



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).

Outil associé à la recommandation de bonne pratique « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence »

**1 Je me sens tendu(e) ou énervé(e)**

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

**2 Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois**

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

**3 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

**4 Je ris facilement et vois le bon côté des choses**

Autant que par le passé	0
Plus autant qu'avant	1
Vraiment moins qu'avant	2
Plus du tout	3

**5 Je me fais du souci**

Très souvent	3
Assez souvent	2
Occasionnellement	1
Très occasionnellement	0

**6 Je suis de bonne humeur**

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

**7 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

**8 J'ai l'impression de fonctionner au ralenti**

Presque toujours	3
Très souvent	2
Parfois	1
Jamais	0



9

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

Jamais	0
Parfois	1
Assez souvent	2
Très souvent	3

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

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

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

J'éprouve des sensations soudaines de panique

Vraiment très souvent	3
Assez souvent	2
Pas très souvent	1
Jamais	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

## 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.

Selon les résultats, il sera peut-être nécessaire de demander un avis spécialisé.

## Références

• Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. Acta Psychiatr. Scand., 1983, 67, 361-370.

Traduction française : J.F. Lépine.

• « L'évaluation clinique standardisée en psychiatrie » sous la direction de J.D. Guelfi, éditions Pierre Fabre. Présentée également dans : Pratiques médicales et thérapeutiques, avril 2000, 2, 31.