**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