

## Échelle HAD

**Merci de cocher la réponse la plus exacte.**

### 1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e)

- La plupart du temps (3)     Souvent (2)     De temps en temps (1)     Jamais (0)

### 2. 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)     Pas du tout (0)

### 3. Je me fais du souci

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

### 4. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)

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

### 5. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué

- Jamais (0)     Parfois (1)  
 Assez souvent (2)     Très souvent (3)

### 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)

### 7. J'éprouve des sensations soudaines de panique

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

### 8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti

- Presque toujours (3)     Très souvent (2)     Parfois (1)     Jamais (0)

### 9. Je ris facilement et vois le bon côté des choses.

- Plus du tout (3)     Vraiment moins qu'avant (2)  
 Plus autant qu'avant (1)     Autant qu'avant (0)

### 10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence

- Plus du tout (3)  
 Je n'y accorde pas autant d'attention que je 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)

**11. Je suis de bonne humeur.**

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

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

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

**13. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois.**

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

**14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision**

- Souvent (0)  Parfois (1)  Rarement (2)  Très rarement (3)

Score A	__ __ /21	Score D	__ __ /21	Total HAD	__ __ /42
---------	-----------	---------	-----------	-----------	-----------