

Indice de Stress Post-Traumatique (©copyright P. J. Carnes)

Les affirmations suivantes sont typiques des réactions que les victimes de traumatismes ont fréquemment lorsqu'elles ont subi des agressions durant l'enfance. Veuillez cocher celles qui, selon vous, s'appliquent à votre cas. Bien que les énoncés soient rédigés au présent, s'ils se sont déjà appliqués à votre vie, cochez la case correspondante. Les affirmations ne sont considérées comme fausses que si elles n'ont jamais fait partie de votre vie. En cas de doute, laissez-vous guider par votre première réaction. Compte tenu de ces indications, cochez les affirmations qui vous semblent pertinentes.

1. J'ai des souvenirs récurrents d'expériences douloureuses. Je suis incapable de mettre fin à un schéma néfaste de mon enfance.
3. Je suis parfois obsédé(e) par les personnes qui m'ont fait du mal et qui ne sont plus là.
4. Je me sens parfois mal par rapport à moi-même à cause d'expériences honteuses que je considère comme étant de ma faute.
5. Je suis une personne qui prend des risques.
6. J'ai parfois du mal à rester éveillé(e).
7. Il m'arrive de me sentir séparé(e) de mon corps en réaction à un flash-back ou à un souvenir.
8. Il m'arrive de me priver de certains besoins essentiels, tels que la nourriture, les chaussures, les livres, les soins médicaux, le loyer et le chauffage,
9. Je fais des rêves angoissants à propos d'expériences vécues.
10. Je répète sans cesse des expériences douloureuses.
11. J'essaie d'être compris par ceux qui en sont incapables ou qui ne s'intéressent pas à moi.
12. J'ai des pensées suicidaires.
13. J'adopte des comportements à risque.
14. Je mange excessivement pour éviter les problèmes.
15. J'évite les pensées ou les sentiments associés à mes expériences traumatiques.
16. Je renonce à prendre des vacances par manque de temps ou d'argent.
17. J'ai des périodes d'insomnie.
18. J'essaie de recréer une expérience traumatique précoce.
19. Je garde des secrets pour des personnes qui m'ont fait du mal.
20. J'ai fait des tentatives de suicide.
21. Je suis sexuel(le) lorsque j'ai peur.

22. Je bois à l'excès quand la vie est trop dure.
23. J'évite les histoires, les parties de films ou les choses qui me rappellent d'anciennes expériences douloureuses.
24. J'évite le plaisir sexuel.
25. J'ai parfois l'impression qu'une ancienne expérience douloureuse se produit maintenant.
26. Il y a quelque chose de destructif que je fais encore et encore depuis mon enfance.
27. Je suis resté en conflit avec quelqu'un alors que j'aurais pu prendre mes distances.
28. J'ai des pensées suicidaires.
29. Je me sens souvent sexuel(le) lorsque je me sens seul(e).
30. Je consomme des antidépresseurs pour surmonter les difficultés.
31. Je suis incapable de me rappeler des détails importants d'expériences douloureuses.
32. J'évite de faire des activités "normales" à cause des peurs que j'ai.
33. J'ai des souvenirs soudains, vifs ou perturbants d'expériences douloureuses.
34. J'essaie d'arrêter des activités dont je sais qu'elles ne sont pas utiles.
35. J'en fais trop pour aider des personnes qui ont été destructrices.
36. Je me sens souvent seul(e) et éloigné(e) des autres en raison d'expériences douloureuses que j'ai vécues.
37. Je me sens intensément sexuel(le) lorsque des violences sont commises.
38. Ma procrastination interfère avec les activités de ma vie.
39. Il m'arrive de me retirer ou de me désintéresser d'activités importantes à cause d'expériences vécues dans mon enfance.
40. Je thésaurise l'argent et ne le dépense pas pour des besoins légitimes.
41. Je suis perturbé(e) lorsqu'il y a des rappels d'expériences abusives comme des dates anniversaires, des lieux ou des symboles.
42. Je fais compulsivement aux autres ce que l'on m'a fait quand j'étais jeune.
43. Il m'arrive d'aider ceux qui continuent à me faire du mal.
44. Je me sens incapable d'éprouver certaines émotions (amour, bonheur, tristesse, etc.).
45. Je me sens sexuel(le) lorsque je suis dégradé(e) ou utilisé(e).
46. Le sommeil est pour moi un moyen d'éviter les problèmes de la vie.
47. J'ai des difficultés à me concentrer.
48. J'ai tenté des régimes à répétition.
49. J'ai des difficultés à dormir.

