

## Questionnaire HAD

Ce questionnaire a été conçu de façon à vous permettre d'exprimer ce que vous ressentez sur le plan émotionnel. Lisez chaque question et cochez la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé au cours de la semaine qui vient de s'écouler (une seule réponse par question).

Donnez une réponse rapide : votre réaction immédiate est celle qui correspond le mieux à votre état actuel.

**1 Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :**

- La plupart du temps
- Souvent
- De temps en temps
- Jamais

**2 Je prends du 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
- Plutôt moins
- 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, quoiqu'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 d'angoisse et j'ai l'estomac noué ou une boule dans la gorge :**

- Jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Très souvent

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

- Totalemment
- Je n'y fais plus attention
- Je n'y fais plus assez attention
- J'y fais attention comme d'habitude

**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 J'envisage l'avenir avec optimisme :**

- Comme d'habitude
- Plutôt moins qu'avant
- Beaucoup moins qu'avant
- Pas du tout

**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 radio ou de télévision :**

- Souvent
- Assez souvent
- Rarement
- Très rarement

Merci de vérifier que vous avez répondu à chaque question.

## 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		Score dépression	
<b>1</b>	Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :	<b>2</b>	Je prends du plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :
3	La plupart du temps	0	Oui, tout autant
2	Souvent	1	Pas autant
1	De temps en temps	2	Un peu seulement
0	Jamais	3	Presque plus
<b>3</b>	J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :	<b>4</b>	Je ris facilement et vois le bon côté des choses :
3	Oui, très nettement	0	Autant que par le passé
2	Oui, mais ce n'est pas trop grave	1	Plutôt moins
1	Un peu, mais cela ne m'inquiète pas	2	Vraiment moins qu'avant
0	Pas du tout	3	Plus du tout
<b>5</b>	Je me fais du souci :	<b>6</b>	Je suis de bonne humeur :
3	Très souvent	3	Jamais
2	Assez souvent	2	Rarement
1	Occasionnellement	1	Assez souvent
0	Très occasionnellement	0	La plupart du temps
<b>7</b>	Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) :	<b>8</b>	J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :
0	Oui, quoiqu'il arrive	3	Presque toujours
1	Oui, en général	2	Très souvent
2	Rarement	1	Parfois
3	Jamais	0	Jamais
<b>9</b>	J'éprouve des sensations d'angoisse et j'ai l'estomac noué ou une boule dans la gorge :	<b>10</b>	J'ai perdu l'intérêt pour mon apparence :
0	Jamais	3	Totalement
1	Parfois	2	Je n'y fais plus attention
2	Assez souvent	1	Je n'y fais plus assez attention
3	Très souvent	0	J'y fais attention comme d'habitude
<b>11</b>	J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :	<b>12</b>	J'envisage l'avenir avec optimisme :
3	Oui, c'est tout à fait le cas	0	Comme d'habitude
2	Un peu	1	Plutôt moins qu'avant
1	Pas tellement	2	Beaucoup moins qu'avant
0	Pas du tout	3	Pas du tout
<b>13</b>	J'éprouve des sensations soudaines de panique :	<b>14</b>	Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision :
3	Vraiment très souvent	0	Souvent
2	Assez souvent	1	Assez souvent
1	Pas très souvent	2	Rarement
0	Jamais	3	Très rarement