

LEC-5

Voici une liste de situations difficiles ou stressantes qui peuvent parfois se produire. Pour chacun des événements, cochez une ou plusieurs cases à droite pour indiquer que : (a) vous l'avez vécu personnellement; (b) une autre personne l'a vécu et vous en avez été témoin; (c) vous avez appris qu'un membre de la famille ou un ami proche l'a vécu; (d) vous y avez été exposé dans le cadre de votre travail (par exemple, ambulancier, police, militaire, ou autre premier répondant); (e) vous êtes incertain ou (f) cela ne s'applique pas à vous.

Soyez certain de considérer votre vie entière (votre enfance ainsi que l'âge adulte) lorsque vous progressez dans la complétion de la liste.

<i>Évènement</i>	<i>Cela m'est arrivé</i>	<i>J'en ai été témoin</i>	<i>Je l'ai appris</i>	<i>Fait partie de mon travail</i>	<i>Incertain</i>	<i>Ne s'applique pas</i>
1. Catastrophe naturelle (<i>par exemple, inondation, ouragan, tornade, tremblement de terre</i>)						
2. Incendie ou explosion						
3. Accident de transport (<i>par exemple, accident de voiture, accident de bateau, déraillement de train, écrasement d'avion</i>)						
4. Accident grave au travail, à domicile, ou pendant une activité de loisir						
5. Exposition à une substance toxique (<i>par exemple, produits chimiques dangereux, radiation</i>)						
6. Agression physique (<i>par exemple, se faire attaquer, frapper, gifler, recevoir des coups de pieds, se faire battre</i>)						
7. Voie de fait armée (<i>par exemple, se faire tirer dessus, poignarder, menacer avec un couteau, une arme à feu ou une bombe</i>)						
8. Agression sexuelle (viol, tentative de viol, être obligé d'effectuer tout type d'acte sexuel par la force ou sous les menaces)						
9. Autre expérience sexuelle non désirée ou inconfortable						
10. Conflit armé ou exposition à une zone de guerre (dans l'armée ou comme civil)						
11. Captivité (<i>par exemple, se faire kidnapper, enlever, prendre en otage, incarcérer comme prisonnier de guerre</i>)						
12. Maladie ou blessure mettant la vie en danger						

LEC-5 (10/27/2013) Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx, & Keane -- National Center for PTSD

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

Traduction française : Centre d'étude sur le trauma, Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Tous droits réservés 2015.

13. Souffrance humaine sévère						
14. Décès soudain et violent (<i>par exemple, homicide, suicide</i>)						
15. Décès accidentel soudain						
16. Blessure grave, dommage ou décès que vous avez causé à quelqu'un d'autre						
17. Toute autre expérience ou événement très stressant.						

SVP COMPLÉTEZ LA PARTIE 2 SUR LA PAGE SUIVANTE.

LEC-5 (10/27/2013) Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx, & Keane -- National Center for PTSD

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

Traduction française : Centre d'étude sur le trauma, Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Tous droits réservés 2015.

PARTIE 2:

A. Si vous avez coché quelque chose au #17 dans la PARTIE 1, identifiez brièvement l'évènement auquel vous pensiez :

B. Si vous avez vécu plus d'un évènement décrit dans la PARTIE 1, pensez à l'évènement considéré comme étant le pire évènement, c'est-à-dire pour ce questionnaire, l'évènement qui vous dérange le plus actuellement. Si vous n'avez vécu qu'un seul évènement décrit dans la PARTIE 1, considérez celui-ci comme étant le pire évènement. S'il vous plaît, répondez aux questions suivantes quant au pire évènement (cochez toutes les options qui s'appliquent) :

1. Décrivez brièvement le pire évènement (*par exemple, ce qui s'est passé, qui a été impliqué, etc.*) :

2. Depuis combien de temps l'évènement s'est-il produit? _____ (*donnez une estimation si vous n'êtes pas certain*)

3. Comment l'avez-vous vécu?

_____ *Cela m'est arrivé directement*

_____ *J'en ai été témoin*

_____ *J'ai appris qu'un membre de la famille ou un ami proche l'a vécu*

_____ *J'y ai été exposé à plusieurs reprises dans le cadre de mon travail (par exemple, ambulancier, police, militaire, ou autre premier répondant)*

_____ *Autre, précisez :*

4. La vie de quelqu'un était-elle en danger?

_____ *Oui, la mienne*

_____ *Oui, la vie de quelqu'un d'autre*

_____ *Non*

5. Quelqu'un a-il été gravement blessé ou tué?

_____ *Oui, j'ai été gravement blessé*

_____ *Oui, quelqu'un d'autre a été gravement blessé ou tué*

_____ *Non*

6. L'évènement impliquait-il une agression sexuelle? _____ *Oui* _____ *Non*

7. Si l'évènement a entraîné la mort d'un membre de la famille ou d'un ami proche, était-ce dû à un type d'accident ou de violence, ou était-ce dû à des causes naturelles?

