

Feuille de réponse pour l'Indice du Stress Traumatique (©copyright P. J. Carnes)

Placez un X à côté de toutes les affirmations qui sont vraies à votre sujet.

Additionnez tous les X de chaque colonne, et inscrivez le total dans l'espace situé au bas de chaque colonne.

1. __	2. __	3. __	4. __	5. __	6. __	7. __	8. __
9. __	10. __	11. __	12. __	13. __	14. __	15. __	16. __
17. __	18. __	19. __	20. __	21. __	22. __	23. __	24. __
25. __	26. __	27. __	28. __	29. __	30. __	31. __	32. __
33. __	34. __	35. __	36. __	37. __	38. __	39. __	40. __
41. __	42. __	43. __	44. __	45. __	46. __	47. __	48. __
49. __	50. __	51. __	52. __	53. __	54. __	55. __	56. __
57. __	58. __	59. __	60. __	61. __	62. __	63. __	64. __
65. __	66. __	67. __	68. __	69. __	70. __	71. __	72. __
73. __	74. __	75. __	76. __	77. __	78. __	79. __	80. __
81. __	82. __	83. __	84. __	85. __	86. __	87. __	88. __
89. __	90. __	91. __	92. __	93. __	94. __	95. __	96. __
97. __	98. __	99. __	100. __	101. __	102. __	103. __	104. __
105. __	106. __	107. __	108. __	109. __	110. __	111. __	112. __
113. __	114. __	115. __	116. __	117. __	118. __	119. __	120. __
121. __	122. __	123. __	124. __	125. __	126. __	127. __	128. __
129. __	130. __	131. __	132. __	133. __	134. __	135. __	136. __
137. __	138. __	139. __	140. __	141. __	142. __	143. __	144. __
TRT __	TR __	TBD __	TS __	TP __	TB __	TSG __	TA __

TRT « TRAUMA REACTIONS » : Vivre des réactions actuelles à des événements traumatiques survenus dans le passé.

TR « TRAUMA REPETITION » : Répétition de comportements ou de situations qui correspondent à des expériences traumatiques antérieures.

TBD « TRAUMA BONDS » : Le fait d'être lié (loyauté, aide, soutien) à des personnes qui sont dangereuses, qui humilient ou qui exploitent.

TS « TRAUMA SHAME » : Sentiment de dévalorisation ou de haine de soi en raison d'une expérience traumatique.

TP « TRAUMA PLEASURE » : Trouver du plaisir en présence de danger extrême, de violence, de risque ou de honte.

TB « TRAUMA BLOCKING » : Tendance à anesthésier, bloquer ou submerger les sentiments qui découlent d'un traumatisme dans sa vie.

TSG « TRAUMA SPLITTING » : Ignorer les réalités traumatiques en dissociant ou en « clivant » des expériences ou des parties de soi.

TA « TRAUMA ABSTINENCE » : Se priver de choses dont on a besoin ou que l'on mérite à cause d'actes traumatiques.