



Fabienne Ballet
Psychologue clinicienne

Echelle révisée d'impact de l'évènement (IES-R)

Traduction française et adaptation : Alain Brunet et al., 2003

Nom : Prénom :

Sexe : Âge :

Date de passation :

Score :

									Sous- total	Total
Reviviscence										
Evitement										
Hyperactivation										

0-39 : symptômes légers

40-55 : symptômes modérés

56 et + : symptômes sévères

Instructions :

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

Lisez chacun des énoncés et indiquez dans quelle mesure ceux-ci s'appliquent à vous pour les **7 derniers jours**. Dans quelle mesure avez-vous été affecté ou bouleversé par ces difficultés ?

0 = pas du tout

1 = un peu

2 = moyennement

3 = passablement

4 = extrêmement



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



contact@fabienneballet-psychologue.fr



07 61 70 66 26



www.fabienneballet-psychologue.fr



Au cours des 7 derniers jours

	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Passablement	Extrêmement
1. Tout rappel de l'évènement ravivait mes sentiments en rapport avec celui-ci.	0	1	2	3	4
2. Je me réveillais la nuit.	0	1	2	3	4
3. Différentes choses m'y faisaient penser.	0	1	2	3	4
4. Je me sentais irritable ou 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'avais l'impression que rien n'était vraiment arrivé ou que ce n'était pas réel.	0	1	2	3	4
8. Je me suis tenu(e) loin de ce qui m'y faisait penser.	0	1	2	3	4
9. Des images de l'évènement surgissaient dans ma tête.	0	1	2	3	4
10. J'étais nerveux(se) 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 beaucoup d'émotions à propos de l'évènement, mais je n'y ai pas fait face.	0	1	2	3	4
13. Mes sentiments à propos de l'évènement étaient comme figés.	0	1	2	3	4
14. Je me sentais et je réagissais comme si j'étais encore dans l'évènement.	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'évènement.	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'évènement 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 de l'évènement.	0	1	2	3	4
21. J'étais aux aguets et sur mes gardes.	0	1	2	3	4
22. J'essayais de ne pas en parler.	0	1	2	3	4



Echelle révisée d'impact de l'évènement (IES-R)

Traduction française et adaptation : Alain Brunet et al., 2003

Mode de passation

Il s'agit d'une échelle d'autoévaluation. Il est demandé au sujet de remplir le questionnaire en entourant le numéro qui correspond à la proposition choisie.

Cotation

									Sous-total	Total
Reviviscence	1	2	3	6	9	14	16	20		
Evitement	5	7	8	11	12	13	17	22		
Hyperactivation	4	10	15	18	19	21				

0-39 : symptômes légers

40-55 : symptômes modérés

56 et + : symptômes sévères