

## Questionnaire sur le Stress Post-Traumatique (QSPT)

	Jamais	Très rarement	Parfois	Régulièrement	Souvent	Très souvent	Toujours
1. Est-ce que des souvenirs dérangeants à propos de vos problèmes au travail se sont imposés à votre esprit par moment ?	1	2	3	4	5	6	7
2. Avez-vous déjà fait, de façon répétée, des rêves déplaisants à propos de vos problèmes au travail ?	1	2	3	4	5	6	7
3. Avez-vous déjà senti que ou agi comme si ces problèmes au travail se produisaient de nouveau (flash-back, hallucinations, illusions, impression de revivre l'événement, voire en état d'ivresse ou au réveil) ?	1	2	3	4	5	6	7
4. Est-ce que les choses qui vous ont rappelé vos problèmes au travail vous ont beaucoup dérangé ?	1	2	3	4	5	6	7
5. Avez-vous déjà fait des efforts pour éviter de penser à vos problèmes au travail ou aux sentiments que vous y associez ?	1	2	3	4	5	6	7
6. Vous est-il déjà arrivé d'éviter des activités ou des situations qui vous rappelaient vos problèmes au travail ?	1	2	3	4	5	6	7
7. Avez-vous remarqué que vous ne pouviez vous rappeler d'aspects importants de vos problèmes au travail ?	1	2	3	4	5	6	7
8. Avez-vous perdu beaucoup de votre intérêt dans des choses qui étaient importantes pour vous avant vos problèmes au travail ?	1	2	3	4	5	6	7
9. Vous êtes-vous senti(e) par moments plus détaché(e) émotionnellement des autres que vous ne l'étiez avant vos problèmes au travail ?	1	2	3	4	5	6	7
10. Y a-t-il eu des moments où vous avez senti que vous n'exprimiez pas vos émotions autant ou aussi librement que vous ne le faisiez avant ?	1	2	3	4	5	6	7
11. Y a-t-il eu des périodes depuis vos problèmes au travail où il vous a semblé que votre avenir était ruiné, comme ne pas pouvoir faire carrière, avoir une famille heureuse, ou vivre une longue vie satisfaisante ?	1	2	3	4	5	6	7
12. Avez-vous eu par moments plus de difficultés à vous endormir d'un sommeil ininterrompu que vous n'en aviez avant vos problèmes au travail ?	1	2	3	4	5	6	7
13. Avez-vous par moments été plus irritable ou colérique que vous ne l'étiez avant vos problèmes au travail ?	1	2	3	4	5	6	7
14. Y a-t-il eu des périodes depuis vos problèmes au travail où vous avez eu plus de difficultés à vous concentrer qu'auparavant ?	1	2	3	4	5	6	7
15. Y a-t-il eu des moments depuis vos problèmes au travail où vous étiez plus alerte, plus vigilant(e), ou particulièrement conscient(e) des bruits menaçants ou autres stimuli ?	1	2	3	4	5	6	7
16. Y a-t-il eu des moments depuis vos problèmes au travail où des bruits, des mouvements ou des touchers vous ont fait sursauter plus que vous ne l'auriez fait auparavant ?	1	2	3	4	5	6	7
17. Est-ce que les choses qui vous ont rappelé vos problèmes au travail vous ont donné des sueurs, vous ont tendu, rendu votre respiration difficile, vous ont fait trembler ou vous ont fait fortement réagir physiquement ?	1	2	3	4	5	6	7
Depuis vos problèmes au travail, avez-vous eu ces problèmes plusieurs fois par semaine pendant au moins un mois ?	Oui 1			Non 2			
Avez-vous eu ces problèmes plusieurs fois par semaine au cours des quatre dernières semaines ?	1			2			

*QSPT Watson et al. 1991 traduit par Brunet – adaptation Jehel et al.*

Le questionnaire suivant relève **17 symptômes** associés au stress post-traumatique ou à la « **coercition prolongée** ».

Ces symptômes appartiennent à trois dimensions :

- les situations sont **constamment revécues** (1 à 4) ;
- il y a **évitement** de ce qui rappelle les situations vécues (5 à 12) ;
- il y a une « **activation neuro-végétative** » (trouble du sommeil, de l'humeur et de la vigilance) (13 à 17)

De plus, les symptômes sont pris en compte s'ils durent **au moins un mois**, et on vérifie qu'ils sont **toujours présents** au moment du diagnostic ou s'ils sont passés.

Par ailleurs, l'administration du questionnaire ne dispense pas :

- du constat d'une **souffrance** ;
- de l'observation d'une **altération du fonctionnement** personnel, social et/ou professionnel.

Le questionnaire peut être utilisé **dimension par dimension** : on considèrera les dimensions remplies si on rencontre au moins :

- un des symptômes de la dimension 1 ;
- trois des symptômes de la dimension 2 ;
- deux des symptômes de la dimension 3.

**Pour qu'un symptôme soit considéré comme présent**, la réponse doit être au moins « 3 », soit « parfois » pour la question.

L'utilisation globale de l'échelle fixe le **seuil pathologique** à 51 si l'on fait la somme des codes associés aux réponses.