

## The Final 64-item Version of the IDAS - Inventory of Depression and Anxiety Symptoms

© David Watson, 2007 – avec autorisation de l'auteur

Below is a list of feelings, sensations, problems, and experiences that people sometimes have. Read each item to determine how well it describes your recent feelings and experiences. Then select the option that best describes **how much** you have felt or experienced things this way **during the past two weeks, including today**. Use this scale when answering:

1	2	3	4	5
Not at all	A little bit	Moderately	Quite a bit	Extremely
_____ 1. I was proud of myself				_____ 21. I felt optimistic
_____ 2. I felt exhausted				_____ 22. I ate more than usual
_____ 3. I felt depressed				_____ 23. I felt that I had accomplished a lot
_____ 4. I felt inadequate				_____ 24. I looked forward to things with enjoyment
_____ 5. I slept less than usual				_____ 25. I was furious
_____ 6. I felt fidgety, restless				_____ 26. I felt hopeful about the future
_____ 7. I had thoughts of suicide				_____ 27. I felt that I had a lot to look forward to
_____ 8. I slept more than usual				_____ 28. I felt like breaking things
_____ 9. I hurt myself purposely				_____ 29. I had disturbing thoughts of something bad that happened to me
_____ 10. I slept very poorly				_____ 30. Little things made me mad
_____ 11. I blamed myself for things				_____ 31. I felt enraged
_____ 12. I had trouble falling asleep				_____ 32. I had nightmares that reminded me of something bad that happened
_____ 13. I felt discouraged about things				_____ 33. I lost my temper and yelled at people
_____ 14. I thought about my own death				
_____ 15. I thought about hurting myself				
_____ 16. I did not have much of an appetite				
_____ 17. I felt like eating less than usual				
_____ 18. I thought a lot about food				
_____ 19. I did not feel much like eating				
_____ 20. I ate when I wasn't hungry				

- \_\_\_\_\_ 34. I felt like I had a lot of interesting things to do
- \_\_\_\_\_ 35. I felt like I had a lot of energy
- \_\_\_\_\_ 36. I had memories of something scary that happened
- \_\_\_\_\_ 37. I felt self-conscious knowing that others were watching me
- \_\_\_\_\_ 38. I felt a pain in my chest
- \_\_\_\_\_ 39. I was worried about embarrassing myself socially
- \_\_\_\_\_ 40. I felt dizzy or light headed
- \_\_\_\_\_ 41. I cut or burned myself on purpose
- \_\_\_\_\_ 42. I had little interest in my usual hobbies or activities
- \_\_\_\_\_ 43. I thought that the world would be better off without me
- \_\_\_\_\_ 44. I felt much worse in the morning than later in the day
- \_\_\_\_\_ 45. I felt drowsy, sleepy
- \_\_\_\_\_ 46. I woke up early and could not get back to sleep
- \_\_\_\_\_ 47. I had trouble concentrating
- \_\_\_\_\_ 48. I had trouble making up my mind
- \_\_\_\_\_ 49. I talked more slowly than usual
- \_\_\_\_\_ 50. I had trouble waking up in the morning
- \_\_\_\_\_ 51. I found myself worrying all the time
- \_\_\_\_\_ 52. I woke up frequently during the night
- \_\_\_\_\_ 53. It took a lot of effort for me to get going
- \_\_\_\_\_ 54. I woke up much earlier than usual
- \_\_\_\_\_ 55. I was trembling or shaking
- \_\_\_\_\_ 56. I became anxious in a crowded public setting
- \_\_\_\_\_ 57. I felt faint
- \_\_\_\_\_ 58. I found it difficult to make eye contact with people
- \_\_\_\_\_ 59. My heart was racing or pounding
- \_\_\_\_\_ 60. I got upset thinking about something bad that happened
- \_\_\_\_\_ 61. I found it difficult to talk with people I did not know well
- \_\_\_\_\_ 62. I had a very dry mouth
- \_\_\_\_\_ 63. I was short of breath
- \_\_\_\_\_ 64. I felt like I was choking

