



# IMPULSION

Ensemble contre le cancer du sein métastatique

CANCER DU SEIN  
&

ANXIÉTÉ / SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE

*Document réalisé en collaboration avec*

**Dr François Bourgognon,**

psychiatre et psychothérapeute

& **Dr Lionel Uwer,** oncologue médical

Institut de Cancérologie de Lorraine -

Alexis Vautrin - Vandœuvre-lès-Nancy





## ÉVALUER L'ANXIÉTÉ / LA SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE

**Il existe des outils spécifiques pour aider les professionnels de santé à mesurer les symptômes psychologiques.<sup>(1)</sup>**

Ces outils facilitent un langage commun entre les professionnels. Plusieurs outils de dépistage existent, mais peu d'entre eux sont validés en français en oncologie.<sup>(1)</sup>



Il est possible d'utiliser le questionnaire HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*) et/ou l'échelle de détresse psychologique.<sup>(1,2)</sup>

**Le questionnaire HADS** permet d'évaluer l'état psychologique de la patiente pour l'orienter si nécessaire vers un psychiatre ou un psychologue. Utilisé de façon précoce, il peut permettre de repérer des difficultés parfois non visibles, parce que non exprimées spontanément par la patiente.<sup>(1)</sup>

**L'échelle de détresse psychologique** est un outil ultra-court qui permet d'apprécier rapidement l'état psychologique de la patiente en lui demandant de se placer sur une échelle allant de « pas de détresse » à « détresse très importante ».<sup>(2)</sup>



**Les échelles psychométriques fournissent une aide au repérage et à l'évaluation mais ne remplacent pas l'évaluation clinique.\***

# LE QUESTIONNAIRE HADS

(Hospital Anxiety and Depression Scale)<sup>(3)</sup>

Dans la série de questions ci-après,  
**cochez la réponse qui exprime le mieux ce que vous avez éprouvé**  
au cours de la semaine qui vient de s'écouler.

**Ne vous attardez pas sur la réponse à faire :**  
votre réaction immédiate à chaque question fournira probablement  
une meilleure indication de ce que vous éprouvez,  
qu'une réponse longuement méditée.

## Repères pour interpréter les résultats

- Chaque réponse correspond à un chiffre.
- En additionnant ces chiffres, on obtient un score total par colonne (anxiété et dépression).
- Si le score d'une colonne est **SUPÉRIEUR OU ÉGAL À 11**, cela signifie que vous souffrez d'anxiété ou de dépression (selon la colonne concernée).



