



Fabienne Ballet
Psychologue clinicienne

Echelle de stress post-traumatique (PCL-5)

Traduction française : N. Desbiendras

Nom : Prénom :

Sexe : Âge :

Date de passation :

Score :

Instructions

Voici une liste de problèmes que les gens éprouvent parfois suite à une expérience vraiment stressante.

Veillez lire chaque énoncé attentivement et cocher la case pour indiquer dans quelle mesure ce problème vous a affecté dans le dernier mois.

L'évènement stressant que vous avez vécu était (décrivez-le en une phrase) :

Date de l'évènement :



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



contact@fabienneballet-psychologue.fr



07 61 70 66 26



www.fabienneballet-psychologue.fr



Dans le dernier mois, dans quelle mesure avez-vous été affecté par :

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Extrêmement
1. Des souvenirs répétés, pénibles et involontaires de l'expérience stressante ?					
2. Des rêves répétés et pénibles de l'expérience stressante ?					
3. Se sentir ou agir soudainement comme si vous viviez à nouveau l'expérience stressante ?					
4. Se sentir mal quand quelque chose vous rappelle l'événement ?					
5. Avoir de fortes réactions physiques lorsque quelque chose vous rappelle l'événement (accélération cardiaque, difficulté respiratoire, sudation) ?					
6. Essayer d'éviter les souvenirs, pensées, et sentiments liés à l'événement ?					
7. Essayer d'éviter les personnes et les choses qui vous rappellent l'expérience stressante (lieux, personnes, activités, objets) ?					
8. Des difficultés à vous rappeler des parties importantes de l'événement ?					
9. Des croyances négatives sur vous-même, les autres, le monde (des croyances comme : je suis mauvais, j'ai quelque chose qui cloche, je ne peux avoir confiance en personne, le monde est dangereux) ?					
10. Vous blâmer ou blâmer quelqu'un d'autre pour l'événement ou ce qui s'est produit ensuite ?					
11. Avoir des sentiments négatifs intenses tels que peur, horreur, colère, culpabilité, ou honte ?					
12. Perdre de l'intérêt pour des activités que vous aimiez auparavant ?					
13. Vous sentir distant ou coupé des autres ?					
14. Avoir du mal à éprouver des sentiments positifs (par exemple être incapable de ressentir de la joie ou de l'amour envers vos proches) ?					
15. Comportement irritable, explosions de colère, ou agir agressivement ?					
16. Prendre des risques inconsidérés ou encore avoir des conduites qui pourraient vous mettre en danger ?					
17. Être en état de « super-alerte », hyper vigilant ou sur vos gardes ?					
18. Sursauter facilement ?					
19. Avoir du mal à vous concentrer ?					
20. Avoir du mal à trouver le sommeil ou à rester endormi ?					
Score :	x*0	x*1	x*2	x*3	x*4



Echelle de stress post-traumatique (PCL-S)

Traduction française : N. Desbiendras

Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 20
- ✓ Temps de passation : 10 minutes
- ✓ Auteur(s) : F.W. Weathers *et al.*, 2013.
- ✓ Traduction / adaptation en français : N. Desbiendras.

Objectif du test

Les objectifs du PCL-5 sont nombreux, comme surveiller les changements des symptômes pendant et après le traitement, dépister des individus ayant un ESPT, faire un diagnostic d'ESPT provisoire.

L'échelle est composée de 20 items évaluant l'intensité des 20 symptômes d'ESPT présentés dans le DSM IV.

Chaque question est à coter entre 0 et 4 suivant l'intensité et la fréquence des symptômes au cours du mois précédent.

Cotation

Le questionnaire comprend 20 items évaluant l'intensité des 20 symptômes d'ESPT au cours du mois précédent sur une échelle de Likert :

- ✓ 0: pas du tout;
- ✓ 1: un peu;
- ✓ 2: modérément;
- ✓ 3: beaucoup;
- ✓ 4: extrêmement.

Le score global du questionnaire est obtenu à partir des notes attribuées à chaque item par le sujet (étendues de 0 à 80).

Une valeur seuil de 38 suggère la présence d'un ESPT. Un diagnostic provisoire peut être obtenu en considérant tout item avec un score de 2 et plus comme étant présent.