COMPRENDRE VOS RÉPONSES

Anxiété

Ce rapport utilise uniquement des réponses fictives. Il montre le format, pas le résultat d’une personne réelle.

27 / 27

QUESTIONS RÉPONDUES

GAD-7

MÉTHODE UTILISÉE

7 / 21

Légers symptômes d’anxiété déclarés

Le GAD-7 porte sur les deux dernières semaines. Les points décrivent la fréquence des symptômes déclarés, pas la probabilité d’un trouble anxieux.

GAD-7 : seuil d’évaluation non atteint

Le manuel original recommande une évaluation professionnelle à partir de 10 points. Un score inférieur n’exclut pas un trouble anxieux. Des causes physiques ou d’autres difficultés peuvent intervenir. En cas de détresse, une aide peut être utile quel que soit le score.

Les 7 questions originales GAD-7 décrivent les symptômes anxieux des deux dernières semaines. Les 20 questions supplémentaires portent sur quatre semaines et sont interprétées séparément, sans modifier le score GAD-7. Celui-ci n’est ni un diagnostic ni une probabilité de trouble. Il ne distingue pas fiablement les troubles anxieux ou les causes physiques. Les symptômes physiques nouveaux ou inexpliqués ne doivent pas être attribués uniquement à l’anxiété.

Ensuite : comprendre les chiffres, examiner des réponses précises et prendre des notes pour un échange.

01 / VOTRE RAPPORT

Comment votre score de dépistage est calculé

Chacune des sept réponses originales reçoit 0 à 3 points. Le total va de 0 à 21. Les sept sont requises ; une absence n’est pas remplacée par zéro.

Votre calcul

1 + 1 + 2 + 1 + 0 + 1 + 1 = 7

0-4	**Minimes symptômes d’anxiété déclarés**	Bande de score GAD-7, pas une catégorie diagnostique.
5-9	**Légers symptômes d’anxiété déclarés**	Bande de score GAD-7, pas une catégorie diagnostique.
10-14	**Modérés symptômes d’anxiété déclarés**	Bande de score GAD-7, pas une catégorie diagnostique.
15-21	**Sévères symptômes d’anxiété déclarés**	Bande de score GAD-7, pas une catégorie diagnostique.

Pour recommander une évaluation, nous utilisons le seuil de 10 du manuel original. D’autres études utilisent d’autres seuils, comme 8. La pertinence dépend du contexte. Aucune probabilité personnelle de maladie n’en est déduite.

Les questions supplémentaires ne sont pas ajoutées au score. Nous ne donnons ni probabilité de maladie ni percentile de population.

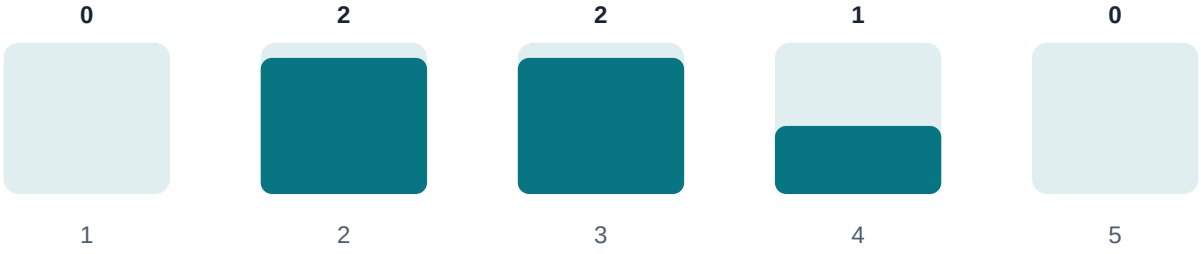
02 / VOTRE RAPPORT

Vos réponses en un coup d’œil

Ce graphique compte les positions de réponse, pas des symptômes ou diagnostics.

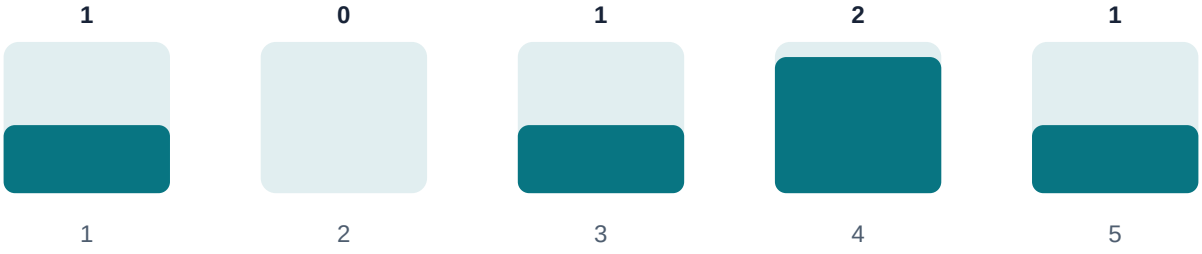
Inquiétude récurrente

Plutôt ou tout à fait d’accord : 1 / 5 affirmations répondues. Passées : 0.



