**Questionnaires liés à un événement traumatique**

**Age :** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Sexe :** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Niveau de plongée :** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**PARTIE 1 : L’événement**

1.Décrivez brièvement la situation difficile ou stressante qui s’est produite : accident, blessure, décès, qui était impliqué, type de plongée, profondeur

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Depuis combien de temps l’événement s’est-il produit? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (donnez une estimation si vous n’êtes pas certain)

3. Comment l’avez-vous vécu?

\_\_\_\_\_\_\_\_ Cela m’est arrivé directement

\_\_\_\_\_\_\_\_ J’en ai été témoin

\_\_\_\_\_\_\_\_ J’ai appris qu’un membre de la famille ou un ami proche l’a vécu

\_\_\_\_\_\_\_\_ J’y ai été exposé à plusieurs reprises dans le cadre de mon travail

\_\_\_\_\_\_\_\_ Autre, précisez :

4. La vie de quelqu’un était-elle en danger?

\_\_\_\_ Oui, la mienne

\_\_\_\_ Oui, la vie de quelqu’un d’autre

\_\_\_\_ Non

5. Quelqu’un a-t-il été gravement blessé ou tué?

\_\_\_\_ Oui, j’ai été gravement blessé

\_\_\_\_ Oui, quelqu’un d’autre a été gravement blessé ou tué

\_\_\_\_ Non

*Items issus du LEC-5 (10/27/2013.) Weathers, Blake, Schnurr, Kaloupek, Marx, & Keane -- National Center for PTSD. Traduction française : Centre d’étude sur le trauma, Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Tous droits réservés 2015.*

**Pour les PARTIES 2 et 3 qui suivent :**

Complétez s’il vous plaît les énoncés qui suivent en mettant une croix (x) dans la case qui correspond au mieux à ce que vous avez ressenti pendant et immédiatement après l’accident, puis dans le suivi (à moyen et long terme) de l’accident. Si une proposition ne s’applique pas à votre expérience de l’événement, alors cochez la réponse « Pas du tout vrai ».

**PARTIE 2 : Pendant et immédiatement après l’événement**

1. **Perceptions de soi et de l’environnement**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pas du tout vrai** | **Un peu vrai** | **Assez vrai** | **Très vrai** | **Extrême-**  **ment vrai** |
| 1. Il y a eu des moments où j’ai perdu le fil de ce qui se passait – j’étais complétement déconnecté ou d’une certaine façon, j’ai senti que je ne faisais pas partie de ce qui se passait. |  |  |  |  |  |
| 2. Je me suis retrouvé sur le « pilote automatique » - je me suis mis à faire des choses que, je l’ai réalisé plus tard, je n’avais pas activement décidé de faire. |  |  |  |  |  |
| 3. Ma perception du temps a changé – les choses avaient l’air de se dérouler au ralenti. |  |  |  |  |  |
| 4. Ce qui se passait me semblait irréel, comme si j’étais dans un rêve, ou au cinéma, ou en train de jouer un rôle. |  |  |  |  |  |
| 5. C’est comme si j’étais le spectateur, comme si je flottais au-dessus de la scène et l’observais de l’extérieur. |  |  |  |  |  |
| 6. Il y a eu des moments où la perception que j’avais de mon corps était déformée ou changée. Je me sentais déconnecté de mon propre corps, ou bien, il me semblait plus grand ou plus petit que d’habitude. |  |  |  |  |  |
| 7.J’avais l’impression que les choses qui arrivaient aux autres m’arrivaient à moi aussi – comme par exemple, être en danger alors que je ne l’étais pas. |  |  |  |  |  |
| 8.J’ai été surpris de constater après coup que plusieurs choses s’étaient produites sans que je m’en rende compte, des choses que j’aurais habituellement remarquées. |  |  |  |  |  |
| 9.J’étais confus, c’est-à-dire que, par moment, j’avais de la difficulté à comprendre ce qui se passait vraiment. |  |  |  |  |  |
| 10.J’étais désorienté, c’est-à-dire que, par moment, j’étais incertain de l’endroit où je me trouvais, ou de l’heure qu’il était. |  |  |  |  |  |

*Inventaire de Dissociation Péritraumatique (PDEQ). C.R. Marmar, D.S. Weiss, S.R. Best, T.J. Metzer, , 1997. Traduit et adapté par A. Brunet et C. Routhier (1999). Brunet, D.S.*

