

Echelle du retentissement émotionnel ou H.A.D. (Hospital anxiety and depression scale)

3		Je me sens tendu ou énervé :
2		la plupart du temps
1		souvent
0		de temps en temps
		jamais
	0	Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :
	1	oui, tout autant
	2	pas autant
	3	un peu seulement
		presque plus
		J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :
3		oui, très nettement
2		oui, mais ce n'est pas grave
1		un peu, mais cela ne m'inquiète pas
0		pas du tout
	0	Je ris facilement et vois le bon côté des choses :
	1	autant que par le passé
	2	plus autant qu'avant
	3	vraiment moins qu'avant
		plus du tout
		Je me fais du souci :
3		très souvent
2		assez souvent
1		occasionnellement
0		très occasionnellement
	0	Je suis de bonne humeur :
	1	jamais
	2	rarement
	3	assez souvent
		la plupart du temps
		Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :
3		oui, quoi qu'il arrive
2		oui, en général
1		rarement
0		jamais
	0	J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :
	1	presque toujours
	2	très souvent
	3	parfois
		jamais
		J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :
3		jamais
2		parfois
1		assez souvent
0		très souvent
	0	Je ne m'intéresse plus à mon apparence :
	1	je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais
	2	il se peut que je n'y fasse plus attention
	3	j'y prête autant d'attention que par le passé
		J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :
		oui, c'est tout à fait le cas
		un peu
		pas tellement
		pas du tout
		Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :
3		autant qu'auparavant
2		un peu moins qu'avant
1	0	bien moins qu'avant
0	1	presque jamais
	2	jamais
	3	J'éprouve des sensations soudaines de panique :
		vraiment très souvent
		assez souvent
		pas très souvent
		jamais
		Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision :
3	0	souvent
2	1	parfois
1	2	rarement
0	3	très rarement
A	D	

La colonne A fixe l'anxiété, la colonne D la dépression. A partir d'un score supérieur à 11, l'orientation soit vers l'anxiété ou la dépression peut être affirmée.

Référence : *Hospital anxiety and depression scale*—Zigmond AS, Snaith RP. The hospital anxiety and depression (HAD) scale. *Acta Psychiatr Scand* 1983;67:361-70