PCL-5 — symptômes post-traumatiques

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours du dernier mois

20 questions sur les difficultés après une expérience traumatique. Total sur 80 et quatre groupes de symptômes.

Pensez à une même expérience vraiment stressante pour toutes les réponses. Vous n'avez pas à raconter cette expérience ici. Le formulaire ne vérifie pas à lui seul les conditions d'exposition à un traumatisme.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Extrêmement
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 ?	○	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Extrêmement
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 ?	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Total 0–80. Plage de repérage 31–33 selon la population. Symptôme présent dès 2 : ≥1 intrusion, ≥1 évitement, ≥2 cognitions / humeur, ≥2 activation / réactivité. Le traumatisme, la durée et le retentissement restent à vérifier cliniquement.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

PCL-5 : Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx et Schnurr, National Center for PTSD, 2013. Traduction française N. Desbiendras.