

PCL-S : Évaluation d'un État de Stress Post Traumatique (ESPT)

Nom: _____ Prénom: _____ Age: _____ Sexe : _____ Date: ____ / ____ / ____.

Mode d'emploi

Veillez trouver ci-dessous une liste de symptômes fréquents à la suite d'un épisode de vie stressant. Veuillez lire chaque question avec soin puis entourer le chiffre qui vous semble le plus juste pour vous : théoriquement à quel point avez vous été perturbé par ce problème dans le mois précédent¹ et, plus largement, s'il s'agit d'évènements plus anciens, voire très anciens, à combien ils restent perturbants à l'heure actuelle. Il peut arriver qu'il n'y ait aucune mémoire d'un évènement quelconque ; dans ce cas, noter comme perturbant tous les comportements, ressentis, gestes, émotions qui se manifestent de façon souvent incompréhensible ou inopinée (ex : brusque saute d'humeur, réactions démesurées d'abattement ou de colère, sentiment aiguë d'impuissance, d'incapacité à changer, etc.

Date de l'événement (s'il y en a un) : ____ / ____ / ____

	pas du tout	un peu	parfois	souvent	très souvent
1. Etre perturbé(e) par des souvenirs, des pensées ou des images en relation avec cet épisode stressant.	1	2	3	4	5
2. Etre perturbé(e) par des rêves répétés en relation avec cet événement.	1	2	3	4	5
3. Brusquement agir ou sentir comme si l'épisode stressant se reproduisait (comme si vous étiez en train de le revivre).	1	2	3	4	5
4. Se sentir très bouleversé(e) lorsque quelque chose vous rappelle l'épisode stressant.	1	2	3	4	5
5. Avoir des réactions physiques, par exemple, battements de cœur, difficultés à respirer, sueurs lorsque quelque chose vous a rappelé l'épisode stressant	1	2	3	4	5
6. Eviter de penser ou de parler de votre épisode stressant ou éviter des sentiments qui sont en relation avec lui.	1	2	3	4	5
7. Eviter des activités ou des situations parce qu'elles vous rappellent votre épisode stressant.	1	2	3	4	5
8. Avoir des difficultés à se souvenir de parties importantes de l'expérience stressante.	1	2	3	4	5
9. Perte d'intérêt pour des activités qui habituellement vous faisaient plaisir.	1	2	3	4	5
10. Se sentir distant ou coupé(e) des autres personnes.	1	2	3	4	5
11. Se sentir émotionnellement anesthésié(e) ou incapable d'avoir des sentiments d'amour pour ceux qui sont proches de vous.	1	2	3	4	5
12. Se sentir comme si l'avenir était raccourci ou bouché.	1	2	3	4	5
13. Avoir des difficultés pour vous endormir ou rester endormi(e).	1	2	3	4	5
14. Se sentir irritable ou avoir des bouffées de colère.	1	2	3	4	5
15. Avoir des difficultés à vous concentrer.	1	2	3	4	5
16. Etre en état de super-alarme, sur la défensive en permanence	1	2	3	4	5
17. Se sentir énervé(e) ou sursauter facilement.	1	2	3	4	5

44 = Seuil pour un ESPT classique tel que décrit dans le DSM

Plancher : 17 – plafond : 85

Score total |__|__|__|

¹ Ceci dans le cas où l'on voudrait trouver dans ce test une aide au diagnostic dans la perspective du DSM