

Nom.....Prénom.....

Date de Naissance.....Docteur.....

Date d'Evaluation.....

ECHELLE HAD de ZIGMOND A.S. et SNAITH R.P. (Traduction française : J.P. LEPINE)

Entourez la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé au cours de la semaine qui vient de s'écouler :
 Exemple : "Je me sens tendu(e) ou énervé(e)... " : Souvent (2) La plupart du temps (3)

ANXIETE		DEPRESSION	
Je me sens tendu(e) ou énervé(e) : La plupart du temps Souvent De temps en temps Jamais	3 2 1 0	Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois Oui, tout autant Pas autant Un peu seulement Presque plus	0 1 2 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	3 2 1 0	Je ris facilement et vois le bon côté des choses Autant que par le passé Plus autant qu'avant Vraiment moins qu'avant Plus du tout	0 1 2 3
Je me fais du souci Très souvent Assez souvent Occasionnellement Très occasionnellement	3 2 1 0	Je suis de bonne humeur Jamais Rarement Assez souvent La plupart du temps	3 2 1 0
Je peux rester tranquillement assis'(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) Oui, quoi qu'il arrive Oui, en général Rarement Jamais	0 1 2 3	J'ai l'impression de fonctionner au ralenti Presque toujours Très souvent Parfois Jamais	3 2 1 0
J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué Jamais Parfois Assez souvent Très souvent	0 1 2 3	Je 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 attention J'y prête autant d'attention que par le passé	3 2 1 0
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	3 2 1 0	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
J'éprouve des sensations soudaines de panique Vraiment très souvent Assez souvent Pas très souvent Jamais	3 2 1 0	Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision Souvent Parfois Rarement Très rarement	0 1 2 3
ANXIETE : TOTAL		DEPRESSION : TOTAL	