### Composition of the IDAS Scales

General Depression	#16, #17, #19
#2, #3, #4, #6, #7, #10, #11, #12, #13, #15,	Appetite Gain
#16, #17, #24*, #35*, #42, #47, #48, #49, #51,	#18, #20, #22
#53	Ill Temper
*reverse-keyed item	#25, #28, #30, #31, #33
Dysphoria	Well-Being
#3, #4, #6, #11, #13, #42, #47, #48, #49, #51	#1, #21, #23, #24, #26, #27, #34, #35
Lassitude	Social Anxiety
#2, #8, #44, #45, #50, #53	#37, #39, #56, #58, #61
Insomnia	Panic
#5, #10, #12, #46, #52, #54	#38, #40, #55, #57, #59, #62, #63, #64
Suicidality	Traumatic Intrusions
#7, #9, #14, #15, #41, #43	#29, #32, #36, #60
Appetite Loss	

Echelle en anglais – avec autorisation de l’auteur : Watson, D., O’Hara, M.W., Simms, L.J., Kotov, R., Chmielewski, M., McDade-Montez, E.A., Gamez, W., & Stuart, S., (2007). Development and Validation of the Inventory of Depression and Anxiety Symptoms (IDAS). *Psychological Assessment*, 19(3), 253-268.

**Inventory of Depression and Anxiety Symptoms**  
**(Inventaire des symptômes de dépression et d’anxiété)**

© David Watson, 2007

Ci-dessous se trouve une liste de sentiments, de sensations, de problèmes et d’expériences que les gens ont parfois. Lisez chaque item afin de déterminer à quel point cela décrit vos sentiments et expériences récents. Ensuite sélectionnez l’option qui décrit le mieux à quel point vous avez ressenti ou expérimenté ce genre de choses au cours des deux semaines écoulées, aujourd’hui inclus. Utilisez cette échelle lorsque vous répondez :

1	2	3	4	5
Pas du tout	Un peu	Modérément	Assez fort	Intensément

- |   |  |
|---|--|
| <p>_____ 1. J’étais fier(e) de moi</p> <p>_____ 2. Je me suis senti(e) épuisé(e)</p> <p>_____ 3. Je me suis senti(e) déprimé(e)</p> <p>_____ 4. Je me suis senti(e) incapable</p> <p>_____ 5. J’ai moins dormi que d’habitude</p> <p>_____ 6. Je me suis senti(e) nerveux(-se), agité(e)</p> <p>_____ 7. J’ai eu des pensées suicidaires</p> <p>_____ 8. J’ai plus dormi que d’habitude</p> <p>_____ 9. Je me suis blessé(e) délibérément</p> <p>_____ 10. J’ai très mal dormi</p> <p>_____ 11. Je me suis blâmé(e) pour des choses</p> <p>_____ 12. J’ai eu du mal à m’endormir</p> <p>_____ 13. Je me suis senti(e) découragé(e) à propos de choses</p> | <p>_____ 14. J’ai pensé à ma propre mort</p> <p>_____ 15. J’ai pensé à me faire du mal</p> <p>_____ 16. Je n’avais pas beaucoup d’appétit</p> <p>_____ 17. J’ai eu l’impression de manger moins que d’habitude</p> <p>_____ 18. J’ai beaucoup pensé à la nourriture</p> <p>_____ 19. Je n’avais pas très envie de manger</p> <p>_____ 20. Je mangeais alors que je n’avais pas faim</p> <p>_____ 21. Je me suis senti(e) optimiste</p> <p>_____ 22. J’ai mangé plus que d’habitude</p> <p>_____ 23. J’ai ressenti que j’avais fait beaucoup de choses</p> <p>_____ 24. J’ai envisagé des choses plaisantes</p> <p>_____ 25. J’étais furieux(-se)</p> |
|---|--|

\_\_\_\_\_ 26. Je me suis senti(e) plein(e) d'espoir envers l'avenir

\_\_\_\_\_ 27. Je sentais que j'avais beaucoup à attendre du futur

\_\_\_\_\_ 28. J'ai eu la sensation de casser des choses

\_\_\_\_\_ 29. J'ai eu des pensées troublantes concernant des mauvaises choses qui m'étaient arrivé(e)s