Score	ANXIÉTÉ	Score	DÉPRESSION
3 2 1 0	<p><i>Je me sens tendu ou énervé :</i></p> <p><input type="checkbox"/> la plupart du temps</p> <p><input type="checkbox"/> souvent</p> <p><input type="checkbox"/> de temps en temps</p> <p><input type="checkbox"/> jamais</p>	0 1 2 3	<p><i>Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :</i></p> <p><input type="checkbox"/> oui, tout autant</p> <p><input type="checkbox"/> pas autant</p> <p><input type="checkbox"/> un peu seulement</p> <p><input type="checkbox"/> presque plus</p>
3 2 1 0	<p><i>J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :</i></p> <p><input type="checkbox"/> oui, très nettement</p> <p><input type="checkbox"/> oui, mais ce n'est pas grave</p> <p><input type="checkbox"/> un peu, mais cela ne m'inquiète pas</p> <p><input type="checkbox"/> pas du tout</p>	0 1 2 3	<p><i>Je ris facilement et vois le bon côté des choses</i></p> <p><input type="checkbox"/> autant que par le passé</p> <p><input type="checkbox"/> plus autant qu'avant</p> <p><input type="checkbox"/> vraiment moins qu'avant</p> <p><input type="checkbox"/> plus du tout</p>
3 2 1 0	<p><i>Je me fais du souci :</i></p> <p><input type="checkbox"/> très souvent</p> <p><input type="checkbox"/> assez souvent</p> <p><input type="checkbox"/> occasionnellement</p> <p><input type="checkbox"/> très occasionnellement</p>	3 2 1 0	<p><i>Je suis de bonne humeur :</i></p> <p><input type="checkbox"/> jamais</p> <p><input type="checkbox"/> rarement</p> <p><input type="checkbox"/> assez souvent</p> <p><input type="checkbox"/> la plupart du temps</p>
0 1 2 3	<p><i>Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :</i></p> <p><input type="checkbox"/> oui, quoi qu'il arrive</p> <p><input type="checkbox"/> oui, en général</p> <p><input type="checkbox"/> rarement</p> <p><input type="checkbox"/> jamais</p>	3 2 1 0	<p><i>J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :</i></p> <p><input type="checkbox"/> presque toujours</p> <p><input type="checkbox"/> très souvent</p> <p><input type="checkbox"/> parfois</p> <p><input type="checkbox"/> jamais</p>
0 1 2 3	<p><i>J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :</i></p> <p><input type="checkbox"/> jamais</p> <p><input type="checkbox"/> parfois</p> <p><input type="checkbox"/> assez souvent</p> <p><input type="checkbox"/> très souvent</p>	3 2 1 0	<p><i>Je ne m'intéresse plus à mon apparence :</i></p> <p><input type="checkbox"/> plus du tout</p> <p><input type="checkbox"/> je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais</p> <p><input type="checkbox"/> il se peut que je n'y fasse plus autant attention</p> <p><input type="checkbox"/> j'y prête autant d'attention que par le passé</p>
3 2 1 0	<p><i>J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :</i></p> <p><input type="checkbox"/> oui, c'est tout à fait le cas</p> <p><input type="checkbox"/> un peu</p> <p><input type="checkbox"/> pas tellement</p> <p><input type="checkbox"/> pas du tout</p>	0 1 2 3	<p><i>Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :</i></p> <p><input type="checkbox"/> autant qu'auparavant</p> <p><input type="checkbox"/> un peu moins qu'avant</p> <p><input type="checkbox"/> bien moins qu'avant</p> <p><input type="checkbox"/> presque jamais</p>
3 2 1 0	<p><i>J'éprouve des sensations soudaines de panique :</i></p> <p><input type="checkbox"/> vraiment très souvent</p> <p><input type="checkbox"/> assez souvent</p> <p><input type="checkbox"/> pas très souvent</p> <p><input type="checkbox"/> jamais</p>	0 1 2 3	<p><i>Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision :</i></p> <p><input type="checkbox"/> souvent</p> <p><input type="checkbox"/> parfois</p> <p><input type="checkbox"/> rarement</p> <p><input type="checkbox"/> très rarement</p>
	<b>← Total du score pour l'ANXIÉTÉ</b>		<b>← Total du score pour la DÉPRESSION</b>



Compte tenu de sa fréquence et de sa survenue tout au long du parcours de soins, tous les professionnels de santé doivent être en mesure de repérer et d'évaluer la souffrance psychologique pour **ORIENTER AU PLUS TÔT** vers un **ACCOMPAGNEMENT ADAPTÉ**.<sup>(1,4)</sup>

## RÉFÉRENCES

1. INCa (Institut National du Cancer). Repérage et traitement précoce de la souffrance psychique des patients atteints de cancer. Référentiel organisationnel. Avis d'experts. Janvier 2018.
2. AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support). SFPO (Société Française de Psycho-Oncologie). Troubles anxieux et cancer. Référentiels en Soins Oncologiques de Support. 27/03/2018.
3. INCa (Institut National du Cancer). Le questionnaire HADS. Disponible sur le site de l'INCa [consulté le 25/03/22].
4. AFSOS (Association Francophone des Soins Oncologiques de Support). SFPO (Société Française de Psycho-Oncologie). Accompagnement psychologique et cancer : comment orienter ? Référentiels en Soins Oncologiques de Support. 12/03/2018.

