

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.

Veillez 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 |