

Impact of Events Scale Revised (IES-R)

Weiss & Marmar (1997)

Instructions : Vous trouverez ci-dessous une liste de difficultés que les gens rencontrent parfois après des événements stressants de la vie.

Veuillez lire chaque élément, puis indiquer à quel point chaque difficulté a été pénible pour vous AU COURS DES SEPT DERNIERS JOURS en ce qui concerne _____, à quel point avez-vous été angoissé ou dérangé par ces difficultés ?

	Pas du tout	Très peu	Modérem-ent	Un peu	Extrémem-ent
Tout rappel de l'évènement a ravivé mes émotions à ce sujet	0	1	2	3	4
J'ai eu du mal à garder le sommeil	0	1	2	3	4
D'autres choses m'ont conduit à penser à l'évènement	0	1	2	3	4
Je me suis senti irritable et en colère	0	1	2	3	4
J'ai évité de me laisser bouleverser ou de m'énerver quand j'y pensais ou qu'on me le rappelait	0	1	2	3	4
J'y ai pensé alors que je n'en avais pas l'intention de le faire	0	1	2	3	4
J'ai eu l'impression que ça ne s'était pas produit ou n'était pas réel	0	1	2	3	4
Je me suis tenu à l'écart de ce qui me rappelait l'évènement	0	1	2	3	4
Des images me sont venues à l'esprit	0	1	2	3	4
J'étais nerveux et je sursautais facilement	0	1	2	3	4
J'ai essayé de ne pas y penser	0	1	2	3	4
J'étais conscient que j'avais encore beaucoup d'émotions à ce sujet, mais je n'y ai pas fait face.	0	1	2	3	4
Mes émotions à ce sujet étaient en quelque sorte engourdis	0	1	2	3	4
Je me suis surpris à agir ou à me sentir comme si j'étais revenu à cette époque	0	1	2	3	4
J'ai eu des difficultés à m'endormir	0	1	2	3	4
J'ai eu des vagues d'émotions fortes à ce sujet	0	1	2	3	4
J'ai essayé de l'effacer de ma mémoire	0	1	2	3	4
J'ai eu du mal à me concentrer	0	1	2	3	4
Les rappels de cet événement m'ont causé des réactions physiques, comme la transpiration, des difficultés à respirer, des nausées ou des battements de cœur	0	1	2	3	4
J'en ai rêvé	0	1	2	3	4
Je me suis senti(e) vigilant(e) ou sur mes gardes	0	1	2	3	4
J'ai essayé de ne pas en parler	0	1	2	3	4