

UNIVERSITY OF OTTAWA RACIAL/ ETHNIC STRESS & TRAUMA SCALE (UnRESTS)
ÉCHELLE SUR LE STRESS RACIAL/ETHNIQUE ET LE TRAUMATISME - UNIVERSITÉ D'OTTAWA (ESRET)

Guide de l'interviewer		<p>Questions d'entrevue <i>(Les consignes de l'interviewer sont en italique.)</i></p> <p><i>Veillez adapter votre langage à votre interlocuteur. Identifiez le registre qui vous permettra de collaborer au mieux avec cette personne et d'optimiser votre échange.</i></p>
	A	Introduction de l'entrevue
<p><i>Veillez prendre note de la différence entre la race (la société juge une personne en fonction de son apparence) et l'origine ethnique (la culture d'une personne en fonction de son héritage). Ils peuvent être différents ou identiques.</i></p> <p><i>Le recensement canadien reconnaît plusieurs catégories raciales spécifiques, notamment les Noirs, les Blancs, les Asiatiques et les Autochtones. Hispanique est un groupe ethnique mais il y a des gens qui considèrent Hispanique / Latino comme une race, ce qui est acceptable pour cette interview.</i></p>	A1	<p>Parfois, les gens vivent de très mauvaises expériences qui provoquent des sentiments de stress ou même du traumatisme. Certaines personnes ont vécu plusieurs expériences difficiles au cours de leur vie qui sont gérables individuellement, mais ensemble, elles entraînent des sentiments de stress ou du traumatisme.</p> <p>Je veux vous parler de certaines de vos expériences de stress ou de traumatisme en rapport avec votre race ou votre origine ethnique.</p> <p><i>Si le groupe racial et ethnique du patient n'est pas clair : Comment décririez-vous votre race et votre origine ethnique?</i></p>
<p><i>Assurez-vous que la discussion ne touche que les incidents où au moins un des facteurs impliqués était la race ou la couleur.</i></p>	A2	<p>Les gens peuvent être la cible de discrimination ou de maltraitance pour de nombreuses raisons différentes (par exemple, le genre, l'orientation sexuelle, l'âge, le handicap, la religion, etc.), mais je suis intéressé par les expériences liées à votre race - ou à votre race telle que perçue par les autres. Cependant, si vous avez été victime de discrimination en raison d'une combinaison de facteurs (c.-à-d. genre, race, comme par exemple être traitée «de femme noire en colère » parce que vous vous êtes défendue), nous pouvons également en parler.</p>
	B	Développement de l'identité raciale et ethnique.
<p><i>Si oui, demandez au patient d'élaborer.</i></p>	B2	<p>Y a-t-il d'autres groupes raciaux ou ethniques qui vous sont attribués en raison de votre apparence ?</p>
<p><i>Demandez au patient de décrire l'expérience</i></p>	B3	<p>À quand remonte la première fois que vous avez pris conscience du concept de race et d'ethnicité ?</p> <p>À quand remonte la première fois où vous vous souvenez de vous avoir senti différent (e), exclu (e) ou ciblé (e) en raison de votre race ou de votre origine ethnique perçue ?</p>

