semaine écoulée, sans trop hésiter.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)
○ La plupart du temps
○ Souvent
○ De temps en temps
○ Jamais

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

3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver
○ Oui, très nettement
○ Oui, mais ce n'est pas trop grave
○ Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
○ Pas du tout

4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses
○ Autant que par le passé
○ Plus autant qu'avant
○ Vraiment moins qu'avant
○ Plus du tout

5. Je me fais du souci
○ Très souvent
○ Assez souvent
○ Occasionnellement
○ Très occasionnellement

6. Je suis de bonne humeur
○ Jamais
○ Rarement
○ Assez souvent
○ La plupart du temps

7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)
○ Oui, quoi qu'il arrive
○ Oui, en général
○ Rarement
○ Jamais

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti
○ Presque toujours
○ Très souvent
○ Parfois
○ Jamais

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué
○ Jamais
○ Parfois
○ Assez souvent
○ Très souvent

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence
○ Plus du tout
○ Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais
○ Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
○ J'y prête autant d'attention que par le passé

11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place
○ Oui, c'est tout à fait le cas
○ Un peu
○ Pas tellement
○ Pas du tout

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

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique
○ Vraiment très souvent
○ Assez souvent
○ Pas très souvent
○ Jamais

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision
○ Souvent
○ Parfois
○ Rarement
○ Très rarement

Cotation et lecture du résultat

Deux sommes 0–21 : anxiété items impairs ; dépression items pairs. Dans chaque dimension : 0–7 sous le repère, 8–10 intermédiaire, ≥11 symptomatologie marquée.

Score / remarques : _____

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

A. S. Zigmond et R. P. Snaith (1983). Hospital Anxiety and Depression Scale. Formulaire français fourni et publication autorisée par le titulaire de la licence du site ; tous droits réservés.