

# Echelle HAD

Cette échelle permet de mesurer le niveau de souffrance mentale des personnes

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.

## 1-Anxiété

**Je me sens tendu ou énervé :**

- Jamais 0       De temps en temps 1       Souvent 2       La plupart du temps 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 1 m'inquiète pas       Oui, mais ce n'est pas 2 trop grave       Oui, très nettement 3

**Je me fais du souci :**

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

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

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

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

- Jamais 0       Parfois 1       Assez souvent 2       Très souvent 3

**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

**J'éprouve des sensations soudaines de panique :**

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

## 2-Dépression

**Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :**

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

**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

**Je suis de bonne humeur :**

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

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

- Jamais  Parfois  Très souvent  Presque toujours  
0 1 2 3

**Je ne m'intéresse plus à mon apparence :**

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

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

- Autant qu'avant  Un peu moins qu'avant  Bien moins qu'avant  Presque jamais  
0 1 2 3

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

- Souvent  Parfois  Rarement  Très rarement  
0 1 2 3

*Les notes de la partie « dépression » doivent être additionnées ensemble pour obtenir le score de la dépression et les notes de la partie « anxiété » doivent être additionnées ensemble pour obtenir le score de l'anxiété.*

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

- **Un score inférieur ou égal à 7** : absence d'état anxieux ou dépressif
- **Un score entre 8 et 10** : état anxieux ou dépressif douteux
- **Un score supérieur ou égal à 11** : état anxieux ou dépressif certain