50. Mes relations sont toujours la même histoire.
51. Je me sens loyal(e) envers les gens même s'ils m'ont trahi.
52. Je ne vois pas mon avenir d'un bon œil.
53. Je me sens sexuel(le) quand quelqu'un est « gentil » avec moi.
54. Je suis parfois préoccupé(e) par la nourriture et l'alimentation.
55. Je suis souvent dans la confusion.
56. Je refuse d'acheter des choses même quand j'en ai besoin et que j'ai l'argent.
57. J'ai des difficultés à me sentir sexuel(le).
58. Je sais que quelque chose de destructif que je fais répète un événement de l'enfance.
59. Je reste un membre de « l'équipe » alors qu'il est évident que les choses sont en train de devenir destructrices.
60. J'ai l'impression que je dois éviter de dépendre des gens.
61. Je me sens parfois mal parce que j'ai aimé des expériences dans lesquelles j'ai été exploité(e).
62. J'abuse souvent de l'alcool.
63. J'ai tendance à avoir des accidents.
64. Je passe beaucoup de temps à effectuer des tâches peu gratifiantes.
65. Il m'arrive d'avoir des accès de colère ou d'irritabilité.
66. Je fais aux autres des choses qu'on m'a faites dans ma famille.
67. Je fais des efforts répétés pour convaincre des personnes qui ont été destructrices pour moi et qui ne sont pas prêtes à m'écouter.
68. J'adopte des comportements autodestructeurs.
69. Je me « défonce » en pratiquant des activités dangereuses pour moi.
70. J'utilise la télévision, la lecture et les loisirs comme moyens de m'anesthésier.
71. J'entre dans un monde imaginaire quand les choses sont difficiles.
72. Je suis sous-employé(e).
73. Je suis extrêmement prudent(e) par rapport à mon environnement.
74. J'ai des pensées et des comportements répétés qui ne sont pas agréables.
75. J'essaie d'être apprécié(e) par des personnes qui, manifestement, m'exploitent.
76. J'adopte des comportements d'automutilation (se couper, se brûler, se meurtrir, etc.),
77. Je consomme des drogues comme la cocaïne ou les amphétamines pour accélérer les choses.
78. Je remets certaines tâches à plus tard.
79. J'utilise la « romance » comme moyen d'éviter les problèmes.