<p><i>Évaluez des éléments comme les messages positifs des parents, la socialisation raciale, les messages négatifs des autres, les médias, les stéréotypes, etc.</i></p>	<p>B4</p>	<p>Quel genre de choses, positives ou négatives, avez-vous apprises à propos de votre race ou votre origine ethnique en grandissant? (Peut ne pas s'appliquer aux immigrants.)</p>
<p><i>Évaluez les sentiments de fierté ethnique / raciale et / ou de stigmatisation / honte.</i></p> <p><i>Notez chaque question (1-6) en fonction de la réponse du patient.</i></p> <p><i>Pour chaque réponse affirmative, demandez un exemple.</i></p> <p><i>Pour chaque réponse négative, demandez « pourquoi pas? »</i></p> <p><i>Score total d'identité ethnique / raciale: (B5) _____</i></p>	<p>B5</p>	<p>Je veux en savoir un peu plus à propos de vos sentiments envers votre identité. Je vais vous poser quelques questions à ce sujet.</p> <p>1. Diriez-vous que vous vous sentez fortement attaché à votre groupe ethnique (ou racial)? <i>Beaucoup (2) – Un peu (1) – Non (0)</i></p> <p>2. Diriez-vous que vous êtes très fier de votre groupe ethnique et de ses réalisations? <i>Beaucoup (2) – Un peu (1) – Non (0)</i></p> <p>3. Diriez-vous que vous êtes impliqués dans des groupes qui comprennent principalement des membres de votre propre groupe ethnique? <i>Beaucoup (2) – Un peu (1) – Non (0)</i></p> <p>4. Diriez-vous que vous avez un fort sentiment d'appartenance à votre groupe ethnique? <i>Beaucoup (2) – Un peu (1) – Non (0)</i></p> <p>5. Diriez-vous que vous pensez beaucoup à la façon dont votre vie est affectée par votre appartenance à un groupe? <i>Beaucoup (2) – Un peu (1) – Non (0)</i></p> <p>6. Diriez-vous que vous avez discuté de questions liées à votre groupe ethnique à d'autres gens. <i>Beaucoup (2) – Un peu (1) – Non (0)</i></p>
	<p>B6</p>	<p>Combien de temps passez-vous avec des personnes de votre propre groupe racial / ethnique?</p>
<p><i>Évaluez si le patient souhaite être Blanc (groupe non stigmatisé et / ou privilégié)</i></p>	<p>B7</p>	<p>Beaucoup de gens remarquent qu'il peut être difficile d'être membre d'une minorité ethnique ou raciale. Avez-vous déjà souhaité faire partie du groupe majoritaire (c'est-à-dire un Blanc)?</p>
<p><i>Évaluer la composition du milieu de travail / école et le climat racial.</i></p>	<p>B8</p>	<p>À quoi ressemble l'environnement ethnique / racial dans votre lieu de travail / école? Dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise en tant que personne (entrez la race ici)?</p>

	C	Expériences de racisme
<p>Donnez des exemples, si nécessaire. Cela peut inclure le harcèlement au travail, les menaces, la victimisation par les forces de l'ordre, etc.</p> <p>Obtenir une description de l'événement.</p>	C1	<p>Pouvez-vous me parler d'un moment où vous avez été la cible(victime) de racisme? Cela pourrait être quelque chose que quelqu'un vous a dit ou fait. Je suis particulièrement intéressé par toutes les expériences où vous étiez inquiet pour votre sécurité ou si l'événement a été très bouleversant.</p> <p><i>Si nécessaire:</i> si vous ne pouvez pas penser à un événement en particulier, parlez-moi plutôt de votre expérience avec le racisme (par exemple : être suivie dans les magasins, insultes raciales, etc.).</p>
<p>Déterminez quand l'événement s'est produit.</p>	C2	<p>Quel âge aviez-vous lorsque cette expérience s'est produite?</p>
<p>Faites attention à ne pas semer le doute qu'il s'agissait en fait d'un événement raciste</p>	C3	<p>Qu'est-ce qui vous a amené à croire que cet événement s'est produit à cause de votre race.</p>
<p>Évaluez le degré et le type de détresse vécue, par exemple, colère, dépression, anxiété.</p>	C4	<p>Avez-vous été bouleversé par cette expérience? En cas de détresse: en êtes-vous toujours bouleversé?</p>
<p>Déterminez si l'expérience était traumatisante.</p>	C5	<p>Avez-vous eu peur pour votre vie, votre santé ou votre sécurité? <i>Si oui:</i> De quelle manière?</p>
<p>Évaluez les stratégies d'adaptation adaptatives et inadaptées.</p>	C6	<p>Comment avez-vous vécu cette expérience?</p>
<p>Évaluez la disponibilité et l'utilisation du réseau de soutien.</p>	C7	<p>Comment vos proches ont-ils réagi lorsque vous leur en avez parlé?</p>
<p>Renseignez-vous sur d'autres expériences de racisme.</p>	C8	<p>Pouvez-vous me raconter une autre expérience de racisme. Si nécessaire: il peut s'agir de toute autre situation où vous aviez peur, vous vous inquiétiez pour votre sécurité ou si l'événement était très bouleversant.</p>
<p>Déterminez quand l'événement s'est produit.</p>	C9	<p>Quel âge aviez-vous lorsque cela s'est produit?</p>
<p>Assurez-vous de ne pas faire douter qu'il s'agissait en fait d'un événement raciste.</p>	C10	<p>Qu'est-ce qui vous a amené à croire que cet événement s'est produit en raison de votre race?</p>
<p>Évaluez le degré et le type de détresse vécue, par exemple, colère, dépression, anxiété.</p>	C11	<p>Avez-vous été bouleversé par cette expérience? <i>En cas de détresse:</i> en êtes-vous toujours bouleversé?</p>
<p>Déterminez si l'expérience a été traumatisante.</p>	C12	<p>Avez-vous eu peur pour votre vie, votre santé ou votre sécurité? <i>Si oui,</i> de quelle manière</p>
<p>Évaluer les stratégies d'adaptation adaptatives et inadaptées.</p>	C13	<p>Comment y avez-vous fait face ?</p>
<p>Évaluez la disponibilité et l'utilisation du réseau de soutien.</p>	C14	<p>Comment vos proches ont-ils réagi lorsque vous leur en avez parlé?</p>

