

Anxiété

Je me sens tendu ou énervé.

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

J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver.

- ✓ 0 Pas du tout
- ✓ 1 Un peu mais cela ne m'inquiète pas.
- ✓ 2 Oui, mais ce n'est pas trop grave.
- ✓ 3 Oui, mais ce n'est pas trop grave.

Je me fais du souci.

- ✓ 0 Très occasionnellement.
- ✓ 1 Occasionnellement.
- ✓ 2 Assez souvent.
- ✓ 3 Très souvent.

Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté.

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

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

- ✓ 0 Jamais.
- ✓ 1 Parfois.
- ✓ 2 Assez souvent.
- ✓ 3 Très souvent.

J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place.

- ✓ 0 Pas du tout.
- ✓ 1 Pas tellement.
- ✓ 2 Un peu
- ✓ 3 Oui, c'est tout à fait le cas.

J'éprouve des sensations soudaines de panique.

- ✓ 0 Jamais.
- ✓ 1 Pas très souvent.
- ✓ 2 Assez souvent.
- ✓ 3 Vraiment très souvent.

Dépression

Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois.

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

Je ris facilement et vois le bon côté des choses.

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

Je suis de bonne humeur.

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

J'ai l'impression de fonctionner au ralenti.

- ✓ 0 J'y prête autant d'attention que par le passé.
- ✓ 1 Il se peut que je n'y fasse plus autant attention.
- ✓ 2 Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais.
- ✓ 3 Plus du tout.

Je me m'intéresse plus à mon apparence.

- ✓ 0 Jamais.
- ✓ 1 Parfois
- ✓ 2 Très souvent.
- ✓ 3 Presque toujours.

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

- ✓ 0 Autant qu'avant.
- ✓ 1 Un peu moins qu'avant.
- ✓ 2 Bien moins qu'avant.
- ✓ 3 Presque jamais.

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

- ✓ 0 Souvent.
- ✓ 1 Parfois.
- ✓ 2 Rarement.
- ✓ 3 Très rarement.

Résultats :

Cette échelle explore les symptômes anxieux et dépressifs. Faire le total du versant anxiété et dépression : 21 points maximum pour chacun.

Entre 8 et 10 : état anxieux ou dépressif douteux.

Au-delà de 10 : état anxieux ou dépressif certain.

Références :

Dépression et syndromes anxio-dépressifs, J.D.Guelfi et Coll, Ardix Médical