

Questionnaire Anxiété- Dépression : ce questionnaire a pour but de nous aider à mieux percevoir ce que vous ressentez. Lisez chaque question et entourez la réponse qui convient le mieux à ce que vous avez ressenti ces derniers jours. Donnez une réponse rapide ; votre réaction immédiate est celle qui correspond le mieux à votre état.

A . Je me sens tendu, énervé

-la plupart du temps	3
-souvent	2
-de temps en temps	1
-jamais	0

D . Je me sens ralenti

-presque tout le temps	3
-très souvent	2
-quelquefois	1
-pas du tout	0

D . J'ai toujours autant de plaisir à faire les choses qui me plaisent habituellement

-oui, toujours	0
-pas autant	1
-de plus en plus rarement	2
-presque plus du tout	3

A . J'éprouve des sensations d'anxiété et j'ai comme une boule dans la gorge

-très souvent	3
-assez souvent	2
-parfois	1
-jamais	0

A . 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 grave	2
-un peu, mais cela ne m'inquiète pas	1
-pas du tout	0

D . J'ai perdu l'intérêt pour mon apparence

-totalement	3
-je n'y fais plus attention	2
-je n'y fais plus assez attention	1
-j' y fais attention comme d'habitude	0

D . Je sais rire et voir le côté amusant des choses

-toujours autant	0
-plutôt moins	1
-nettement moins	2
-plus du tout	3

A . J'ai la bougeotte et je ne tiens pas en place

-oui c'est tout à fait le cas	3
-un peu	2
-pas tellement	1
-pas du tout	0

A . Je me fais souvent du souci

-très souvent	3
-assez souvent	2
-quelquefois	1
-très occasionnellement	0

D . J'envisage l'avenir avec optimisme

-comme d'habitude	0
-plutôt moins qu'avant	1
-beaucoup moins qu'avant	2
-pas du tout	3

D . Je me sens gai, de bonne humeur

-jamais	3
-pas souvent	2
-quelquefois	1
-la plupart du temps	0

A . J'éprouve des sensations soudaines de panique

-très souvent	3
-assez souvent	2
-rarement	1
-jamais	0

A . Je peux rester tranquillement assis au repos et me sentir détendu

-jamais	3
-rarement	2
-oui en général	1
-oui toujours	0

D . Je m'intéresse à la lecture d'un bon livre ou un programme radio ou télévision

-très souvent	0
-assez souvent	1
-rarement	2
-presque jamais	3

Pour le médecin FAIRE LA SOMME DES POINTS DES QUESTIONS A = FAIRE LA SOMME DES POINTS DES QUESTIONS D =

Si A et ou D sup à 7 envisager un traitement.

Mais interpréter en fonction du contexte, tout est relatif

