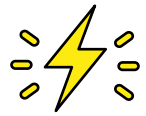




Votre nom : _____ Votre prénom : _____

Votre âge : _____

Vous êtes : une femme un homme



Un évènement stressant est une situation difficile vécue par une personne.

Par exemple :

la mort d'un proche

des violences sexuelles,

un accident de voiture.



Après un événement stressant, vous pouvez avoir des problèmes ou vous sentir mal.



L'évènement stressant que vous avez vécu était : _____

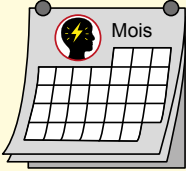
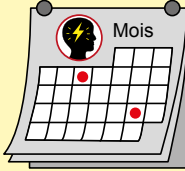
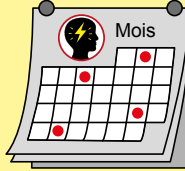
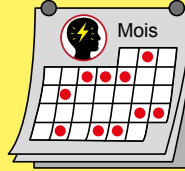
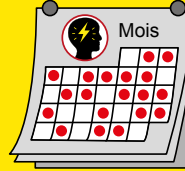




Date de l'évènement : _____

PCLS - Échelle de l'état de stress post-traumatique

Vous avez ci-dessous une liste de problèmes qui arrivent souvent après un événement stressant.

Lisez chaque problème avec attention.

Entourez un chiffre à droite pour indiquer à quel point ce problème vous a perturbée dans le mois précédent.

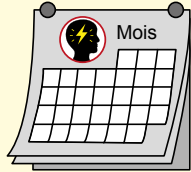
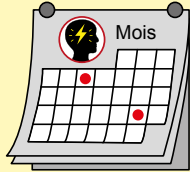
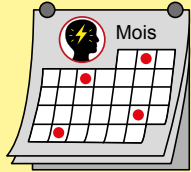
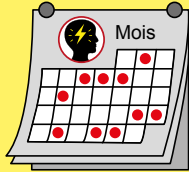
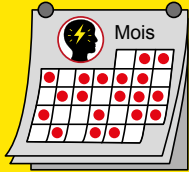
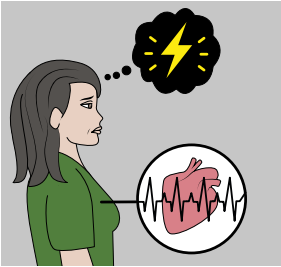



	 Pas du tout	 un peu	 Parfois	 Souvent	 Très souvent
 <p>1. Vous avez des souvenirs ou des pensées pénibles en lien avec l'évènement stressant.</p>	1	2	3	4	5
 <p>2. Vous faites souvent de mauvais rêves en lien avec l'évènement stressant.</p>	1	2	3	4	5
 <p>3. Vous avez parfois l'impression de revivre cet évènement stressant.</p>	1	2	3	4	5
 <p>4. Vous vous sentez mal quand quelque chose vous rappelle cet évènement stressant.</p>	1	2	3	4	5

PCLS - Échelle de l'état de stress post-traumatique

Vous avez ci-dessous une liste de problèmes qui arrivent souvent après un événement stressant.

Lisez chaque problème avec attention.

Entourez un chiffre à droite pour indiquer à quel point ce problème vous a perturbée dans le mois précédent.

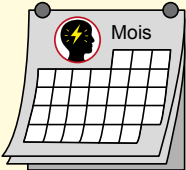
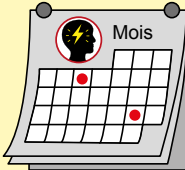
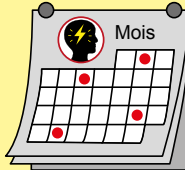
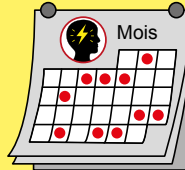
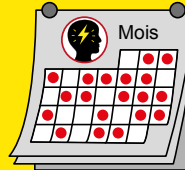


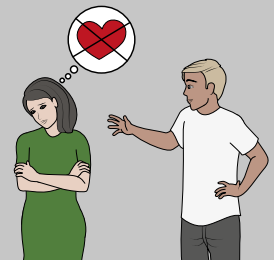
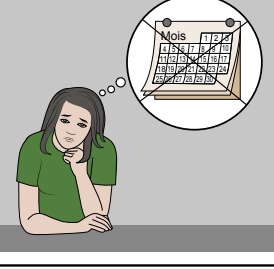
	 Mois Pas du tout	 Mois un peu	 Mois Parfois	 Mois Souvent	 Mois Très souvent
 <p>5. Votre corps réagit quand quelque chose vous rappelle cet événement stressant.</p> <p>Par exemple, vous avez des sueurs, une respiration difficile ou des battements de cœur plus rapides.</p>	1	2	3	4	5
 <p>6. Vous évitez de penser ou de parler de l'évènement stressant.</p>	1	2	3	4	5
 <p>7. Vous évitez des activités ou des situations qui vous rappellent l'évènement stressant.</p> <p>Par exemple, j'ai eu un accident de voiture et je ne peux plus entrer dans une voiture.</p>	1	2	3	4	5
 <p>8. Vous avez des difficultés à vous souvenir de tout ce qui s'est passé.</p>	1	2	3	4	5

PCLS - Échelle de l'état de stress post-traumatique

Vous avez ci-dessous une liste de problèmes qui arrivent souvent après un événement stressant.