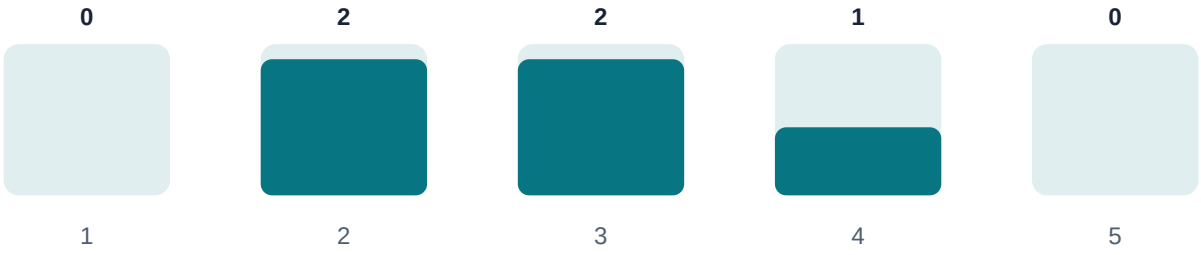
Tension ressentie

Plutôt ou tout à fait d’accord : 3 / 5 affirmations répondues. Passées : 0.



Recherche de réassurance

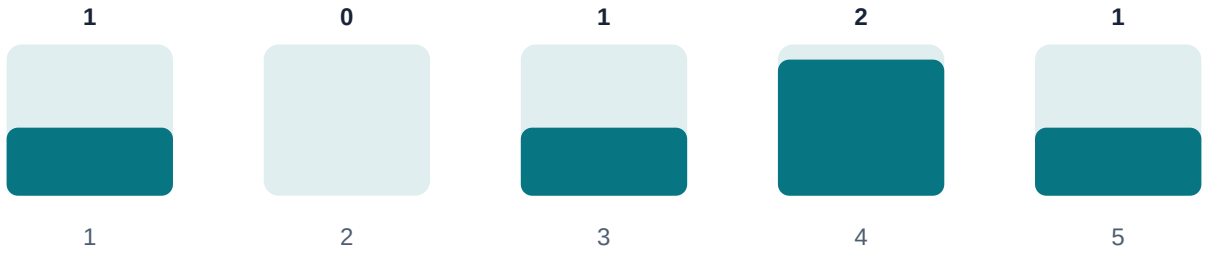
Plutôt ou tout à fait d’accord : 1 / 5 affirmations répondues. Passées : 0.



Vos réponses en un coup d’œil / SUITE

Effets sur le quotidien

Plutôt ou tout à fait d’accord : 3 / 5 affirmations répondues. Passées : 0.



Les niveaux 1 à 5 suivent l’ordre de « Ne me correspond pas » à « Me correspond ». Plus élevé signifie plus d’accord, pas une meilleure ou moins bonne santé. Expériences positives et difficiles ne sont pas combinées en score de maladie.

03 / VOTRE RAPPORT

Des réponses aux situations concrètes

Trois exemples des premiers thèmes répondus. Chacun montre une affirmation ayant le plus d’accord dans ce thème, même si l’accord global est faible. Ce n’est pas un classement de vos préoccupations. Toutes les réponses figurent en annexe.

Inquiétude récurrente

Mes pensées passent d'un problème possible au suivant.

Votre réponse : Plutôt vrai

Un exemple : quand cela correspond-il et quand est-ce différent ?

Tension ressentie

Après avoir fait face à une demande, j'ai besoin de temps pour que mon alarme intérieure diminue.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Un exemple : quand cela correspond-il et quand est-ce différent ?

Recherche de réassurance

Avant des décisions ordinaires, je continue à recueillir des informations même s'il en apparaît peu de nouvelles.

Votre réponse : Plutôt vrai

Un exemple : quand cela correspond-il et quand est-ce différent ?

04 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape

1

Décrivez une situation

Choisissez une réponse importante pour vous. Notez quand l'expérience survient et ce qui aide ou complique.

2

Ajoutez du contexte

Depuis quand cela arrive-t-il ? Dans quels domaines ? Que pourrait-il intervenir d'autre ? Ce questionnaire ne répond pas entièrement à ces questions.

3

Choisissez un soutien adapté

En cas de détresse ou de questions, vous pouvez demander un soutien professionnel quel que soit le score. Apportez vos exemples et questions à l'échange.

