

Test HAD

Ce questionnaire a pour but de nous aider à mieux percevoir ce que vous ressentez.

Lisez chaque question et entourez la réponse qui convient le mieux à ce que vous avez ressenti ces derniers jours.

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)

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

2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois

- 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

- Pas du tout 0
- Un peu, mais cela ne m'inquiète pas 1
- Oui mais ce n'est pas trop grave 2
- Oui, très nettement 3

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

- 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

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

6. Je suis de bonne humeur

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

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

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

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

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

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

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

Test HAD

Ce questionnaire a pour but de nous aider à mieux percevoir ce que vous ressentez.

Lisez chaque question et entourez la réponse qui convient le mieux à ce que vous avez ressenti ces derniers jours.

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

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence

- J'y prête autant d'attention que par le passé 0
- Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 1
- Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais 2
- Plus du tout 3

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

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

12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses

- 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

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

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

- Souvent 0
- Parfois 1
- Rarement 2
- Très rarement 3

Interprétation du
résultat :

Additionnez les points des réponses 1,3,5,7,9,11,13 soit
Si score supérieur à 10 : Etat anxieux anormal

Additionnez les points des réponses 2,4,6,8,10,12,14 soit
Si score supérieur à 10 : Forte probabilité de dépression