

Echelle orientée sur les améliorations pour des survivants de traumatismes

Copyright © 1988, 1993 by Yvonne Dolan, M.A.; revision © 1995 by Yvonne Dolan et Lynn Johnson. Révisé 2003 © Yvonne Dolan. Tous droits réservés. Pour la duplication, voir plus bas.

Nom
date

Entourez le nombre qui correspond à vous, aujourd'hui.

0= pas du tout, 1 = juste un peu, 3= parfois, assez souvent, 4 = souvent, la plupart du temps.

0	1	2	3	4	A : suis-je capable de penser/parler du traumatisme quand c'est approprié
0	1	2	3	4	B : suis-je capable de penser/parler d'autres choses que du traumatisme
0	1	2	3	4	C : je dors normalement et je ne tombe pas de sommeil dans la journée
0	1	2	3	4	D : j'appartiens à une famille qui me soutient
0	1	2	3	4	E : je tiens mes positions, je suis raisonnablement assertif
0	1	2	3	4	F : je prends soin de mon apparence physique : poids, cheveux, ongles...
0	1	2	3	4	G : je travaille, j'arrive à l'heure et je suis normalement productif
0	1	2	3	4	H : je suis satisfait de mon travail
0	1	2	3	4	I : je suis engagé dans des activités sociales hors de la maison
0	1	2	3	4	J : mon appétit est sain
0	1	2	3	4	K : je prends soin des enfants, de ceux que j'aime, d'animaux (des autres)
0	1	2	3	4	L : je m'adapte à des situations nouvelles
0	1	2	3	4	M : Je prends l'initiative de contacts avec des amis ou ceux que j'aime
0	1	2	3	4	N : j'ai le sens de l'humour
0	1	2	3	4	O : j'ai de l'intérêt pour des objectifs à venir
0	1	2	3	4	P : j'ai des activités pour le plaisir
0	1	2	3	4	Q : je fais régulièrement de l'exercice
0	1	2	3	4	R : je prends des mesures de sécurité raisonnables dans la maison et en-dehors
0	1	2	3	4	S : je choisis des relations qui me soutiennent plutôt que l'inverse
0	1	2	3	4	T : je sais me détendre sans drogues ou alcool
0	1	2	3	4	U : je tolère assez bien les critiques constructives
0	1	2	3	4	V : j'accepte bien les compliments et je remercie les personnes qui m'en font
0	1	2	3	4	W : j'apprécie une relation sexuelle saine. Je sais donner et recevoir de l'intimité
0	1	2	3	4	X : j'ai des amis de longue date
0	1	2	3	4	Y : je suis satisfait des relations avec mon partenaire ou époux (se)
0	1	2	3	4	Z : mon partenaire ou époux dirait que notre relation est saine et satisfaisante.

Autres signes de guérison (svp, faites la liste de tout ce qui est important pour vous)

0	1	2	3	4	AA : mes rêves sont en général tolérables et non pas préoccupants
0	1	2	3	4	BB : mon attention est assez bonne et j'arrive bien à me concentrer
0	1	2	3	4	CC : je fais l'expérience de toutes sortes d'émotions, agréables et désagréables
0	1	2	3	4	Les gens diraient que je suis calme plutôt qu'agité