

# Échelle d'évaluation de l'anxiété et de la dépression (Hospital Anxiety and Depression Scale)

Veillez remplir à chaque fois selon les affirmations suivantes :

<p><b>Je me sens tendu ou « énervé » :</b></p> <p>3 La plupart du temps 2 Souvent 1 De temps en temps 0 Jamais</p>	<p><b>Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :</b></p> <p>0 Oui, tout autant 1 Pas autant 2 Un peu seulement 3 Presque plus</p>
<p><b>J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :</b></p> <p>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</p>	<p><b>Je ris facilement et vois le bon côté des choses :</b></p> <p>0 Autant que par le passé 1 Plus autant qu'avant 2 Vraiment moins qu'avant 3 Plus du tout</p>
<p><b>Je me fais du souci :</b></p> <p>3 Très souvent 2 Assez souvent 1 Occasionnellement 0 Très occasionnellement</p>	<p><b>Je suis de bonne humeur :</b></p> <p>3 Jamais 2 Rarement 1 Assez souvent 0 La plupart du temps</p>
<p><b>Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :</b></p> <p>0 Oui, quoi qu'il arrive 1 Oui, en général 2 Rarement 3 Parfois</p>	<p><b>J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :</b></p> <p>3 Presque toujours 2 Très souvent 1 Parfois 0 Jamais</p>
<p><b>J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :</b></p> <p>0 Jamais 1 Parfois 2 Assez souvent 3 Très souvent</p>	<p><b>Je ne m'intéresse plus à mon apparence :</b></p> <p>3 Plus du tout 2 Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais 1 Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 0 J'y prête autant d'attention que par le passé</p>
<p><b>J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :</b></p> <p>3 Oui, c'est tout à fait le cas 2 Un peu 1 Pas tellement 0 Pas du tout</p>	<p><b>Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :</b></p> <p>0 Autant qu'avant 1 Un peu moins qu'avant 2 Bien moins qu'avant 3 Presque jamais</p>
<p><b>J'éprouve des sensations soudaines de panique :</b></p> <p>3 Vraiment très souvent 2 Assez souvent 1 Pas très souvent 0 Jamais</p>	<p><b>Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision :</b></p> <p>0 Souvent 1 Parfois 2 Rarement 3 Très rarement</p>

**Additionner le score de la première colonne pour obtenir le score HADS-A. Additionner le score de la deuxième colonne pour obtenir le score HADS-D.**

**Trouble anxieux probable si HADS-A > 8**

**Trouble dépressif probable si HADS-D > 8**