

# L'ÉCHELLE D'ANXIÉTÉ D'HAMILTON

**Objectif :** évaluer l'ampleur de votre anxiété

## CONSIGNE

Parmi les quatorze propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant à chaque groupe de symptômes une note entre 0 et 4

0 absent	1 Léger	2 Moyen	3 Fort	4 Maximal
----------	---------	---------	--------	-----------

	0	1	2	3	4
<b>Humeur anxieuse :</b> inquiétude - Attente du pire - Appréhension (anticipation avec peur)- Irritabilité - Consommation de tranquillisants					
<b>Tension :</b> Impossibilité de se détendre - Réaction de sursaut - Pleurs faciles - Tremblements - Sensation d'être incapable de rester en place - fatigabilité					
<b>Peurs :</b> de mourir brutalement - D'être abandonné - Du noir - Des gens - Des animaux - De la foule - des grandes espaces - des ascenseurs - des avions - des transports...					
<b>Insomnie :</b> Difficultés d'endormissement - Sommeil interrompu - Sommeil non satisfaisant avec fatigue au réveil - Rêves pénibles - cauchemars - Angoisses u malaises nocturnes					
<b>Fonctions intellectuelles (cognitives) :</b> difficultés de concentration - Mauvaise mémoire - Recherche ses mots - Fait des erreurs					
<b>Humeur dépressive :</b> perte des intérêts - Ne prend plus plaisir à ses passe-temps-Tristesse - Insomnie du matin					
<b>Symptômes somatiques généraux (musculaires):</b> Douleurs et courbatures - Raideurs musculaires - Sursauts musculaires - Grincements des dents - Contraction de la mâchoire Voix mal assurée					
<b>Symptômes somatiques généraux (sensoriels):</b> Sifflements d'oreilles - Vision brouillée - Bouffées de chaleur ou de froid - sensations de faiblesse - Sensations de fourmis, de picotements.					
<b>Symptômes cardiovasculaires :</b> Tachycardie - Palpitations - Douleurs dans la poitrine - battements des vaisseaux - sensations syncopales - extra systoles.					
<b>Symptômes respiratoires :</b> Oppression, douleur dans la poitrine -					

Sensation de blocage, d'étouffement - Soupirs - respiration rapide au repos.					
<b>Symptômes gastro-intestinaux :</b> Difficultés pour avaler - Douleurs avant ou après les repas, sensations de brûlure, ballonnement, reflux, nausées, vomissements, creux à l'estomac, « Coliques » abdominales- Borborygmes - Diarrhée - Constipation.					
<b>Symptômes génito-urinaire :</b> règles douloureuses ou anormales - troubles sexuels (impuissance, frigidité- - Mictions fréquentes, urgentes, ou douloureuses.					
<b>Symptômes du système nerveux autonome :</b> Bouche sèche - Accès de rougeur - Pâleur - Sueur - Vertiges - Maux de tête.					
<b>Comportement lors de l'entretien :</b> <b>Général :</b> Mal à l'aise - Agitation nerveuse - Tremblement des mains - front plissé - Facière tendu - Augmentation du tonus musculaire, <b>Physiologique :</b> Avale sa salive - Éructions - Palpitations au repos - Accélération respiratoire - Réflexe tendineux vifs - Dilatation pupillaire - Battements des paupières.					

## Calcul de votre score :

Total: additionnez le total de vos points.

Le seuil admis en général pour une anxiété significative est de 20 sur 56.

N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.

Ref : Hamilton MC (1959), « Hamilton anxiety rating scale - HAM A »