

PCL-5

Post-traumatic stress disorder Checklist version DSM-5

Consignes : Voici une liste de problèmes que les gens éprouvent parfois suite à une expérience vraiment stressante. Veuillez lire chaque énoncé attentivement et cocher la case pour indiquer dans quelle mesure ce problème vous a affecté **dans le dernier mois**.

| <i>Dans le dernier mois, dans quelle mesure avez-vous été affecté par :</i> | <i>Pas du tout</i> | <i>Un peu</i> | <i>Modérément</i> | <i>Beaucoup</i> | <i>Extrêmement</i> |
|---|--------------------|---------------|-------------------|-----------------|--------------------|
| 1. Des souvenirs répétés, pénibles et involontaires de l'expérience stressante ? | | | | | |
| 2. Des rêves répétés et pénibles de l'expérience stressante ? | | | | | |
| 3. Se sentir ou agir soudainement comme si vous viviez à nouveau l'expérience stressante ? | | | | | |
| 4. Se sentir mal quand quelque chose vous rappelle l'événement ? | | | | | |
| 5. Avoir de fortes réactions physiques lorsque quelque chose vous rappelle l'événement (accélération cardiaque, difficulté respiratoire, sudation) ? | | | | | |
| 6. Essayer d'éviter les souvenirs, pensées, et sentiments liés à l'événement ? | | | | | |
| 7. Essayer d'éviter les personnes et les choses qui vous rappellent l'expérience stressante (lieux, personnes, activités, objets) ? | | | | | |
| 8. Des difficultés à vous rappeler des parties importantes de l'événement ? | | | | | |
| 9. Des croyances négatives sur vous-même, les autres, le monde (des croyances comme : je suis mauvais, j'ai quelque chose qui cloche, je ne peux avoir confiance en personne, le monde est dangereux) ? | | | | | |
| 10. Vous blâmer ou blâmer quelqu'un d'autre pour l'événement ou ce qui s'est produit ensuite ? | | | | | |
| 11. Avoir des sentiments négatifs intenses tels que peur, horreur, colère, culpabilité, ou honte ? | | | | | |
| 12. Perdre de l'intérêt pour des activités que vous aimiez auparavant ? | | | | | |
| 13. Vous sentir distant ou coupé des autres ? | | | | | |
| 14. Avoir du mal à éprouver des sentiments positifs (par exemple être incapable de ressentir de la joie ou de l'amour envers vos proches) ? | | | | | |
| 15. Comportement irritable, explosions de colère, ou agir agressivement ? | | | | | |
| 16. Prendre des risques inconsidérés ou encore avoir des conduites qui pourraient vous mettre en danger ? | | | | | |
| 17. Être en état de « super-alerte », hyper vigilant ou sur vos gardes ? | | | | | |
| 18. Sursauter facilement ? | | | | | |
| 19. Avoir du mal à vous concentrer ? | | | | | |
| 20. Avoir du mal à trouver le sommeil ou à rester endormi ? | | | | | |