

Dépendance aux BENZODIAZEPINES

Instruction pour l'échelle ECAB*

Échelle cognitive d'attachement aux benzodiazépines (attribuer 1 point en cas de réponse « vrai », sauf question 10 = 1 point en cas de réponse « faux »). Les questions ci-dessous concernent certaines idées que vous pouvez avoir sur les médicaments tranquillisants et/ou somnifères que vous prenez. Si une proposition correspond à ce que vous pensez cochez la case « vrai » ; cochez la case « faux » dans le cas contraire. Il est indispensable de répondre à toutes les propositions avec une seule réponse « vrai » ou « faux », même si vous n'êtes pas très sûr(e) de votre réponse.

Nom du médicament concerné :

		Vrai	Faux
1	Où que j'aille, j'ai besoin d'avoir ce médicament avec moi	1	0
2	Ce médicament est pour moi comme une drogue	1	0
3	Je pense souvent que je ne pourrai jamais arrêter ce médicament	1	0
4	J'évite de dire à mes proches que je prends ce médicament	1	0
5	J'ai l'impression de prendre beaucoup trop de ce médicament	1	0
6	J'ai parfois peur à l'idée de manquer de ce médicament	1	0
7	Lorsque j'arrête ce médicament, je me sens très malade	1	0
8	Je prends ce médicament parce que je ne peux plus m'en passer	1	0
9	Je prends ce médicament parce que je vais mal quand j'arrête	1	0
10	Je ne prends ce médicament que lorsque j'en ressens le besoin	1	0

*Dépendance aux benzodiazépines

Remarques & Commentaires :

Scorage et seuil dépendance aux BZD

- Le questionnaire ECAB est constitué de 10 items cotés 1 ou 0.
- Le score total au questionnaire est obtenu par la somme des points aux différents items.
- Un score ≥ 6 permet de dépister une dépendance aux benzodiazépines.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre situation, il n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour en discuter.