

**Échelle HAD : Hospital Anxiety and Depression scale**

*Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatr. Scand., 1983, 67, 361-370. Traduction française : J.F. Lépine.*

**Nom : Date :**

**Prénom :**

**Date de naissance :** / /

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

- 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

