



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

ÉVALUATION DU NIVEAU D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION : TEST HAD

		A	D
1- Je me sens tendu(e) et énervé(e)	La plupart du temps	3	
	Souvent	2	
	De temps en temps	1	
	Jamais	0	
2- Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois	Oui, tout autant		3
	Pas autant		2
	Un peu seulement		1
	Presque plus		0
3- 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 trop grave	2	
	Un peu, mais cela ne m'inquiète pas	1	
	Pas du tout	0	
4- Je ris assez facilement et vois le bon côté des choses	Autant que par le passé		3
	Plus autant qu'avant		2
	Vraiment moins qu'avant		1
	Plus du tout		0
5- Je me fais du souci	Très souvent	3	
	Assez souvent	2	
	Occasionnellement	1	
	Très occasionnellement	0	
6- Je suis de bonne humeur	Jamais		3
	Rarement		2
	Assez souvent		1
	La plupart du temps		0



tabac-info-service.fr

Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter

7- Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e)	Oui, quoiqu'il arrive	3	
	Oui, en général	2	
	Rarement	1	
	Jamais	0	
8- J'ai l'impression de fonctionner au ralenti	Presque toujours		3
	Très souvent		2
	Parfois		1
	Jamais		0
9- J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué	Jamais	3	
	Parfois	2	
	Assez souvent	1	
	Très souvent	0	

INTERPRÉTATION :

POUR L'ANXIÉTÉ :

Additionner les points des réponses **1, 3, 5, 7, 9, 11 et 13**

Total A =

POUR LA DÉPRESSION :

Additionner les points des réponses **2, 4, 6, 8, 10, 12, 14**

Total D =

Pour dépister des symptomatologies anxieuses et dépressives, l'interprétation suivante peut être proposée pour chacun des scores A et D :

7 OU MOINS : Absence de symptomatologie

8 À 10 : Symptomatologie douteuse

11 ET PLUS : Symptomatologie certaine