Test IES-R

(Weiss & Marmar, 1997)

Voici une liste de difficultés que les gens éprouvent parfois à la suite d’un évènement stressant.

Veuillez lire attentivement chaque item et indiquer à quel point vous avez été bouleversé(e) pour chacune de ces difficultés au cours de ces 7 derniers jours, en ce qui concerne l’événement suivant :

**ENTOUREZ LA RÉPONSE CORRESPONDANT À VOTRE CHOIX**

0 = Pas du tout 1 = Un peu 2 = Moyennement 3 = Beaucoup 4 = Énormément

1. Tout rappel de l’événement ravivait mes sentiments face à l’événement. 0 1 2 3 4

2. Je me suis réveillé la nuit. 0 1 2 3 4

3. Différentes choses m’y faisaient penser. 0 1 2 3 4

4. Je me sentais irritable et en colère. 0 1 2 3 4

5. Quand j’y repensais ou qu’on me le rappelait, j’évitais de me laisser bouleverser. 0 1 2 3 4

6. Sans le vouloir, j’y repensais. 0 1 2 3 4

7. J'ai eu l'impression que l’événement n’était jamais arrivé ou n’était pas réel. 0 1 2 3 4

8. Je me suis tenu(e) loin de tout ce qui m’y faisait penser. 0 1 2 3 4

9. Des images de l’événement surgissaient dans ma tête. 0 1 2 3 4

10. J’étais nerveux (nerveuse) et je sursautais facilement. 0 1 2 3 4

11. J'essayais de ne pas y penser. 0 1 2 3 4

12. J’étais conscient(e) d’avoir encore beaucoup d’émotions à propos de l’événement,

 mais je n’y ai pas fait face. 0 1 2 3 4

13. Mes sentiments à propos de l’événement étaient comme figés. 0 1 2 3 4

14. Je me sentais et je réagissais comme si j’étais encore dans l’événement. 0 1 2 3 4

15. J'avais du mal à m'endormir. 0 1 2 3 4

16. J’ai ressenti des vagues de sentiments intenses à propos de l’événement. 0 1 2 3 4

17. J'ai essayé de l’effacer de ma mémoire. 0 1 2 3 4

18. J'avais du mal à me concentrer. 0 1 2 3 4

19. Ce qui me rappelait l’événement me causait des réactions physiques telles que

 des sueurs, des difficultés à respirer, des nausées ou des palpitations. 0 1 2 3 4

20. J’ai rêvé à l’événement. 0 1 2 3 4

21. J’étais aux aguets et sur mes gardes. 0 1 2 3 4

22. J’ai essayé de ne pas en parler. 0 1 2 3 4