

Échelle IES-R¹²

Voici une liste de difficultés que les gens éprouvent parfois à la suite d'un événement stressant. Veuillez lire attentivement chaque item et indiquer à quel point vous avez été bouleversé(e) pour chacune de ces difficultés au cours de ces 7 derniers jours, en ce qui concerne l'événement suivant : _____

Entourez la réponse correspondant à votre choix.

		Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Énormément
1	Tout rappel de l'événement ravivait mes sentiments face à l'événement.	0	1	2	3	4
2	Je me suis réveillé la nuit.	0	1	2	3	4
3	Différentes choses m'y faisaient penser.	0	1	2	3	4
4	Je me sentais irritable et en colère.	0	1	2	3	4
5	Quand j'y repensais ou qu'on me le rappelait, j'évitais de me laisser bouleverser.	0	1	2	3	4
6	Sans le vouloir, j'y repensais.	0	1	2	3	4
7	J'ai eu l'impression que l'événement n'était jamais arrivé ou n'était pas réel.	0	1	2	3	4
8	Je me suis tenu(e) loin de tout ce qui m'y faisait penser.	0	1	2	3	4
9	Des images de l'événement surgissaient dans ma tête.	0	1	2	3	4
10	J'étais nerveux (nerveuse) et je sursautais facilement.	0	1	2	3	4
11	J'essayais de ne pas y penser.	0	1	2	3	4
12	J'étais conscient(e) d'avoir encore beaucoup d'émotions à propos de l'événement, mais je n'y ai pas fait face.	0	1	2	3	4
13	Mes sentiments à propos de l'événement étaient comme figés.	0	1	2	3	4
14	Je me sentais et je réagissais comme si j'étais encore dans l'événement.	0	1	2	3	4
15	J'avais du mal à m'endormir.	0	1	2	3	4
16	J'ai ressenti des vagues de sentiments intenses à propos de l'événement.	0	1	2	3	4
17	J'ai essayé de l'effacer de ma mémoire.	0	1	2	3	4
18	J'avais du mal à me concentrer.	0	1	2	3	4
19	Ce qui me rappelait l'événement me causait des réactions physiques telles que des sueurs, des difficultés à respirer, des nausées ou des palpitations.	0	1	2	3	4
20	J'ai rêvé à l'événement.	0	1	2	3	4
21	J'étais aux aguets et sur mes gardes.	0	1	2	3	4
22	J'ai essayé de ne pas en parler.	0	1	2	3	4

¹² Avec l'autorisation du Dr Alain Brunet, Laboratoire de Recherche sur les Psychotraumatismes, Centre de Recherche Douglas : <https://douglas.research.mcgill.ca/fr/laboratoire-de-recherche-sur-les-psychotraumatismes>

Weiss, D. S. & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale – Revised. In J. Wilson & T. Keane (Eds), *Assessing psychological trauma and PTSD*, 399-411. New York : Guilford.

Brunet A., St-Hilaire, A., Jehel, L., & King, S. (2003). Validation of a French version of the Impact of Event Scale-Revised. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48, 56-61.

Weiss, D. (1996). Psychotraumatic review of the Impact of Events Scale – Revised. In B. H. Stamm (Ed.), *Measurement of stress, trauma and adaptation*. Lutherville, MD : Sidan Press.