

Date de passation du test :     /     /

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de Naissance :     /     /

**Consignes de passation :** Pour répondre à ces questions, cochez la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé au cours de la semaine qui vient de s'écouler.

<p><b>1 Je me sens tendu(e) ou énervé(e)</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - La plupart du temps</p> <p>2 <input type="radio"/> - Souvent</p> <p>1 <input type="radio"/> - De temps en temps</p> <p>0 <input type="radio"/> - Jamais</p>	<p><b>6 Je suis de bonne humeur</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Jamais</p> <p>2 <input type="radio"/> - Rarement</p> <p>1 <input type="radio"/> - Assez souvent</p> <p>0 <input type="radio"/> - La plupart du temps</p>	<p><b>11 J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Oui, c'est tout à fait le cas</p> <p>2 <input type="radio"/> - Un peu</p> <p>1 <input type="radio"/> - Pas tellement</p> <p>0 <input type="radio"/> - Pas du tout</p>
<p><b>2 Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Presque plus</p> <p>2 <input type="radio"/> - Un peu seulement</p> <p>1 <input type="radio"/> - Pas autant</p> <p>0 <input type="radio"/> - Oui, tout autant</p>	<p><b>7 Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Jamais</p> <p>2 <input type="radio"/> - Rarement</p> <p>1 <input type="radio"/> - Oui, en général</p> <p>0 <input type="radio"/> - Oui, quoi qu'il arrive</p>	<p><b>12 Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Presque jamais</p> <p>2 <input type="radio"/> - Bien moins qu'avant</p> <p>1 <input type="radio"/> - Un peu moins qu'avant</p> <p>0 <input type="radio"/> - Autant qu'avant</p>
<p><b>3 J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Oui, très nettement</p> <p>2 <input type="radio"/> - Oui, mais ce n'est pas trop grave</p> <p>1 <input type="radio"/> - Un peu, mais ça ne m'inquiète pas</p> <p>0 <input type="radio"/> - Pas du tout</p>	<p><b>8 J'ai l'impression de fonctionner au ralenti</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Presque toujours</p> <p>2 <input type="radio"/> - Très souvent</p> <p>1 <input type="radio"/> - Parfois</p> <p>0 <input type="radio"/> - Jamais</p>	<p><b>13 J'éprouve des sensations soudaines de panique</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Vraiment très souvent</p> <p>2 <input type="radio"/> - Assez souvent</p> <p>1 <input type="radio"/> - Pas très souvent</p> <p>0 <input type="radio"/> - Jamais</p>
<p><b>4 Je ris facilement et vois le bon côté des choses</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Plus du tout</p> <p>2 <input type="radio"/> - Vraiment moins qu'avant</p> <p>1 <input type="radio"/> - Plus autant qu'avant</p> <p>0 <input type="radio"/> - Autant que par le passé</p>	<p><b>9 J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Très souvent</p> <p>2 <input type="radio"/> - Assez souvent</p> <p>1 <input type="radio"/> - Parfois</p> <p>0 <input type="radio"/> - Jamais</p>	<p><b>14 Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio/TV</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Très rarement</p> <p>2 <input type="radio"/> - Rarement</p> <p>1 <input type="radio"/> - Parfois</p> <p>0 <input type="radio"/> - Souvent</p>
<p><b>5 Je me fais du souci</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Très souvent</p> <p>2 <input type="radio"/> - Assez souvent</p> <p>1 <input type="radio"/> - Occasionnellement</p> <p>0 <input type="radio"/> - Très occasionnellement</p>	<p><b>10 Je ne m'intéresse plus à mon apparence</b></p> <p>3 <input type="radio"/> - Plus du tout</p> <p>2 <input type="radio"/> - Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais</p> <p>1 <input type="radio"/> - Il se peut que je n'y fasse plus autant attention</p> <p>0 <input type="radio"/> - J'y prête autant d'attention que par le passé</p>	

**Score :**

Additionnez les points de chaque réponse.

**TOTAL A =**

**TOTAL D =**

Questions : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13

Questions : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14

### Interprétation des résultats :

- Score de 7 ou moins : absence d'état anxieux et/ou dépressif.
- Score de 8 à 10 : état anxieux et/ou dépressif douteux.
- Score de 11 ou plus : état anxieux et/ou dépressif très probable.

Apportez ce questionnaire complété à votre médecin pour discuter des résultats.

