

## PCL-5 · Stress post-traumatique (0-80)

Voici des problèmes que l'on peut avoir après une expérience très stressante. En pensant à l'expérience la plus pénible pour vous, indiquez à quel point chacun vous a dérangé(e) au cours du dernier mois.

Nom et prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

| Au cours du dernier mois                                                                                                                                                                                                                                | Pas du tout              | Un peu                   | Modérément               | Beaucoup                 | Extrêmement              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Des souvenirs répétés, pénibles et involontaires de l'expérience stressante                                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Des rêves répétés et pénibles de l'expérience stressante                                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Se sentir ou agir soudainement comme si l'expérience stressante se reproduisait (comme si vous y étiez de nouveau, en train de la revivre)                                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Se sentir très bouleversé(e) lorsque quelque chose vous rappelle l'expérience stressante                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Avoir de fortes réactions physiques lorsque quelque chose vous rappelle l'expérience stressante (cœur qui bat fort, difficultés à respirer, transpiration...)                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Éviter les souvenirs, les pensées ou les sentiments liés à l'expérience stressante                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Éviter ce qui vous la rappelle (personnes, lieux, conversations, activités, objets ou situations)                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Avoir du mal à vous rappeler des éléments importants de l'expérience stressante                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Avoir des croyances négatives fortes sur vous-même, les autres ou le monde (par exemple : « je suis mauvais(e) », « quelque chose ne va vraiment pas chez moi », « on ne peut faire confiance à personne », « le monde est complètement dangereux ») | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Vous blâmer ou blâmer quelqu'un d'autre pour l'expérience stressante ou pour ce qui s'est passé ensuite                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Avoir des sentiments négatifs intenses comme la peur, l'horreur, la colère, la culpabilité ou la honte                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Perdre l'intérêt pour des activités que vous aimiez auparavant                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Vous sentir distant(e) ou coupé(e) des autres                                                                                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Avoir du mal à ressentir des émotions positives (par exemple, être incapable de ressentir de la joie ou de l'amour pour vos proches)                                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Être irritable, avoir des accès de colère ou agir de façon agressive                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Prendre trop de risques ou faire des choses qui pourraient vous mettre en danger                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Être en état de « super-alerte », sur vos gardes                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Sursauter facilement                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Avoir du mal à vous concentrer                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Avoir du mal à vous endormir ou à rester endormi(e)                                                                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Remarques ou précisions

### Réservé au praticien · cotation

Chaque symptôme vaut de 0 (pas du tout) à 4 (extrêmement). Total : de 0 à 32 : sous le seuil de dépistage · de 33 à 80 : stress post-traumatique probable.

Le questionnaire ravive parfois des souvenirs pénibles. Il gagne à être présenté au patient avant l'envoi, et un score élevé appelle l'orientation vers un professionnel formé à la prise en charge du psychotraumatisme.

Score total : \_\_\_\_\_