\_\_\_\_\_ 30. Des petites choses me rendaient fou (folle)

\_\_\_\_\_ 31. J'étais en colère

\_\_\_\_\_ 32. J'avais des cauchemars qui me rappelaient quelque chose de mal qui est arrivé

\_\_\_\_\_ 33. J'ai perdu mon sang-froid et j'ai crié sur des gens

\_\_\_\_\_ 34. J'ai eu la sensation d'avoir plein de choses intéressantes à faire

\_\_\_\_\_ 35. J'ai eu la sensation d'avoir beaucoup d'énergie

\_\_\_\_\_ 36. Je me suis souvenu(e) de quelque chose d'effrayant qui est arrivé

\_\_\_\_\_ 37. Je me sentais gêné(e) sachant que d'autres me regardaient

\_\_\_\_\_ 38. J'ai ressenti une douleur dans la poitrine

\_\_\_\_\_ 39. J'étais inquiet(e) à l'idée de m'embarrasser moi-même en public

\_\_\_\_\_ 40. Je me suis senti(e) écerelé(e) ou légèrement étourdi(e)

\_\_\_\_\_ 41. Je me suis coupé(e) ou brûlé(e) moi-même volontairement

\_\_\_\_\_ 42. J'avais peu d'intérêt dans mes hobbies ou activités habituelles

\_\_\_\_\_ 43. J'ai pensé que le monde serait mieux sans moi

\_\_\_\_\_ 44. Je me sentais moins bien le matin que plus tard dans la journée

\_\_\_\_\_ 45. Je me suis senti(e) assoupi(e), somnolent(e)

\_\_\_\_\_ 46. Je me réveillais tôt et ne pouvais me rendormir

\_\_\_\_\_ 47. Je n'arrivais pas à me concentrer

\_\_\_\_\_ 48. J'ai eu du mal à me décider

\_\_\_\_\_ 49. J'ai parlé plus lentement que d'habitude

\_\_\_\_\_ 50. J'avais du mal à me réveiller le matin

\_\_\_\_\_ 51. Je me suis trouvé(e) inquiet(e) tout le temps

\_\_\_\_\_ 52. Je me réveillais fréquemment pendant la nuit

\_\_\_\_\_ 53. Cela m'a pris beaucoup d'effort pour faire quelque chose

\_\_\_\_\_ 54. Je me réveillais plus tôt que d'habitude

\_\_\_\_\_ 55. Je tremblais ou j'étais agité(e)

\_\_\_\_\_ 56. Je devenais anxieux(-se) dans un endroit public bondé

\_\_\_\_\_ 57. Je me sentais faible

\_\_\_\_\_ 58. J'ai trouvé difficile d'avoir un contact visuel avec les gens

\_\_\_\_\_ 59. Mon cœur battait la chamade ou martelait

\_\_\_\_\_ 60. J'étais bouleversé(e) en pensant à quelque chose de mal qui est arrivé

\_\_\_\_\_ 61. J'ai trouvé ça difficile de parler avec des gens que je ne connaissais pas bien

\_\_\_\_\_ 62. J'avais la bouche très sèche

\_\_\_\_\_ 63. J'étais à bout de souffle

\_\_\_\_\_ 64. J'ai eu l'impression d'étouffer

### **Composition du IDAS**

Dépression générale

#16, #17, #19

#2, #3, #4, #6, #7, #10, #11, #12, #13, #15, #16, #17, #24\*, #35\*, #42, #47, #48, #49, #51, #53

Gain d'appétit

#18, #20, #22

Mauvaise humeur

\* items inversés

#25, #28, #30, #31, #33

Dysphorie

Bien-être

#3, #4, #6, #11, #13, #42, #47, #48, #49, #51

#1, #21, #23, #24, #26, #27, #34, #35

Lassitude

Anxiété sociale

#2, #8, #44, #45, #50, #53

#37, #39, #56, #58, #61

Insomnie

Panique

#5, #10, #12, #46, #52, #54

#38, #40, #55, #57, #59, #62, #63, #64

Suicide

Intrusions traumatiques

#7, #9, #14, #15, #41, #43

#29, #32, #36, #60

Perte d'appétit