

Auto-évaluation: Est-ce que j'ai un trouble de stress post-traumatique?

Savoir quand consulter un médecin

Consignes: Lisez chacune des affirmations ci-dessous. Si vous avez éprouvé ces symptômes pendant plus d’un mois, cochez la case précédant l’affirmation. Une fois terminé, vous pouvez imprimer ce questionnaire et le présenter à votre médecin ou le partager avec votre superviseur(e) afin qu'il/elle puisse vous aider à accéder au soutien dont vous avez besoin.

Vous devriez consulter un médecin si vous souffrez de ces symptômes pendant plus d'un mois et que vous éprouvez au moins:

* Un symptôme de souvenir intrusif
* Trois symptômes d'évitement
* Deux symptômes d'hyperexcitation

\*\* : la forme masculine est utilisée pour alléger le texte

**Symptômes de souvenirs intrusifs**

Sélectionnez ([ ] ) tout ce qui s’applique. Au cours du dernier mois, avez-vous expérimenté les symptômes de souvenirs intrusifs suivants :

[ ] souvenirs de l’événement traumatique récurrents, indésirables et dérangeants

[ ] souvenirs intrusifs (flashbacks) de l'événement comme s'il se déroulait encore et encore

[ ] cauchemars ou rêves perturbateurs reliés à l’événement traumatique

[ ] détresse émotionnelle ou symptômes physiques intenses (palpitations cardiaques, mains moites) reliés à quelque chose qui vous rappelle l’événement.

**Symptômes d’évitement**

Sélectionnez ([ ] ) tout ce qui s’applique. Au cours du dernier mois, avez-vous expérimenté les symptômes d’évitement suivants :

[ ] tenter d’éviter de penser à l’événement

[ ] éviter les lieux, les objets, les activités ou les personnes qui vous rappellent l'événement

[ ] augmentation des sentiments négatifs envers soi-même ou les autres

[ ] sensation d’engourdissement émotionnel ou incapacité à ressentir des émotions positives ou négatives

[ ] sentiment de désespoir face à l’avenir

[ ] perte d’intérêt pour des activités qui étaient agréables auparavant

[ ] sentiment intense de culpabilité, dépression ou inquiétude

[ ] pertes de mémoire, y compris ne pas se rappeler d'aspects importants de l'événement traumatique

[ ] difficulté à maintenir des relations intimes ou proches avec les autres

**Symptômes d’hypervigilance et d’hyperactivité**

Sélectionnez ([ ] ) tout ce qui s’applique. Au cours du dernier mois, avez-vous expérimenté les symptômes d’hypervigilance suivants :

[ ] irritabilité, vous sentir tendu ou “sur vos gardes”

[ ] difficulté à dormir

[ ] explosions de colère ou comportements agressifs

[ ] se sentir constamment en danger

[ ] sentiments envahissants de culpabilité et de honte

[ ] comportements autodestructeurs

[ ] difficultés de concentration ou troubles du sommeil

[ ] se sentir facilement apeuré ou surpris