

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   |  |
|--|--|--|--|
| <b>Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :</b><br>La plupart du temps<br>Souvent<br>De temps en temps<br>Jamais   | <b>3</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>0</b> | <b>Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois</b><br>Oui, tout autant<br>Pas autant<br>Un peu seulement<br>Presque plus   | <b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> |
| <b>J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :</b><br>Oui, très nettement<br>Oui, mais ce n'est pas trop grave<br>Un peu, mais cela ne m'inquiète pas<br>Pas du tout | <b>3</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>0</b> | <b>Je ris facilement et vois le bon côté des choses</b><br>Autant que par le passé<br>Plus autant qu'avant<br>Vraiment moins qu'avant<br>Plus du tout  | <b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> |
| <b>Je me fais du souci</b><br>Très souvent<br>Assez souvent<br>Occasionnellement<br>Très occasionnellement   | <b>3</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>0</b> | <b>Je suis de bonne humeur</b><br>Jamais<br>Rarement<br>Assez souvent<br>La plupart du temps   | <b>3</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>0</b> |
| <b>Je peux rester tranquillement assis'(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)</b><br>Oui, quoi qu'il arrive<br>Oui, en général<br>Rarement<br>Jamais  | <b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> | <b>J'ai l'impression de fonctionner au ralenti</b><br>Presque toujours<br>Très souvent<br>Parfois<br>Jamais  | <b>3</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>0</b> |
| <b>J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué</b><br>Jamais<br>Parfois<br>Assez souvent<br>Très souvent   | <b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> | <b>Je m'intéresse plus à mon apparence</b><br>Plus du tout<br>Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais<br>Il se peut que je n'y fasse plus attention<br>J'y prête autant d'attention que par le passé | <b>3</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>0</b> |
| <b>J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place</b><br>Oui, c'est tout à fait le cas<br>Un peu<br>Pas tellement<br>Pas du tout   | <b>3</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>0</b> | <b>Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses</b><br>Autant qu'avant<br>Un peu moins qu'avant<br>Bien moins qu'avant<br>Presque jamais  | <b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> |
| <b>J'éprouve des sensations soudaines de panique</b><br>Vraiment très souvent<br>Assez souvent<br>Pas très souvent<br>Jamais   | <b>3</b><br><b>2</b><br><b>1</b><br><b>0</b> | <b>Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision</b><br>Souvent<br>Parfois<br>Rarement<br>Très rarement  | <b>0</b><br><b>1</b><br><b>2</b><br><b>3</b> |
| <b>ANXIETE : TOTAL</b>   |  | <b>DEPRESSION : TOTAL</b>  |  |