



## Croyez-vous être trop ANXIEUX?

GAD-7				
Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé(e) par les problèmes suivants? (Encerclez votre réponse)	Jamais	Plusieurs jours	Plus de la moitié des jours	Presque tous les jours
1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	0	1	2	3
2. Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	0	1	2	3
3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien	0	1	2	3
4. Difficulté à vous détendre	0	1	2	3
5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille	0	1	2	3
6. Devenir facilement contrarié(e) ou irritable	0	1	2	3
7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver	0	1	2	3

**Additionnez tous les chiffres que vous avez cochés ci-dessus pour obtenir votre résultat.**

**Mon résultat est:** \_\_\_\_\_

La plupart des personnes avec un résultat de 5 ou plus peuvent bénéficier de recevoir de l'aide pour leurs difficultés. Si vous êtes intéressés à en savoir plus, parlez à votre médecin de vos résultats sur ce questionnaire pour connaître les types d'aide qui sont disponibles

Développé par les Drs Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke et collègues.