

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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Difficulté à vous détendre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Devenir facilement contrarié(e) ou irritable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Score total GAD-7 (sur 21) :</b> . . . . .				

## Cotation & interprétation

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

<b>0 - 4</b>	Anxiété absente ou minime
<b>5 - 9</b>	Anxiété légère
<b>10 - 14</b>	Anxiété modérée
<b>15 - 21</b>	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.