MINI-BILAN ANXIÉTÉ & HUMEUR

PHQ-4

Repérage ultra-bref des symptômes anxieux et dépressifs (adulte)

> En quatre questions seulement, le PHQ-4 fait un premier point sur l'anxiété et l'humeur. C'est un « mini-bilan » d'accueil : rapide, il aide à savoir si une exploration plus complète serait utile.

CONSIGNE. Cochez, pour chaque énoncé, la case correspondant 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 Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses	○	○	○	○
2 Être triste, déprimé(e) ou désespéré(e)	○	○	○	○
3 Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	○	○	○	○
4 Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	○	○	○	○

SCORE TOTAL PHQ-4 (SUR 12) : _____

Cotation & interprétation

Score total de 0 à 12. On peut aussi calculer deux sous-scores : humeur (items 1 + 2) et anxiété (items 3 + 4). Un sous-score ≥ 3 oriente, respectivement, vers des symptômes dépressifs ou anxieux qui méritent d'être explorés (par exemple avec le PHQ-9 ou le GAD-7).

0 – 2	Détresse psychologique minime
3 – 5	Détresse légère
6 – 8	Détresse modérée
9 – 12	Détresse sévère

À PROPOS DE CET OUTIL — AUTEUR, HISTORIQUE & DROITS

Origine. Le PHQ-4 réunit les deux questions du PHQ-2 (humeur dépressive) et du GAD-2 (anxiété) pour offrir un repérage ultra-bref des deux difficultés les plus fréquentes. Il a été proposé par Kroenke, Spitzer, Williams et Löwe en 2009, dans le prolongement de la famille d'outils PHQ.

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

Référence. Kroenke K., Spitzer R.L., Williams J.B.W., Löwe B. (2009). An ultra-brief screening scale for anxiety and depression: the PHQ-4. Psychosomatics, 50(6), 613-621.

***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.