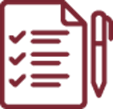


Auto-évaluation: Est-ce que j'ai un trouble de stress post-traumatique?

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