STRESS POST-TRAUMATIQUE

PCL-5

Échelle de l'état de stress post-traumatique selon le DSM-5 (adulte)

> Le PCL-5 explore, en vingt questions, les réactions que l'on peut éprouver après un événement très difficile ou traumatisant. Il aide à repérer un éventuel état de stress post-traumatique.

CONSIGNE. Voici des problèmes que l'on éprouve parfois à la suite d'une expérience très stressante. En gardant à l'esprit l'événement le plus difficile que vous avez vécu, indiquez dans quelle mesure chaque problème vous a affecté(e) au cours du dernier mois.

L'événement concerné (en une phrase, facultatif) : …… Date approximative : ……

Dans le dernier mois, dans quelle mesure avez-vous été affecté(e) par...	Pas du tout 0	Un peu 1	Modérément 2	Beaucoup 3	Extrêmement 4
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 quand quelque chose vous rappelle l'événement (cœur qui s'accélère, difficulté à respirer, sueurs) ?	○	○	○	○	○
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 (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 ou le monde (par ex. : je suis mauvais, j'ai quelque chose qui cloche, on ne peut faire confiance à personne, le monde est dangereux) ?	○	○	○	○	○

Dans le dernier mois, dans quelle mesure avez-vous été affecté(e) par...	Pas du tout 0	Un peu 1	Modérément 2	Beaucoup 3	Extrêmement 4
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 : peur, horreur, colère, culpabilité ou honte ?	○	○	○	○	○
12 Perdre de l'intérêt pour des activités que vous aimiez auparavant ?	○	○	○	○	○
13 Vous sentir distant(e) ou coupé(e) des autres ?	○	○	○	○	○
14 Avoir du mal à éprouver des sentiments positifs (par ex. être incapable de ressentir de la joie ou de l'amour envers vos proches) ?	○	○	○	○	○
15 Un comportement irritable, des explosions de colère, ou agir de façon agressive ?	○	○	○	○	○
16 Prendre des risques inconsidérés, ou avoir des conduites qui pourraient vous mettre en danger ?	○	○	○	○	○
17 Être en état de « super-alerte », hypervigilant(e) 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(e) ?	○	○	○	○	○

SCORE TOTAL PCL-5 (SUR 80) : _____

Cotation & interprétation

Chaque item est coté de 0 à 4 ; le score total (0 à 80) est la somme des vingt réponses. À titre indicatif, un total d'environ 31 à 33 ou plus évoque un probable état de stress post-traumatique et justifie un avis spécialisé.

0 – 30	Symptômes post-traumatiques peu marqués
≥ 31	Probable état de stress post-traumatique — un avis professionnel est recommandé

Important — Ce questionnaire aborde des souvenirs douloureux : il est normal de ressentir de l'émotion en le remplissant, et vous pouvez vous arrêter à tout moment. Il ne pose pas de diagnostic. Si votre détresse est forte, ou en cas d'idées noires, parlez-en sans attendre à un professionnel — en France, le 3114 (prévention du suicide) est gratuit et joignable 24 h/24.

À PROPOS DE CET OUTIL — AUTEUR, HISTORIQUE & DROITS

Origine. Le PCL-5 (PTSD Checklist for DSM-5) a été élaboré par Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx et Schnurr pour le National Center for PTSD (États-Unis), afin d'évaluer les vingt symptômes de l'état de stress post-traumatique du DSM-5. La version française a été validée par Ashbaugh, Houle-Johnson, Herbert, El-Hage et Brunet (2016).

Statut. Élaboré par des agents publics américains, il est dans le domaine public et n'est pas soumis au copyright ; sa reproduction est libre.

Référence. Weathers F.W. et al. (2013), National Center for PTSD. — Validation française : Ashbaugh A.R., Houle-Johnson S., Herbert C., El-Hage W., Brunet A. (2016), PLoS ONE, 11(10), e0161645.

***Important** — Cet auto-questionnaire est un outil de repérage et de suivi, et non un instrument de diagnostic. Un score ne pose pas de diagnostic : seul un professionnel de santé qualifié peut interpréter ces résultats au regard de votre situation. En cas de mal-être important, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue.*