|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **H.A.D – TEST** | **A** | **D** |
| **1. Je me sens tendu, énervé** |  |  |
| La plupart du temps | **3** |  |
| Souvent | **2** |  |
| De temps en temps | **1** | **X** |
| Jamais | **0** |  |
|  |  |  |
| **2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu’autrefois** |  |  |
| Oui, tout autant |  | **0** |
| Pas autant | **X** | **1** |
| Un peu seulement |  | **2** |
| Presque plus |  | **3** |
|  |  |  |
| **3. J’ai l’impression de fonctionner au ralenti** |  |  |
| Presque toujours |  | **3** |
| Très souvent |  | **2** |
| Parfois | **X** | **1** |
| Jamais |  | **0** |
|  |  |  |
| **4. J’ai une sensation de peur comme si quelque chose d’horrible allait m’arriver** |  |  |
| Oui, très nettement | **3** |  |
| Oui, mais ce n’est pas trop grave | **2** |  |
| Un peu mais cela ne m’inquiète pas | **1** | **X** |
| Pas du tout | **0** |  |
|  |  |  |
| **5. Je ne m’intéresse plus à mon apparence** |  |  |
| Plus du tout |  | **3** |
| Je n’y accorde pas autant d’attention que je devrais | **X** | **2** |
| Il se peut que je n’y fasse plus autant attention |  | **1** |
| J’y prête autant d’attention que par le passé |  | **0** |
|  |  |  |
| **6. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place** |  |  |
| Oui, c'est tout à fait le cas | **3** |  |
| Un peu | **2** |  |
| Pas tellement | **1** |  |
| Pas du tout | **0** | **X** |
|  |  |  |
| **7. Je me réjouis d’avance à l’idée de faire certaines choses** |  |  |
| Autant qu’avant | **X** | **0** |
| Un peu moins qu'avant |  | **1** |
| Bien moins qu'avant |  | **2** |
| Presque jamais |  | **3** |
| **H.A.D – TEST** | **A** | **D** |
| **8 . J’ai une sensation de peur et j’ai l’estomac noué** |  |  |
| Très souvent | **3** |  |
| Assez souvent | **2** |  |
| Parfois | **1** |  |
| Jamais | **0** | **X** |
|  |  |  |
| **9. Je ris facilement et vois le bon côté des choses** |  |  |
| Autant que par le passé |  | **0** |
| Plus autant qu’avant | **X** | **1** |
| Vraiment moins qu’avant |  | **2** |
| Plus du tout |  | **3** |
|  |  |  |
| **10. Je me fais du souci** |  |  |
| Très souvent | **3** |  |
| Assez souvent | **2** |  |
| Occasionnellement | **1** | **X** |
| Très occasionnellement | **0** |  |
|  |  |  |
| **11. Je suis de bonne humeur.** |  |  |
| Jamais |  | **3** |
| Rarement |  | **2** |
| Assez souvent |  | **1** |
| La plupart du temps | **X** | **0** |
|  |  |  |
| **12. Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté** |  |  |
| Jamais | **3** |  |
| Rarement | **2** |  |
| Oui, en général | **1** |  |
| Oui, quoiqu'il arrive | **0** | **X** |
|  |  |  |
| **13. Je m'intéresse à la lecture d'un bon livre ou à un bon programme radio ou télé** |  |  |
| Souvent |  | **0** |
| Parfois | **X** | **1** |
| Rarement |  | **2** |
| Très rarement |  | **3** |
|  |  |  |
| **14. J'éprouve des sensations soudaines de panique** |  |  |
| Vraiment très souvent | **3** |  |
| Assez souvent | **2** |  |
| Pas très souvent | **1** |  |
| Jamais | **0** | **X** |
| **TOTAL** | **6** | **3** |