_____ *Un accident ou de la violence*

LEC-5 (10/27/2013) Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx, & Keane -- National Center for PTSD

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

_____ *Causes naturelles*

_____ *Ne s'applique pas (l'évènement n'a pas entraîné la mort d'un membre de la famille ou d'un ami proche)*

8. Combien de fois, au total, avez-vous vécu un évènement similaire, soit aussi stressant ou presque aussi stressant que le pire évènement vécu?

_____ *Seulement une fois*

_____ *Plus qu'une fois (SVP précisez ou estimez le nombre total de fois que vous avez vécu cette expérience _____)*

SVP COMPLÉTEZ LA PARTIE 3 SUR LA PAGE SUIVANTE

LEC-5 (10/27/2013) Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx, & Keane -- National Center for PTSD

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

Traduction française : Centre d'étude sur le trauma, Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Tous droits réservés 2015.

PARTIE 3 :

Voici une liste de problèmes parfois vécus à la suite d'une expérience très stressante. En gardant en tête le pire évènement vécu, lisez attentivement chacun des problèmes et encerclez un des chiffres à droite pour indiquer à quel point vous avez été dérangé par ce problème **au cours du dernier mois**.

<i>Au cours du dernier mois, à quel point avez-vous été dérangé par :</i>	<i>Pas du tout</i>	<i>Un peu</i>	<i>Modérément</i>	<i>Beau coup</i>	<i>Extrêmement</i>
1. Des souvenirs répétitifs, perturbants et non désirés de l'expérience stressante?	0	1	2	3	4
2. Des rêves répétitifs et perturbants de l'expérience stressante?	0	1	2	3	4
3. L'impression soudaine de vous sentir ou d'agir comme si l'expérience stressante se produisait à nouveau (comme si vous étiez là en train de le revivre)?	0	1	2	3	4
4. Le fait d'être bouleversé lorsque quelque chose vous a rappelé l'expérience stressante?	0	1	2	3	4
5. De fortes réactions physiques quand quelque chose vous a rappelé l'expérience stressante (<i>par exemple, palpitations cardiaques, difficultés à respirer, transpiration</i>)?	0	1	2	3	4
6. L'évitement des souvenirs, pensées ou émotions associées à l'expérience stressante?	0	1	2	3	4
7. L'évitement des rappels externes de l'expérience stressante (<i>par exemple, des personnes, des endroits, des conversations, des activités, des objets ou des situations</i>)?	0	1	2	3	4
8. Le fait d'avoir de la difficulté à vous souvenir de certaines parties importantes de l'expérience stressante?	0	1	2	3	4
9. Le fait d'avoir de fortes croyances négatives de vous-même, d'autrui ou du monde (<i>par exemple, avoir des pensées telles que «Je suis mauvais, il y a quelque chose qui ne va vraiment pas chez moi, on ne peut faire confiance à personne, le monde est tout à fait dangereux»</i>)?	0	1	2	3	4
10. Le fait de vous blâmer ou de blâmer quelqu'un d'autre pour l'expérience stressante et/ou pour ce qui s'est produit par la suite?	0	1	2	3	4
11. La présence de fortes émotions négatives telles que la peur, l'horreur, la colère, la culpabilité ou la honte?	0	1	2	3	4
12. La perte d'intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant?	0	1	2	3	4
13. Un sentiment d'éloignement ou d'isolement vis-à-vis des autres?	0	1	2	3	4
14. Le fait d'avoir de la difficulté à ressentir des émotions positives (<i>par exemple, être incapable de ressentir de la joie ou de ressentir de l'amour pour vos proches</i>)?	0	1	2	3	4
15. Le fait de vous sentir irritable ou en colère ou le fait d'agir de façon agressive?	0	1	2	3	4

LEC-5 (10/27/2013) Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx, & Keane -- National Center for PTSD

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

Traduction française : Centre d'étude sur le trauma, Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Tous droits réservés 2015.

16. Le fait de prendre trop de risques ou faire des choses qui pourraient vous blesser?	0	1	2	3	4
17. Le fait de vous sentir en état d'alerte, vigilant ou sur vos gardes?	0	1	2	3	4
18. Le fait de vous sentir agité ou de sursauter facilement?	0	1	2	3	4
19. Des difficultés de concentration?	0	1	2	3	4
20. Des difficultés à vous endormir ou à rester endormi?	0	1	2	3	4

LEC-5 (10/27/2013) Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx, & Keane -- National Center for PTSD

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

Traduction française : Centre d'étude sur le trauma, Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Tous droits réservés 2015.