	D	Expériences de racisme par des êtres chers
<i>Obtenir une description de l'événement.</i>	D1	Pouvez-vous me parler d'un moment où vous avez été touché par une expérience de racisme vécue par un proche?
<i>Déterminez quand l'événement s'est produit.</i>	D2	Quel âge aviez-vous lorsque cela s'est produit?
<i>Attention à ne pas semer le doute qu'il s'agissait en fait d'un événement raciste</i>	D3	Qu'est-ce qui vous a amené à croire que cet événement s'est produit à cause de votre race ?
<i>Évaluez le degré et le type de détresse vécue, par exemple, colère, dépression, anxiété.</i>	D4	Avez-vous été bouleversé par cette expérience? En cas de détresse: en êtes-vous toujours bouleversé?
<i>Déterminer si l'expérience a été traumatisante.</i>	D5	Craigniez-vous pour la vie, la santé ou la sécurité de cette personne?
<i>Évaluez les stratégies d'adaptation adaptatives et inadaptées.</i>	D6	Comment avez-vous vécu cette expérience?
<i>Évaluez la disponibilité et l'utilisation du réseau de soutien.</i>	D7	Comment certains autres proches ont-ils réagi à cela?
<i>Obtenir une description de l'événement.</i>	D8	Pouvez-vous me raconter un autre événement où vous avez été touché par une expérience de racisme vécue par <u>un autre de vos proches</u> .
<i>Déterminez quand l'événement s'est produit.</i>	D9	Quel âge aviez-vous lorsque cela s'est produit?
<i>Attention à ne pas semer le doute qu'il s'agissait en fait d'un événement raciste.</i>	D10	Qu'est-ce qui vous a amené à croire que cet événement s'est produit en raison de la race?
<i>Évaluez le degré et le type de détresse vécue, par exemple, colère, dépression, anxiété.</i>	D11	Avez-vous été bouleversé par cette expérience? En cas de détresse: en êtes-vous toujours bouleversé?
<i>Déterminez si l'expérience a été traumatisante</i>	D12	Craigniez-vous pour la vie, la santé ou la sécurité de cette personne?
<i>Évaluez les stratégies d'adaptation adaptatives et inadaptées.</i>	D13	Comment avez-vous vécu cette expérience?
<i>Évaluez la disponibilité et l'utilisation du réseau de soutien.</i>	D14	Comment d'autres proches ont-ils réagi face à cela?

	E	Expériences de racisme vicariant
<i>Donnez des exemples, si nécessaire. Par exemple, sur un adolescent noir non armé, crime haineux à motivation raciale, guerres ayant pour motif de nettoyage ethnique.</i>	E1	Pouvez-vous me raconter un moment où vous avez été touché par le racisme à la suite de quelque chose que vous avez appris - par exemple, dans les nouvelles ou dans votre communauté - qui impliquait quelqu'un que vous ne connaissiez pas personnellement?
<i>Déterminez quand l'événement s'est produit.</i>	E2	Quel âge aviez-vous lorsque cela s'est produit?
<i>Attention à ne pas semer le doute qu'il s'agissait en fait d'un événement raciste.</i>	E3	Qu'est-ce qui vous a amené à croire que cet événement s'est produit à cause du racisme?
<i>Évaluez le degré et le type de détresse vécue, par exemple, colère, dépression, anxiété.</i>	E4	Avez-vous été bouleversé par cette expérience? En cas de détresse: en êtes-vous toujours bouleversé?
<i>Déterminez si l'expérience a été personnellement traumatisante.</i>	E5	Cet événement vous a-t-il inquiété pour votre propre bien-être, votre santé ou a-t-il affecté votre sentiment de sécurité?
<i>Évaluez les stratégies d'adaptation adaptatives et inadaptées.</i>	E6	Comment avez-vous vécu cette expérience?
<i>Évaluez la disponibilité et l'utilisation du réseau de soutien.</i>	E7	Comment vos proches ont-ils réagi à cela?
	F	Expériences de racisme caché
<i>Les microagressions comprennent de brefs échanges, sous forme de commentaires en apparence innocents et inoffensifs, de gestes subtils ou dédaigneux et de tonalités qui envoient des messages dénigrants aux personnes de couleur parce qu'elles appartiennent à un groupe minoritaire.</i>	F1	<i>Souvent, les minorités sont la cible d'expériences racistes subtiles ou cachés sous la forme de ce que nous appelons parfois des « microagressions ». Définissez si nécessaire.</i> À quelle fréquence diriez-vous que vous en faites l'expérience?
<i>Obtenir une description de l'événement.</i>	F2	Pouvez-vous me donner un exemple récent?
<i>Obtenir une description de l'événement</i>	F3	Pouvez-vous donner un autre exemple?
<i>Obtenir une description de l'événement</i>	F4	Pouvez-vous donner un autre exemple?
<i>Obtenir une description de l'événement</i>	F5	À quel point est-ce stressant pour vous lorsque ce genre de choses vous arrivent?
<i>Évaluez les stratégies d'adaptation adaptatives et inadaptées.</i>	F6	Comment faites-vous face à ces expériences?
	F7	Avez-vous remarqué des changements dans votre capacité à gérer ces microagressions?

