

AUTOQUESTIONNAIRE DE DEPISTAGE PSYCHOTRAUMATIQUE

Voici une liste de commentaires fréquents après un ou des événements traumatisants passés ou actuels.

Veillez cocher s'il s'agit pour vous :

- d'un événement isolé
- d'une suite d'événements
- passé(s)
- actuel(s)

| | pas du tout | rarement | souvent | tous les jours |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|---------|----------------|
| J'ai envie d'oublier ce qui s'est passé (se passe), mais je n'y arrive pas | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Tout ce qui me rappelle ce qui s'est passé (se passe) provoque en moi des réactions physiques désagréables. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J'ai du mal à m'endormir ou à rester endormi(e) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Je réagis malgré moi comme si l'(les) événement(s) pouvaient se reproduire sans cesse | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Je crains les situations, les personnes ou les conversations qui me rappellent ce qui s'est passé (se passe) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J'ai du mal à me concentrer | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J'ai le cafard | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J'ai l'impression d'être devenu(e) plus irritable, angoissé(e), nerveux(se) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J'ai du mal à me souvenir de tout ce qui s'est passé (se passe) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Je me demande comment et pourquoi de telles choses ou pu se passer | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J'ai l'impression que cela a réveillé en moi des souvenirs douloureux plus anciens | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Je me demande comment j'aurai pu prévoir ce qui s'est passé (se passe) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Je me sens incompris(e), abandonné(e) ou que personne ne pourra m'aider | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Je me demande de quelle manière j'aurai pu réagir autrement dans cette situation | 0 | 1 | 2 | 3 |
| J'ai l'impression que ma vie ne sera plus jamais comme avant | 0 | 1 | 2 | 3 |

Si votre total des points dépasse 19, demandez conseil à votre médecin traitant.