

Questionnaire :

## Echelle du retentissement émotionnel HAD

| SCORE A   |                        |
|---|------------------------|
| <b>Je me sens tendu(e) ou énervé(e)</b>   | <b>Notez... points</b> |
| La plupart du temps   | 3                      |
| Souvent   | 2                      |
| De temps en temps   | 1                      |
| Jamais  | 0                      |
| <b>J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver</b>      |                        |
| Oui, très nettement   | 3                      |
| Oui, mais ce n'est pas très grave   | 2                      |
| Un peu, mais cela ne m'inquiète pas   | 1                      |
| Pas du tout   | 0                      |
| <b>Je me fais du souci</b>  |                        |
| Très souvent  | 3                      |
| Assez souvent   | 2                      |
| Occasionnellement   | 1                      |
| Très Occasionnellement  | 0                      |
| <b>Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)</b> |                        |
| Oui, quoi qu'il arrive  | 0                      |
| Oui, en général   | 1                      |
| Rarement  | 2                      |
| Jamais  | 3                      |
| <b>J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué</b>                            |                        |
| Jamais  | 0                      |
| Parfois   | 1                      |
| Assez souvent   | 2                      |
| Très souvent  | 3                      |
| <b>J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place</b>                                 |                        |
| Oui, c'est tout à fait le cas   | 3                      |
| Un peu  | 2                      |
| Pas tellement   | 1                      |
| Pas du tout   | 0                      |
| <b>J'éprouve des sensations soudaines de panique</b>                                      |                        |
| Vraiment très souvent   | 3                      |
| Assez souvent   | 2                      |
| Pas très souvent  | 1                      |
| Jamais  | 0                      |
| <b>Total score A</b>  |                        |



| <b>SCORE D</b>  |   |                        |
|---|---|------------------------|
| <b>Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois</b>                                    |   | <b>Notez... points</b> |
| Oui, tout autant  | 0 |                        |
| Pas autant  | 1 |                        |
| Un peu seulement  | 2 |                        |
| Presque plus  | 3 |                        |
| <b>Je ris facilement et vois le bon côté des choses</b>                                   |   |                        |
| Autant que par le passé   | 0 |                        |
| Plus autant qu'avant  | 1 |                        |
| Vraiment moins qu'avant   | 2 |                        |
| Plus du tout  | 3 |                        |
| <b>Je suis de bonne humeur</b>  |   |                        |
| Jamais  | 3 |                        |
| Rarement  | 2 |                        |
| Assez souvent   | 1 |                        |
| La plupart du temps   | 0 |                        |
| <b>J'ai l'impression de fonctionner au ralenti</b>  |   |                        |
| Presque toujours  | 3 |                        |
| Très souvent  | 2 |                        |
| Parfois   | 1 |                        |
| Jamais  | 0 |                        |
| <b>Je ne m'intéresse plus à mon apparence</b>   |   |                        |
| Plus du tout  | 3 |                        |
| Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais                                   | 2 |                        |
| Il se peut que je n'y fasse plus autant attention   | 1 |                        |
| J'y prête autant d'attention que par le passé   | 0 |                        |
| <b>Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses</b>                          |   |                        |
| Autant qu'auparavant  | 0 |                        |
| Un peu moins qu'avant   | 1 |                        |
| Bien moins qu'avant   | 2 |                        |
| Presque jamais  | 3 |                        |
| <b>Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou télévision</b> |   |                        |
| Souvent   | 0 |                        |
| Parfois   | 1 |                        |
| Rarement  | 2 |                        |
| Très rarement   | 3 |                        |
| <b>Total score D</b>  |   |                        |



## **Introduction patient :**

Le questionnaire suivant s'intéresse à vos états d'humeur et permet de repérer des troubles tels que des troubles anxieux ou des troubles dépressifs. Pour y répondre, soyez spontanés en considérant vos états d'humeur au cours de ces dernières semaines. Répondez aux 14 questions suivantes en cochant la réponse qui vous correspond le plus.

## **Scores**

Additionnez les points des réponses : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 : Total A = \_\_\_\_\_

Additionnez les points des réponses : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 : Total D = \_\_\_\_\_

## **Interprétation**

Pour dépister des symptomatologies anxieuses et dépressives, l'interprétation suivante peut être proposée pour

Chacun des scores (A et D) :

- 7 ou moins : absence de symptomatologie
- 8 à 10 : symptomatologie douteuse
- 11 et plus : symptomatologie certaine

## **Commentaire pour vous aider à conseiller le patient : « My »**

L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs.

## **Commentaire pour les professionnels de santé et de soins : « Pro »**

L'échelle HAD est un instrument qui permet de dépister les troubles anxieux et dépressifs. Elle comporte 14 items cotés de 0 à 3. Sept questions se rapportent à l'anxiété (total A) et sept autres à la dimension dépressive (total D), permettant ainsi l'obtention de deux scores (note maximale de chaque score = 21).

