

Echelle HAD du retentissement émotionnel (Hospital Anxiety and Depression scale)*

*ANAES. Evaluation et suivi de la douleur chronique chez l'adulte en médecine ambulatoire. Février 1999.

Chaque réponse est cotée de 0 à 3 sur une échelle évaluant de manière semi-quantitative l'intensité du symptôme au cours de la semaine écoulée. L'intervalle des notes possibles s'étend donc pour chaque échelle de 0 à 21, les scores les plus élevés correspondent à la présence d'une symptomatologie plus sévère.

La présentation de l'échelle en 2 colonnes facilite un calcul rapide des scores.

- Les notes de l'anxiété se situent dans la colonne de gauche. Les notes de la colonne « anxiété » doivent être additionnées ensemble pour obtenir le score de l'anxiété (A).
- Les notes de la dépression se situent dans la colonne de droite. Les notes de la colonne « dépression » doivent être additionnées ensemble pour obtenir le score de la dépression (D).

Pour les deux scores (dépression et anxiété), des valeurs seuils ont été déterminées :

- Score inférieur ou égal à 7 = absence de cas,
- Score entre 8 et 10 = cas douteux,
- Score supérieur ou égal à 11 = cas certain.

Score anxiété

1 Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :

- 3 La plupart du temps
- 2 Souvent
- 1 De temps en temps
- 0 Jamais

3 J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :

- 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

5 Je me fais du souci :

- 3 Très souvent
- 2 Assez souvent
- 1 Occasionnellement
- 0 Très occasionnellement

7 Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) :

- 0 Oui, quoiqu'il arrive
- 1 Oui, en général
- 2 Rarement
- 3 Jamais

9 J'éprouve des sensations d'angoisse et j'ai l'estomac noué ou une boule dans la gorge :

- 0 Jamais
- 1 Parfois
- 2 Assez souvent
- 3 Très souvent

11 J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :

- 3 Oui, c'est tout à fait le cas
- 2 Un peu
- 1 Pas tellement
- 0 Pas du tout

13 J'éprouve des sensations soudaines de panique :

- 3 Vraiment très souvent
- 2 Assez souvent
- 1 Pas très souvent
- 0 Jamais

Score dépression

2 Je prends du plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :

- 0 Oui, tout autant
- 1 Pas autant
- 2 Un peu seulement
- 3 Presque plus

4 Je ris facilement et vois le bon côté des choses :

- 0 Autant que par le passé
- 1 Plutôt moins
- 2 Vraiment moins qu'avant
- 3 Plus du tout

6 Je suis de bonne humeur :

- 3 Jamais
- 2 Rarement
- 1 Assez souvent
- 0 La plupart du temps

8 J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :

- 3 Presque toujours
- 2 Très souvent
- 1 Parfois
- 0 Jamais

10 J'ai perdu l'intérêt pour mon apparence :

- 3 Totalemment
- 2 Je n'y fais plus attention
- 1 Je n'y fais plus assez attention
- 0 J'y fais attention comme d'habitude

12 J'envisage l'avenir avec optimisme :

- 0 Comme d'habitude
- 1 Plutôt moins qu'avant
- 2 Beaucoup moins qu'avant
- 3 Pas du tout

14 Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision :

- 0 Souvent
- 1 Assez souvent
- 2 Rarement
- 3 Très rarement