HADS – Echelle

Je me sens tendu ou énervé : 3 La plupart du temps 2 souvent 1 de temps en temps 0 Jamais	**Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :** 0 oui, tout autant 1 pas autant 2 un peu seulement 3 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 trop grave 1 Un peu, mais cela ne m'inquiète pas 0 Pas du tout	**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 me fais du souci : 3 Très souvent 2 Assez souvent 1 Occasionnellement 0 Très occasionnellement	**Je suis de bonne humeur :** 3 Jamais 2 Rarement 1 Assez souvent 0 La plupart du temps
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 Parfois	**J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :** 3 Presque toujours 2 Très souvent 1 Parfois 0 Jamais
J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué : 0 Jamais 1 Parfois 2 Assez souvent 3 Très souvent	**Je ne m'intéresse plus à mon apparence :** 3 Plus du tout 2 Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais 1 Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 0 J'y prête autant d'attention que par le passé
J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place : 3 Oui, c'est tout à fait le cas 2 Un peu 1 Pas tellement 0 Pas du tout	**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
J'éprouve des sensations soudaines de panique : 3 Vraiment très souvent 2 Assez souvent 1 Pas très souvent 0 Jamais	**Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision :** 0 Souvent 1 Parfois 2 Rarement 3 Très rarement