80. Je me sens très coupable de toute activité sexuelle.
81. J'ai souvent l'impression que les gens veulent profiter de moi.
82. Je recommence à faire des choses que je faisais quand j'étais enfant.
83. Je suis attiré(e) par des personnes qui ne sont pas dignes de confiance.
84. J'endure une douleur physique ou émotionnelle que la plupart des gens n'accepteraient pas.
85. J'aime « vivre à la limite » du danger ou de l'excitation.
86. Lorsque les choses sont difficiles, il m'arrive de me goinfrer.
87. J'ai tendance à me préoccuper d'autre chose que de ce dont il faudrait que je me préoccupe.
88. J'ai peu d'intérêt pour l'activité sexuelle.
89. Je me méfie des autres.
90. Certains de mes comportements récurrents proviennent d'expériences de vie précoces.
91. Je fais confiance à des personnes qui se sont révélées peu fiables.
92. J'essaie d'être parfait(e).
93. Je suis orgasmique lorsqu'on me fait du mal ou qu'on me bat.
94. Je me drogue pour m'évader.
95. Je consomme de la marijuana ou des psychédéliques pour avoir des hallucinations.
96. Il m'arrive de gâcher des occasions de réussite.
97. Je sursaute plus facilement que les autres.
98. Je suis préoccupé(e) par les enfants d'un certain âge.
99. Je recherche des personnes dont je sais qu'elles me feront souffrir.
100. J'évite à tout prix les erreurs.
101. J'adore parier sur les résultats.
102. Je travaille trop pour ne pas avoir à ressentir.
103. Je me perds souvent dans des fantasmes plutôt que de faire face à la vie réelle.
104. Je me prive de produits de première nécessité pendant des périodes prolongées.
105. J'ai des réactions physiques en présence de rappels d'expériences d'abus (sueurs froides, difficultés à respirer, etc.).
106. Je m'engage dans des relations abusives à répétition.
107. J'ai du mal à prendre mes distances par rapport à des relations malsaines.
108. J'ai parfois envie de me faire du mal physiquement.
109. J'ai besoin de beaucoup de stimulation pour ne pas m'ennuyer.

110. Je me « perds » dans mon travail.
111. Je vis une « double vie ».
112. Je vomis de la nourriture ou j'utilise des diurétiques pour éviter de prendre du poids.
113. Je suis anxieux(se) à l'idée d'avoir des relations sexuelles.
114. Les enfants ou les adolescents d'un certain âge m'attirent sexuellement.
115. Je continue à avoir des contacts avec une personne qui a abusé de moi.
116. Je me sens souvent sans valeur, indigne d'être aimé(e), immoral(e) ou pécheur(eresse) à cause de certaines expériences que j'ai vécues.
117. J'aime les relations sexuelles lorsqu'elles sont dangereuses.
118. J'essaie de « ralentir » mon esprit.
119. J'aime certains « compartiments » dont les autres n'ont pas connaissance.
120. Je connais des périodes où je ne suis pas intéressé(e) par manger.
121. J'ai peur du sexe.
122. Il y a des activités que j'ai du mal à arrêter même si elles sont inutiles ou destructrices.
123. Je suis dans des combats émotionnels (divorces, procès) qui me semblent sans fin.
124. J'ai souvent l'impression que je devrais être puni(e) pour mes comportements passés.
125. Je fais des choses sexuelles qui sont risquées.
126. Lorsque je suis anxieux(se), je fais des choses pour stopper mes sentiments.
127. J'ai une vie fantasmée dans laquelle je me réfugie quand les choses sont difficiles.
128. J'ai des difficultés à jouer.
129. Je me réveille avec des rêves perturbants.
130. Mes relations semblent présenter les mêmes dysfonctionnements.
131. Il y a certaines personnes que je laisse toujours profiter de moi.
132. J'ai le sentiment que les autres sont toujours mieux lotis que moi.
133. Je consomme de la cocaïne ou des amphétamines pour intensifier les activités à haut risque.
134. Je ne tolère pas les sentiments inconfortables.
135. Je suis quelqu'un qui aime rêvasser.
136. Il m'arrive de considérer le confort, le luxe et les activités ludiques comme frivoles.
137. Je déteste que quelqu'un m'aborde sexuellement.
138. Parfois, je trouve les enfants plus attirants que les autres.
139. Il y a des personnes dans ma vie dont j'ai du mal à me débarrasser, même si elles m'ont fait du mal ou se sont servies de moi.

140. Je me sens mal quand quelque chose de bien arrive.

141. Je suis stimulé(e) ou excité(e) sexuellement lorsque je suis confronté(e) à des situations dangereuses.

142. J'utilise n'importe quoi pour me distraire de mes problèmes.

143. Je vis parfois dans un monde « irréel ».

144. Je passe de longues périodes sans activité sexuelle.