Note: Les sections C-F peut être répétées pour recueillir des événements supplémentaires.

G. Échelle de traumatisme racial

Évaluer le Trouble de stress post-traumatique TSPT si l'une des expériences décrites précédemment serait considéré comme le critère A du DSM-5.

Pensez à toutes les expériences desquelles nous avons discuté au sujet du racisme et la discrimination en répondant aux questions suivantes. Répondez à chaque question en référence au mois dernier.

Notez bien: Pour chaque réponse positive, demandez un exemple et notez la fréquence.

Utilisez toutes les sources d'information pour attribuer une note, et ne lisez pas les choix de réponses à haute voix.

Ré-expérience (Besoin de 1 pour le diagnostic TSPT)	Pas du tout (ou presque jamais)	Un peu (ou une fois par semaine ou moins)	Souvent (ou 2-3 fois par semaine)	Beaucoup (ou 4-6 fois par semaine)	Sevère (7 fois ou + par semaine)
G1. Avez-vous des souvenirs angoissants, récurrents et indésirables suite à des expériences liées au racisme?	0	1	2	3	4
G2. Avez-vous de mauvais rêves ou des cauchemars liés au racisme, ou dans lesquels vous vous sentez impuissant ou exclu?	0	1	2	3	4
G3. Avez-vous déjà eu l'impression qu'un événement lié au racisme vous revenait (comme un flash-back)?	0	1	2	3	4
G4. Êtes-vous très bouleversé émotionnellement lorsque vous vous souvenez d'expériences liées au racisme?	0	1	2	3	4
G5. Avez-vous eu des réactions physiques négatives lorsqu'on vous a rappelé des expériences liées au racisme (par exemple, maux d'estomac, battements cardiaques rapides, tremblements)?	0	1	2	3	4
Évitement (Besoin de 1 pour le diagnostic TSPT)	Pas du tout (ou presque jamais)	Un peu (ou une fois par semaine ou moins)	Souvent (ou 2-3 fois par semaine)	Beaucoup (ou 4-6 fois par semaine)	Sevère (7 fois ou + par semaine)
G6. Avez-vous essayé de ne pas penser à des expériences racistes bouleversantes que vous avez vécues?	0	1	2	3	4

G7a. Avez-vous déjà essayé d'éviter des activités, des lieux, des objets ou des situations qui vous rappellent des expériences de racisme que vous avez vécues?	0	1	2	3	4
G7b. Avez-vous essayé d'éviter certains types de personnes parce que vous craigniez qu'elles se comportent de manière raciste (par exemple, les Blancs, les forces de l'ordre, les patrons)?	0	1	2	3	4
<i>Changements négatifs dans la cognition et l'humeur (Besoin de 2 pour le diagnostic TSPT – en compter seulement un du #9 et/ou du #10)</i>	<i>Pas du tout (ou presque jamais)</i>	<i>Un peu (ou une fois par semaine ou moins)</i>	<i>Souvent (ou 2-3 fois par semaine)</i>	<i>Beaucoup (ou 4-6 fois par semaine)</i>	<i>Sévère (7 fois ou + par semaine)</i>
G8. Y a-t-il des parties importantes de vos expériences avec le racisme dont vous ne vous souvenez pas?	0	1	2	3	4
G9a. Vous percevez-vous d'une manière plus négative à cause du racisme (par exemple, «je devrais être une personne plus forte»)?	0	1	2	3	4
G9b. Percevez-vous les autres de manière plus négative à cause du racisme (par exemple : «Je ne peux pas faire confiance au Blancs.»)?	0	1	2	3	4
G9c. Avez-vous l'impression que le monde est dangereux à cause de vos expériences de racisme?	0	1	2	3	4
G10a. Vous êtes-vous déjà blâmé suite à vos expériences de racisme ou pour des choses qui se sont produites à la suite de l'événement raciste?	0	1	2	3	4
G10b. Avez-vous déjà blâmé d'autres personnes qui n'avaient rien avoir avec l'expérience raciste que vous avez vécue pour des choses qui auraient pu se produire par la suite?	0	1	2	3	4
G11. Avez-vous ressenti des sentiments négatifs tels que la peur, l'horreur, la colère, la culpabilité ou la honte à cause de vos expériences de racisme?	0	1	2	3	4

