

Anxiété et Dépression (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS)

(Zigmond & Snaith, 1983)

Les médecins savent que les émotions jouent un rôle important dans la plupart des maladies. Si votre médecin est au courant des émotions que vous éprouvez, il pourra mieux vous aider.

Lisez chaque série de questions et **soulignez** 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 faite; votre réaction immédiate à chaque question fournira probablement une meilleure indication de ce que vous éprouvez qu'une réponse longuement méditée.

Je me tends ou énervé :

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

Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :

- Oui, tout autant
- Pas autant
- Un peu seulement
- Presque plus

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

Je ris facilement et vois le bon côté des choses :

- Autant que par le passé
- Pas autant qu'avant
- Vraiment moins qu'avant
- Plus du tout

Je me fais du souci :

- Très souvent
- Assez souvent
- Occasionnellement
- Très occasionnellement

Je suis de bonne humeur :

- Jamais
- Rarement
- Assez souvent
- La plupart du temps

Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :

- Oui, quoiqu'il arrive
- Oui en général
- Rarement
- Jamais

J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :

- Presque toujours
- Très souvent
- Parfois
- Jamais

J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :

- Jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Très souvent

Je me 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

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

Je me réjouis à l'avance de faire certaines choses :

- Autant qu'avant
- Un peu moins qu'avant
- Bien moins qu'avant
- Presque jamais

J'éprouve des sensations soudaines de panique :

- Vraiment très souvent
- Assez souvent
- Pas très souvent
- Jamais

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

- Souvent
- Parfois
- Rarement
- Très rarement

Maintenant, vérifiez si vous avez répondu à toutes les questions.

Zigmond, A.S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67, 361-370.