Possibilités de soutien et fiche de conversation

Ce que je souhaite aborder la prochaine fois :

05 / VOTRE RAPPORT

Méthode, sources et limites

Les 7 questions originales GAD-7 décrivent les symptômes anxieux des deux dernières semaines. Les 20 questions supplémentaires portent sur quatre semaines et sont interprétées séparément, sans modifier le score GAD-7. Celui-ci n’est ni un diagnostic ni une probabilité de trouble. Il ne distingue pas fiablement les troubles anxieux ou les causes physiques. Les symptômes physiques nouveaux ou inexpliqués ne doivent pas être attribués uniquement à l’anxiété.

Vos réponses sont autodéclarées. Le rapport est généré automatiquement, sans examen clinique. Un diagnostic nécessite une évaluation professionnelle. Il ne remplace pas un traitement, n’évalue pas l’aptitude professionnelle et n’est pas un outil d’urgence.

Au cours des 2 dernières semaines, selon quelle fréquence avez-vous été gêné(e) par les problèmes suivants ?

Développé par les Dr Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke et leurs collègues grâce à une allocation d’études de Pfizer Inc. La reproduction, la traduction, l’affichage ou la distribution de ce document sont autorisés.

Source de l’outil original

Les questions originales supplémentaires ne sont ni validées cliniquement ni étalonnées sur une population représentative. Les décomptes concernent seulement les affirmations indiquées. Les absences sont signalées, pas traitées comme score faible.

06 / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

1	**Un sentiment de nervosité, d’anxiété ou de tension**	Dépistage original · Plusieurs jours
2	**Une incapacité à arrêter de s’inquiéter ou à contrôler ses inquiétudes**	Dépistage original · Plusieurs jours
3	**Une inquiétude excessive à propos de différentes choses**	Dépistage original · Plus de la moitié du temps
4	**Des difficultés à se détendre**	Dépistage original · Plusieurs jours
5	**Une agitation telle qu’il est difficile à tenir en place**	Dépistage original · Jamais
6	**Une tendance à être facilement contrarié(e) ou irritable**	Dépistage original · Plusieurs jours
7	**Un sentiment de peur comme si quelque chose de terrible risquait de se produire**	Dépistage original · Plusieurs jours
8	**Une difficulté possible continue de m'occuper même si je ne peux rien faire sur le moment.**	Inquiétude récurrente · En partie vrai
9	**Mes pensées passent d'un problème possible au suivant.**	Inquiétude récurrente · Plutôt vrai
10	**Je répète mentalement des évolutions défavorables sans savoir si elles arriveront.**	Inquiétude récurrente · Plutôt faux
11	**Les inquiétudes interrompent mon attention dans les activités qui comptent pour moi.**	Inquiétude récurrente · En partie vrai
12	**Lorsqu'un problème est réglé pour le moment, je peux généralement penser à autre chose.**	Inquiétude récurrente · Plutôt faux
13	**Même dans des situations quotidiennes calmes, je me sens intérieurement en alerte.**	Tension ressentie · Plutôt vrai
14	**Pendant les longues périodes d'inquiétude, je remarque que mon corps reste tendu.**	Tension ressentie · En partie vrai

Toutes vos réponses / SUITE

15 **Après avoir fait face à une demande, j'ai besoin de temps pour que mon alarme intérieure diminue.**
Tension ressentie · Tout à fait vrai

16 **L'agitation intérieure complique mon maintien dans une activité calme.**
Tension ressentie · Plutôt vrai

17 **Dans des situations familières et sûres, je me sens généralement à l'aise.**
Tension ressentie · Pas du tout vrai

18 **Je cherche encore à être rassuré après avoir reçu une réponse à une inquiétude quotidienne.**
Recherche de réassurance · En partie vrai

19 **Avant des décisions ordinaires, je continue à recueillir des informations même s'il en apparaît peu de nouvelles.**
Recherche de réassurance · Plutôt vrai

20 **Une petite incertitude restante m'empêche de clore mentalement un sujet.**
Recherche de réassurance · Plutôt faux

21 **Je demande plusieurs fois aux autres si j'ai bien évalué une situation quotidienne.**
Recherche de réassurance · En partie vrai

22 **Pour les décisions ordinaires, je peux généralement avancer malgré une certaine incertitude.**
Recherche de réassurance · Plutôt faux

23 **Je reporte des projets quotidiens parce que les difficultés possibles prennent beaucoup de place.**
Effets sur le quotidien · Plutôt vrai

24 **Après de longues périodes d'inquiétude, je manque d'énergie pour ce qui me plaît.**
Effets sur le quotidien · En partie vrai

25 **Pendant les moments avec les autres, je pense souvent aux problèmes possibles plutôt qu'à l'échange.**
Effets sur le quotidien · Tout à fait vrai

26 **Je choisis mes activités quotidiennes selon le peu d'incertitude qu'elles créent pour moi.**
Effets sur le quotidien · Plutôt vrai

27 **Malgré des inquiétudes occasionnelles, je peux généralement participer comme prévu aux activités importantes.**
Effets sur le quotidien · Pas du tout vrai