G12. Avez-vous perdu tout intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant?	0	1	2	3	4
G13. Vous êtes-vous déjà senti détaché, isolé, ou éloigné des autres?	0	1	2	3	4
G14. Avez-vous éprouvé des difficultés à ressentir des sentiments positifs? Ou sentez-vous engourdi émotionnellement?	0	1	2	3	4
Éveil physiologique & Réactivité (Besoin de 2 pour le diagnostic TSPT)	Pas du tout (ou presque jamais)	Un peu (ou une fois par semaine ou moins)	Souvent (ou 2-3 fois par semaine)	Beaucoup (ou 4-6 fois par semaine)	Sévère (ou 7 fois ou + par semaine)
G15. Êtes-vous plus irritable ou (physiquement ou verbalement) agressif?	0	1	2	3	4
G16. Prenez-vous plus de risques ou posez-vous des gestes qui pourraient vous nuire ou nuire aux autres (par exemple, conduire imprudente, consommation de drogues, relations sexuelles non protégées)?	0	1	2	3	4
G17. Êtes-vous hypervigilant (par exemple, vérifier pour voir qui est autour de vous, vous assoir à des endroits où vous pouvez voir tout le monde, etc.)?	0	1	2	3	4
G18. Êtes-vous nerveux ou plus facilement surpris?	0	1	2	3	4
G19. Avez-vous du mal à rester concentré ou à vous concentrer?	0	1	2	3	4
G20. Avez-vous eu ou avez-vous du mal à vous endormir ou à rester endormi?	0	1	2	3	4
Symptômes dissociatifs Note: Ceux-ci peuvent être plus probables lorsque vous êtes contrarié ou stressé, spécialement lorsqu'ils sont déclenchés par des expériences de racisme.	Pas du tout (ou presque jamais)	Un peu (ou une fois par semaine ou moins)	Souvent (ou 2-3 fois par semaine)	Beaucoup (ou 4-6 fois par semaine)	Sévère (7 fois ou + par semaine)
G21. Avez-vous déjà vécu des moments où vous vous sentiez détaché de votre corps, déconnecté de la réalité ou un comme un robot (dépersonnalisation)?	0	1	2	3	4

G22. Avez-vous déjà vécu des moments où tout semblait irréel, onirique, distant ou déformé (déréalisation)?

0 1 2 3 4

Détresse et interférence (Besoin de 1 pour le diagnostic TSPT)

Pas du tout (ou presque jamais)

Un peu (ou une fois par semaine ou moins)

Souvent (ou 2-3 fois par semaine)

Beaucoup (ou 4-6 fois par semaine)

Sévère (ou 7 fois ou + par semaine)

G23. Dans quelle mesure ces difficultés vous dérangent-elles? (Tous les symptômes dont on a discuté jusqu'à présent)

0 1 2 3 4

G24. Dans quelle mesure ces difficultés gênent-elles votre vie quotidienne (p. Ex. Rapports avec les autres, travail, école, rôle parental ou autres activités importantes)?

0 1 2 3 4

Additionnez le score total (G1-G24 tous les éléments): _____

G25. Depuis combien de temps ressentez-vous ces choses? _____

Pour un diagnostic de SSPT selon le DSM-5, le candidat doit avoir:

- au moins 1 symptôme dans la catégorie « Ré-expérience »
- au moins 1 symptôme dans la catégorie Évitement,
- au moins 2 symptômes dans la catégorie Changements négatifs dans la cognition et l'humeur (en comptez un seul parmi pour le # 9 et un seul pour le # 10),
- au moins 2 symptômes dans la catégorie Éveil physiologique et réactivité,
- au moins 1 symptôme de la catégorie Détresse et interférence,
- la perturbation doit avoir durée plus d'un mois

Faites référence au DSM-5 pour les critères d'exclusion.

DIAGNOSTIC(S) PROBABLE(S): _____

Commentez la qualité de l'entretien: