

Echelle HAD : Hospital Anxiety and Depression scale

- 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)	A
•	La plupart du temps - 3	
•	Souvent 2	
•	De temps en temps 1	
•	Jamais 0	
•	2- Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois	D
•	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	A
•	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	D
•	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	A
•	Très souvent 3	
•	Assez souvent 2	
•	Occasionnellement 1	
•	Très occasionnellement 0	
•	6- Je suis de bonne humeur	D
•	Jamais 3	
•	Rarement 2	
•	Oui, en général 1	
•	Oui, quoi qu'il arrive 0	
•	7- Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)	A
•	La plupart du temps 0	
•	Assez souvent 1	
•	Rarement 2	
•	Jamais 3	
•	8- J'ai l'impression de fonctionner au ralenti	D
•	Jamais 3	
•	Rarement 2	
•	Presque toujours 3	
•	Très souvent 2	
•	Parfois 1	
•	Jamais 0	
•	9- J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué	A
•	Assez souvent 2	
•	Très souvent 3	
•	10- Je ne m'intéresse plus à mon apparence	D
•	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 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
- A
- 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
- A
- 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
- D
- 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
- D
- Souvent 0
- Parfois 1
- Rarement 2
- Très rarement 3

Scores

Additionnez les points des réponses : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 : Total A = \_\_\_\_\_  
 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 : Total D = \_\_\_\_\_

Interprétation

Pour dépister des symptomatologies anxieuses et dépressives, l'interprétation suivante peut être proposée pour chacun des scores (A et D) :

- 7 ou moins : absence de symptomatologie  
 - 8 à 10 : symptomatologie douteuse – 11 et plus : symptomatologie certaine.

Selon les résultats, il sera peut-être nécessaire de demander un avis spécialisé.