

Impact d'une catastrophe ou d'un traumatisme
(Brunet 1997 ; 2003)

0 = pas du tout / 1 = un peu / 2 = moyennement / 3 = beaucoup / 4 = extrêmement

AU MOMENT DU TRAUMATISME	
	SCORE
1- Je me sentais totalement incapable de faire quoi que ce soit	
2- Je ressentais de la tristesse et du chagrin	
3- Je me sentais frustré (e) et en colère car je ne pouvais rien faire de plus	
4- J'avais peur pour ma propre sécurité	
5- Je me sentais coupable	
6- J'avais honte de mes réactions émotionnelles	
7- J'étais inquiet (e) pour la sécurité des autres	
8- J'avais l'impression que j'allais perdre le contrôle de mes émotions	
9 - J'avais envie d'uriner et d'aller à la selle	
10 - J'étais horrifiée de ce que j'avais vu	
11- J'avais des sueurs, des tremblements et des palpitations	
12- J'étais sur le point de m'évanouir	
13- Je pensais que j'allais mourir	
SCORE TOTAL (score de 25 ou plus est significatif)	

IMPACT APRÈS LE TRAUMATISME	
	SCORE
1- Tout rappel de l'événement a réveillé des sentiments face à l'événement	
2- Je me suis réveillé (e) la nuit	
3- Différentes choses ont continué à me faire penser à l'événement	
4- Sans le vouloir, j'ai repensé à l'événement	
5- Des images de l'événement ont surgi dans ma tête	
6- J'ai réagi ou ressenti des choses comme si j'étais encore dans l'événement	
7- J'ai ressenti des vagues de sentiments intenses à propos de l'événement	
8- J'ai rêvé de l'événement	
SCORE INTRUSION	
1 - Si j'ai repensé à l'événement, j'ai évité de me laisser envahir par mes émotions	
2- J'ai eu l'impression que l'événement n'était jamais arrivé ou n'était pas réel	
3- Je me suis tenu (e) loin de tout ce qui me faisait penser à l'événement	
4- J'ai essayé de ne pas y penser	
5- Je n'ai pas pu faire face aux émotions liées à l'événement	
6- Mes sentiments à propos de l'événement étaient comme figés	
7- J'ai essayé de l'effacer de ma mémoire	
8- J'ai essayé de ne pas parler de l'événement	
SCORE ÉVITEMENT	
1- Je me suis senti (e) irritable et en colère	
2- J'ai été nerveux (se) et j'ai sursauté facilement	
3- J'ai eu du mal à m'endormir	
4- J'ai eu des difficultés à me concentrer	
5- Sueurs, difficultés de respirer, nausées, palpitations au rappel de l'événement	
6- J'étais aux aguets, sur mes gardes	
SCORE HYPERACTIVITÉ NEUROVÉGÉTATIVE	