



Échelle HAD

(de ZIGMOND A.S. et SNAITH R.P., traduction française J.P. LEPINE)

Lisez chaque série de questions et cochez la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé au cours de la semaine qui vient de s'écouler.

Ne vous attardez pas sur la réponse à faire : votre réaction immédiate à chaque question fournira probablement une meilleure indication de ce que vous éprouvez, qu'une réponse longuement méditée.

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 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 le 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

