

## Questionnaire de stress immédiat (L. Crocq, D. Cremniter et J.-M. Coq)

Cotez de 0 (symptôme absent) à 5 (symptôme très intense) l'intensité des 20 symptômes ci-dessous qui ont éventuellement marqué votre expérience vécue au moment de l'événement. Faites la somme de vos réponses. **Si votre score total est égal ou supérieur à 50**, une prise de contact avec un/e psychologue et/ou psychiatre semble pertinente afin de vous **accompagner** dans la gestion de la crise et la valorisation de vos ressources d'acceptation et d'ajustement au stress.

1 - Je ne m'y attendais pas, j'ai été surpris	0	1	2	3	4	5
2 - J'ai eu peur d'être blessé ou maltraité	0	1	2	3	4	5
3 - J'ai eu peur pour ma vie ou celle d'un proche	0	1	2	3	4	5
4 - Ma pensée était floue, ralentie, ou sidérée (j'ai eu comme un trou noir)	0	1	2	3	4	5
5 - Je n'ai rien compris à la situation	0	1	2	3	4	5
6 - J'avais l'impression de vivre un cauchemar	0	1	2	3	4	5
7 - J'étais désorienté dans l'espace	0	1	2	3	4	5
8 - Le temps m'a paru accéléré ou ralenti	0	1	2	3	4	5
9 - Il y a des aspects de l'événement que je n'ai pas pu mémoriser	0	1	2	3	4	5
10 - J'étais horrifié par ce que je voyais	0	1	2	3	4	5

11 - Je ressentais un ou plusieurs symptômes physiques gênants, tels que : tremblement, gorge serrée, poitrine serrée, battements de cœur, spasmes gastriques ou intestinaux, envie de vomir ou d'uriner	0	1	2	3	4	5
12 - J'étais comme insensible (ou même j'avais l'impression que je flottais)	0	1	2	3	4	5
13 - J'étais en état de perturbation ou agitation psychique	0	1	2	3	4	5
14 - Je me sentais impuissant	0	1	2	3	4	5
15 - Mes mouvements étaient ralentis (ou même j'étais totalement sidéré, statufié)	0	1	2	3	4	5
16 - Je gesticulais de manière incontrôlée et désordonnée	0	1	2	3	4	5
17 - J'agissais mécaniquement, comme un automate	0	1	2	3	4	5
18 - Je criais, je bégayais (ou encore je suis resté muet de stupeur)	0	1	2	3	4	5
19 - Je me croyais abandonné	0	1	2	3	4	5
20 - Pendant plusieurs heures après l'événement j'étais encore très perturbé	0	1	2	3	4	5