SYMPTÔMES ANXIEUX

GAD-7

Échelle d'anxiété généralisée — repérage des symptômes anxieux (adulte)

> Le GAD-7 mesure, en sept questions, l'intensité des symptômes d'anxiété au cours des deux dernières semaines. Bref et fiable, il facilite le repérage de l'anxiété et le suivi de son évolution.

CONSIGNE. Pour chaque énoncé, cochez la case qui correspond le mieux à ce que vous avez ressenti au cours des 2 dernières semaines.

Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été gêné(e) par les problèmes suivants ?	Jamais 0	Plusieurs jours 1	Plus de la moitié des jours 2	Presque tous les jours 3
1 Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	○	○	○	○
2 Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	○	○	○	○
3 Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien	○	○	○	○
4 Difficulté à vous détendre	○	○	○	○
5 Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille	○	○	○	○
6 Devenir facilement contrarié(e) ou irritable	○	○	○	○
7 Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver	○	○	○	○

SCORE TOTAL GAD-7 (SUR 21) : _____

Cotation & interprétation

Chaque item est coté de 0 à 3. Le score total (0 à 21) est la somme des sept réponses.

0 – 4	Anxiété absente ou minime
5 – 9	Anxiété légère
10 – 14	Anxiété modérée
15 – 21	Anxiété sévère

À PROPOS DE CET OUTIL — AUTEUR, HISTORIQUE & DROITS

Origine. Le Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) a été développé par les Drs Robert L. Spitzer, Kurt Kroenke, Janet B. W. Williams et Bernd Löwe, dans le prolongement des travaux sur le PHQ. Conçu pour un repérage rapide de l'anxiété généralisée en soins de première ligne, il détecte aussi efficacement d'autres troubles anxieux courants.

Statut. Outil du domaine public : reproduction, traduction et diffusion libres, sans autorisation ni frais de licence (Pfizer, 2010).

Référence. Spitzer R.L., Kroenke K., Williams J.B.W., Löwe B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Archives of Internal Medicine, 166(10), 1092-1097.

Important — *Cet auto-questionnaire est un outil de repérage et de suivi, et non un instrument de diagnostic. Un score ne pose pas de diagnostic : seul un professionnel de santé qualifié peut interpréter ces résultats au regard de votre situation. En cas de mal-être important, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue.*