**PARTIE 2 : Pendant et immédiatement après l’événement**

1. **Emotions et réactions physiques**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pas du tout vrai** | **Un peu vrai** | **Assez vrai** | **Très vrai** | **Extrême-**  **ment vrai** |
| 1. Je me sentais totalement incapable de faire quoi que ce soit. |  |  |  |  |  |
| 2. Je ressentais de la tristesse et du chagrin. |  |  |  |  |  |
| 3. Je me sentais frustré(e) et en colère car je ne pouvais rien faire de plus. |  |  |  |  |  |
| 4. J’avais peur pour ma propre sécurité. |  |  |  |  |  |
| 5. Je me sentais coupable. |  |  |  |  |  |
| 6. J’avais honte de mes réactions émotionnelles. |  |  |  |  |  |
| 7. J’étais inquiet(e) pour la sécurité des autres. |  |  |  |  |  |
| 8. J’avais l’impression que j’allais perdre le contrôle de mes émotions. |  |  |  |  |  |
| 9. J’avais envie d’uriner et d’aller à la selle. |  |  |  |  |  |
| 10. J’étais horrifié (e) de ce que j’avais vu. |  |  |  |  |  |
| 11. J’avais des réactions physiques comme des sueurs, des tremblements et des palpitations. |  |  |  |  |  |
| 12. J’étais sur le point de m’évanouir. |  |  |  |  |  |
| 13. Je pensais que j’allais mourir. |  |  |  |  |  |

*Inventaire de Détresse Péritraumatique (PDI). A. Brunet, D.S. Weiss, S.R. Best, T.J. Metzer, et C.R. Marmar, 1997. Traduction française L. Jehel et col.*

**PARTIE 3 : Suivi de l’événement**

**Symptômes de Trouble de Stress Post-Traumatique**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Au cours du dernier mois, à quel point avez-vous été dérangé par :** | **Pas du tout** | **Un peu** | **Modéré-**  **ment** | **Beau-**  **coup** | **Extrême-**  **ment** |
| 1. Des souvenirs répétitifs, perturbants et non désirés de l’expérience stressante? |  |  |  |  |  |
| 2. Des rêves répétitifs et perturbants de l’expérience stressante? |  |  |  |  |  |
| 3. L’impression soudaine de vous sentir ou d’agir comme si l’expérience stressante se produisait à nouveau (comme si vous étiez là en train de le revivre)? |  |  |  |  |  |
| 4. Le fait d’être bouleversé lorsque quelque chose vous a rappelé l’expérience stressante? |  |  |  |  |  |
| 5. De fortes réactions physiques quand quelque chose vous a rappelé l’expérience stressante (par exemple, palpitations cardiaques, difficultés à respirer, transpiration)? |  |  |  |  |  |
| 6. L’évitement des souvenirs, pensées ou émotions associées à l’expérience stressante? |  |  |  |  |  |
| 7. L’évitement des rappels externes de l’expérience stressante (par exemple, des personnes, des endroits, des conversations, des activités, des objets ou des situations)? |  |  |  |  |  |
| 8. Le fait d’avoir de la difficulté à vous souvenir de certaines parties importantes de l’expérience stressante? |  |  |  |  |  |
| 9. Le fait d’avoir de fortes croyances négatives de vous-même, d’autrui ou du monde (par exemple, avoir des pensées telles que : « Je suis mauvais, il y a quelque chose qui ne va vraiment pas chez moi, on ne peut faire confiance à personne, le monde est tout à fait dangereux »)? |  |  |  |  |  |
| 10. Le fait de vous blâmer ou de blâmer quelqu’un d’autre pour l’expérience stressante et/ou pour ce qui s’est produit par la suite? |  |  |  |  |  |
| 11. La présence de fortes émotions négatives telles que la peur, l’horreur, la colère, la culpabilité ou la honte? |  |  |  |  |  |
| 12. La perte d’intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant? |  |  |  |  |  |
| 13. Un sentiment d’éloignement ou d’isolement vis-à-vis des autres? |  |  |  |  |  |
| 14. Le fait d’avoir de la difficulté à ressentir des émotions positives (par exemple, être incapable de ressentir de la joie ou de ressentir de l’amour pour vos proches)? |  |  |  |  |  |
| 15. Le fait de vous sentir irritable ou en colère ou le fait d’agir de façon agressive? |  |  |  |  |  |
| 16. Le fait de prendre trop de risques ou faire des choses qui pourraient vous blesser? |  |  |  |  |  |
| 17. Le fait de vous sentir en état d’alerte, vigilant ou sur vos gardes? |  |  |  |  |  |
| 18. Le fait de vous sentir agité ou de sursauter facilement? |  |  |  |  |  |
| 19. Des difficultés de concentration? |  |  |  |  |  |
| 20. Des difficultés à vous endormir ou à rester endormi? |  |  |  |  |  |

*PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD. Traduction française : Centre d’étude sur le trauma, Institut universitaire en santé mentale de Montréal. Tous droits réservés 2015.*