

Échelle de dépression, d'anxiété et de stress (DASS-21)

Le DASS-21 est un outil d'évaluation psychologique qui mesure les niveaux de dépression, d'anxiété et de stress chez l'individu. Il est utilisé pour évaluer ces affections chez les adultes et est souvent employé dans des contextes cliniques et de recherche pour suivre l'évolution des symptômes.

Nombre de questions	21 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Depression, Anxiety and Stress Scale
Auteurs	Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995)
Catégorie	Dépression, Anxiété, Stress

Aperçu des 21 questions

Au cours de la dernière semaine,

J'ai trouvé difficile de décompresser.

Ne s'applique pas du tout à moi | S'applique un peu à moi, ou une partie du temps | S'applique beaucoup à moi, ou une bonne partie du temps | S'applique entièrement à moi, ou la grande majorité du temps

Au cours de la dernière semaine,

J'ai été conscient(e) d'avoir la bouche sèche.

Ne s'applique pas du tout à moi | S'applique un peu à moi, ou une partie du temps | S'applique beaucoup à moi, ou une bonne partie du temps | S'applique entièrement à moi, ou la grande majorité du temps

Au cours de la dernière semaine,

J'ai l'impression de ne pas pouvoir ressentir d'émotion positive.

Ne s'applique pas du tout à moi | S'applique un peu à moi, ou une partie du temps | S'applique beaucoup à moi, ou une bonne partie du temps | S'applique entièrement à moi, ou la grande majorité du temps

Au cours de la dernière semaine,

J'ai eu de la difficulté à respirer (par exemple, respirations excessivement rapides, essoufflement sans effort physique).

Ne s'applique pas du tout à moi | S'applique un peu à moi, ou une partie du temps | S'applique beaucoup à moi, ou une bonne partie du temps | S'applique entièrement à moi, ou la grande majorité du temps

Au cours de la dernière semaine,

J'ai eu de la difficulté à initier de nouvelles activités.

Ne s'applique pas du tout à moi | S'applique un peu à moi, ou une partie du temps | S'applique beaucoup à moi, ou une bonne partie du temps | S'applique entièrement à moi, ou la grande majorité du temps

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Les réponses sont basées sur des échelles de Likert de 0 à 3. Les scores pour chaque sous-échelle (dépression, anxiété, stress) sont calculés en additionnant les scores des items correspondants. Des scores plus élevés indiquent des niveaux plus élevés de détresse émotionnelle.

Exemple de cotation

Cotation

Score dépression : 11/21

0 — 4	Normal
5 — 6	Moyen
7 — 10	Modéré
11 — 13	**Sévère** ◀ 11
14 — 21	Extrêmement sévère

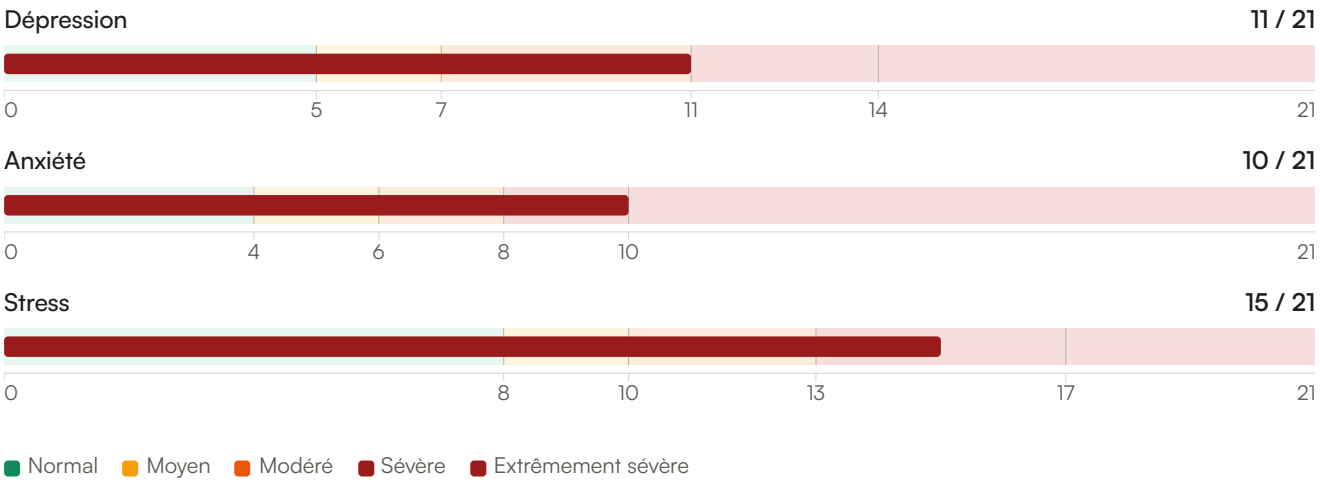
Score anxiété : 10/21

0 — 3	Normal
4 — 5	Moyen

6 — 7	Modéré
8 — 9	Sévère
10 — 21	**Extrêmement sévère** ◀ 10

Score stress : 15/21

0 — 7	Normal
8 — 9	Moyen
10 — 12	Modéré
13 — 16	**Sévère** ◀ 15
17 — 21	Extrêmement sévère



Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“La cotation automatique me fait gagner un temps fou et mes patients sont nettement plus enclins à remplir les questionnaires.”

 Samia T. - Psychologue en ligne