Lisez chaque problème avec attention.

Entourez un chiffre à droite pour indiquer à quel point ce problème vous a perturbée dans le mois précédent.

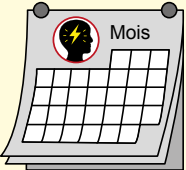
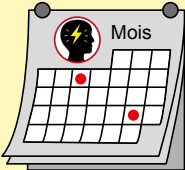
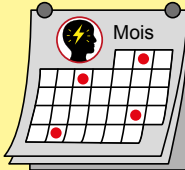
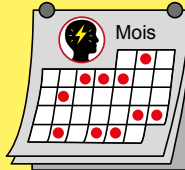
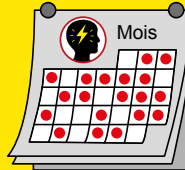





	 Mois Pas du tout	 Mois un peu	 Mois Parfois	 Mois Souvent	 Mois Très souvent
 <p>9. Vous n'avez plus envie de faire les activités qui vous faisaient plaisir avant.</p>	1	2	3	4	5
 <p>10. Vous vous sentez à l'écart des autres personnes.</p>	1	2	3	4	5
 <p>11. Vous ne ressentez plus d'émotion ni de sentiment d'amour pour vos proches.</p>	1	2	3	4	5
 <p>12. Vous avez l'impression de ne pas avoir d'avenir.</p>	1	2	3	4	5

PCLS ou l'Échelle de l'état de stress post-traumatique

Vous avez ci-dessous une liste de problèmes qui arrivent souvent après un événement stressant.

Lisez chaque problème avec attention.

Entourez un chiffre à droite pour indiquer à quel point ce problème vous a perturbée dans le mois précédent.

	 Mois Pas du tout	 Mois un peu	 Mois Parfois	 Mois Souvent	 Mois Très souvent
 13. Vous avez des difficultés pour dormir ou vous endormir.	1	2	3	4	5
 14. Vous êtes vite agacée ou en colère.	1	2	3	4	5
 15. Vous avez des difficultés à vous concentrer.	1	2	3	4	5
 16. Vous êtes méfiante et vous vous sentez en danger sans raison.	1	2	3	4	5
 17. Vous vous sentez nerveuse ou vous sursautez facilement.	1	2	3	4	5

Transcription FALC de l'Échelle de l'état de stress post-traumatique (PCLS)



Proposée par l'association Coactis Santé 

Coconstruite avec l'atelier FALC de l'ESAT de Castelnau-Le-Lez

Validée par le Dr Muriel Salmona (psychiatre - Présidente de l'Association Mémoire traumatique et Victimologique) et Marie Rabatel (Présidente de l'Association Francophone des Femmes Autistes), contributrices du groupe de travail Handconnect.fr sur les [troubles psychotraumatiques et handicap](#).

Illustrations extraites de la [banque d'images SantéBD](#)

PCLS / Posttraumatic stress disorder CheckList Scale (Echelle de l'état de stress post-traumatique)

Cette échelle est très utile pour le dépistage d'un état de stress post-traumatique (ESPT) dans la clinique et la recherche.

La PCLS a été créée en 1993 par Weathers F.W. et al., selon les critères diagnostiques du DSM IV.

Cet auto-questionnaire traduit en français, a été validé en 2003 pour le dépistage et le suivi de l'ESPT par Cottraux J. et al., puis par le service de santé des armées en 2011 (PAUL F. POMMIER DE SANTI V. MARIMOUTOU C. DEPARIS X. L'Encéphale Paris 2013. Validation de l'échelle PCLS et d'un auto-questionnaire court dans le cadre du dépistage des états de stress post-traumatiques chez les militaires de retour de mission - La psychiatrie en milieu militaire - Elsevier Masson).

L'échelle est composée de 17 items évaluant l'intensité des 17 symptômes d'ESPT présentés dans le DSM IV.

Chaque question est à coter entre 1 et 5 suivant l'intensité et la fréquence des symptômes au cours du mois précédent.

Les 17 items peuvent être regroupés en 3 échelles correspondant aux 3 syndromes principaux de l'ESPT :

- L'intrusion (items 1 à 5) ;
- L'évitement (items 6 à 12)
- L'hyperstimulation (items 13 à 17).

Avec le score seuil de 44 pour le diagnostic ESPT, la sensibilité est de 97 % et la spécificité de 87 %.

Avec un seuil à 34 l'échelle PCLS permet avec une sensibilité de 78 % et une spécificité de 94 % de repérer les sujets relevant d'une prise en charge psychiatrique ou psychothérapeutique au-delà de la présence ou non d'un ESPT.

Lors du premier entretien psychologique, le patient présentant une suspicion d'un ESPT est évalué avec l'échelle PCLS (Posttraumatic stress disorder CheckList Scale).

Les patients présentant un score PCLS supérieur à 34 sont orientés en psychothérapie (hypnothérapie et/ou TCC, EMDR).

Les patients présentant un score non significatif (< 34) reçoivent une information sur les troubles psychiques post-traumatiques pouvant apparaître ultérieurement, leur traitement et les modalités de prise en charge.

Ils sont revus régulièrement en entretiens et réévalués avec l'échelle PCLS.