

# RESAPSAD

Réseau Sud Aquitain des Professionnels de Soins en Addictologie

## TESTS DES TEMPERAMENTS AFFECTIFS (AKISKAL – HANTOUCHE)

Veuillez répondre en indiquant par une croix dans les cases « oui » ou « non » à la question suivante

Quels sont les éléments caractéristiques de votre état d'humeur habituel ?

TEMPERAMENT CYCLOTHYMIQUE (évocateur, à compter de 10 OUI)

	OUI	NON
1 – Je me sens souvent fatigué(e) sans raison		
2 – Je ressens les émotions de façon particulièrement intense		
3 – J'ai des changements brutaux d'humeur et d'énergie		
4 – Mes sentiments ou mon énergie sont « trop haut» ou trop bas, rarement « entre-deux »		
5 – Je me sens souvent déprimé (e) pendant quelques jours en pleine forme		
6 – Mes capacités de pensée varient beaucoup (par exemple entre avoir l'esprit vif ou confus)		
7 – Je prends grand plaisir à d'autres personnes puis m'en désintéresse totalement		
8 – J'ai tendance à exploser puis je m'en veux		
9 – J'ai l'habitude de commencer des choses puis m'en désintéresse complètement		
10 – Mon humeur change souvent sans raison		
11 – Parfois je me sens bouillonnant(e) d'énergie et à d'autres moments très paresseux		
12 – je peux être d'excellente humeur avant de m'endormir et me réveiller avec la sensation que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue		
13 – On m'a fait remarquer que j'ai des périodes de pessimisme au cours desquelles j'oublie mes moments d'optimisme et d'enthousiasme		
14 – Ma confiance en moi varie d'un extrême à l'autre		
15 – D'un jour à l'autre je peux être sociable, « boute-en-train » ou isolé(e), seul(e) dans mon coin		
16 – Mon besoin de sommeil est très variable, de quelques heures à plus de 9 heures par nuit		
17 – Je peux ressentir les choses de façon très vive ou au contraire très terne		
18 – Je peux être triste et gai(e) en même temps		
19 – J'ai souvent tendance à « rêver » dans la journée à des choses que les gens considèrent irréalistes		
20 – J'ai parfois très envie d'avoir des comportements risqués ou scandaleux		
21 – je suis tombé(e) fréquemment amoureux (se) dans ma vie		
TOTAL		