

**PCL-5<sup>13</sup>**

Voici une liste de difficultés que les gens éprouvent parfois suite à une expérience vraiment stressante. Veuillez lire chaque énoncé attentivement et encercler le chiffre à droite pour indiquer dans quelle mesure ce problème vous a affecté au cours du dernier mois.

**Au cours du dernier mois, dans quelle mesure avez-vous été affecté par :**

	Pas du tout	Un peu	Moyenne- ment	Beaucoup	Extrême- ment
1 Des souvenirs répétés, pénibles et involontaires de l'expérience stressante.	0	1	2	3	4
2 Des rêves répétés et pénibles de l'expérience stressante.	0	1	2	3	4
3 Se sentir soudainement comme si l'expérience stressante recommençait (comme si vous la vivez de nouveau)?	0	1	2	3	4
4 Être bouleversé lorsque quelque chose vous rappelle de l'expérience?	0	1	2	3	4
5 Réagir physiquement lorsque quelque chose vous rappelle l'expérience stressante (p. ex. avoir le cœur qui bat très fort, du mal à respirer, ou avoir des sueurs)?	0	1	2	3	4
6 Éviter souvenirs, pensées, ou sentiments en lien avec l'expérience stressante?	0	1	2	3	4
7 Éviter les personnes et les choses qui vous rappellent l'expérience stressante (p. ex. des gens, des lieux, des conversations, des activités, des objets, ou des situations)?	0	1	2	3	4
8 Avoir du mal à vous rappeler d'éléments importants de l'expérience stressante?	0	1	2	3	4
9 Avoir des croyances négatives sur vous-même, les autres ou sur le monde (p. ex. avoir des pensées telles que je suis mauvais, il y a quelque chose qui cloche sérieusement chez moi, nul n'est digne de confiance, le monde est un endroit complètement dangereux)?	0	1	2	3	4
10 Vous blâmer ou blâmer les autres pour la survenue de l'expérience stressante ou ce qui est arrivé par la suite?	0	1	2	3	4
11 Avoir des sentiments négatifs intenses tels que peur, horreur, colère, culpabilité, ou honte?	0	1	2	3	4
12 Perdre de l'intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant?	0	1	2	3	4
13 Vous sentir distant ou coupé des autres?	0	1	2	3	4
14 Avoir du mal à éprouver des sentiments positifs (p. ex. être incapable de ressentir la joie ou de l'amour envers vos proches)?	0	1	2	3	4
15 Être irritable, avoir des bouffées de colère, ou agir agressivement?	0	1	2	3	4
16 Prendre des risques inconsidérés ou encore avoir des conduites qui pourraient vous mettre en danger?	0	1	2	3	4
17 Être «super-alerte», vigilant, ou sur vos gardes?	0	1	2	3	4
18 Sursauter facilement?	0	1	2	3	4
19 Avoir du mal à vous concentrer?	0	1	2	3	4
20 Avoir du mal à trouver ou garder le sommeil?	0	1	2	3	4

<sup>13</sup> 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>

Ashbaugh, A. R., Houle-Johnson, S., Herbert, C., El-Hage, W. et Brunet, A. (2016). Psychometric validation of the english and french versions of the posttraumatic stress disorder checklist for DSM-5 (PCL-5). *PLoS One*, 11(10), e0161645-e0161645.