

Échelle de symptômes de traumatisme causés par la discrimination (ÉSTD)

Lorsque vous répondez aux questions suivantes, rappelez-vous que la discrimination se définit comme étant le fait de distinguer et de traiter différemment (le plus souvent en mal) quelqu'un ou un groupe par rapport au reste de la collectivité ou par rapport à une autre personne sur la base de la race, de l'origine ethnique, du genre, de l'orientation sexuelle, de la religion.

PARTIE 1: Fréquence des expériences

Être discriminé (e) peut être très stressant. Parfois, les gens peuvent ressentir différents types de stress causés par de la discrimination et ce stress peut gêner leur vie quotidienne. Ceci peut être causé par une expérience de discrimination très stressante ou par plusieurs petites expériences de discrimination au cours de la vie de la personne. En vous remémorant les expériences que vous avez vécues, répondez aux questions suivantes. Veuillez garder à l'esprit que votre évaluation doit indiquer si le type de stress a été causé par la discrimination.

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent
1. En raison de mes expériences passées de discrimination, je m'inquiète souvent de plusieurs choses différentes.	[1]	[2]	[3]	[4]
2. En raison de mes expériences passées de discrimination, j'essaie souvent de ne pas y penser ou de faire de mon mieux pour éviter les situations qui me les rappellent.	[1]	[2]	[3]	[4]
3. En raison de mes expériences passées de discrimination, je crains souvent d'être humilié (e).	[1]	[2]	[3]	[4]
4. En raison de mes expériences passées de discrimination, je me sens souvent nerveux/se, anxieux/se ou sur les nerfs, en particulier autour de certaines personnes.	[1]	[2]	[3]	[4]
5. En raison de mes expériences passées de discrimination, j'ai souvent peur que quelque chose de terrible m'arrive.	[1]	[2]	[3]	[4]
6. En raison des expériences passées de discrimination, je fais souvent des cauchemars sur l'expérience passée ou je me mets à y penser sans le vouloir.	[1]	[2]	[3]	[4]
7. En raison de mes expériences passées de discrimination, j'ai souvent du mal à me détendre.	[1]	[2]	[3]	[4]
8. En raison de mes expériences passées de discrimination, je me sens souvent engourdi (e) ou détaché (e) des autres, des activités ou de mon environnement.	[1]	[2]	[3]	[4]
9. En raison de mes expériences passées de discrimination, j'évite souvent certaines activités dans lesquelles je suis le centre d'attention (c.-à-d. fêtes, réunions, répondre aux questions en classe).	[1]	[2]	[3]	[4]
10. En raison de mes expériences passées de discrimination, souvent je ne peux empêcher ni contrôler mes inquiétudes.	[1]	[2]	[3]	[4]

11. En raison de mes expériences passées de discrimination, l'une de mes pires craintes est d'être ridiculisé (e) ou d'avoir l'air stupide.	[1]	[2]	[3]	[4]
12. En raison de mes expériences passées de discrimination, je suis souvent contrarié (e) ou irritable.	[1]	[2]	[3]	[4]
13. En raison passées de discrimination, je suis souvent sur mes gardes, vigilant (e) ou facilement surpris (e) , en particulier autour de certaines personnes ou à certains endroits.	[1]	[2]	[3]	[4]
14. En raison de mes expériences passées de discrimination je me sens tellement agité (e) qu'il m'est difficile de rester assis (e).	[1]	[2]	[3]	[4]
15. En raison de mes expériences passées de discrimination, je pense que le monde est un endroit dangereux.	[1]	[2]	[3]	[4]
16. En raison de mes expériences passées de discrimination, lorsque je dois socialiser, je ressens une vague d'inconfort intense et je sens mon cœur battre, mes muscles se contracter et/ou je transpire.	[1]	[2]	[3]	[4]
17. En raison de mes expériences passées de discrimination, je me sens isolé (e) et délaissé (e).	[1]	[2]	[3]	[4]
18. En raison de mes expériences passées de discrimination, j'évite certaines situations ou de parler à certaines personnes.	[1]	[2]	[3]	[4]
19. Si je pense à mes expériences passées de discrimination, je incapable de contrôler mes émotions.	[1]	[2]	[3]	[4]
20. En raison de mes expériences passées de discrimination, je suis nerveux/se dans les situations sociales et j'ai peur que les gens remarquent que je transpire, que je rougis ou que je tremble.	[1]	[2]	[3]	[4]
21. En raison de mes expériences passées de discrimination, ma peur des situations sociales perturbe beaucoup mon fonctionnement quotidien.	[1]	[2]	[3]	[4]

