

## Détresse péritraumatique liée à la COVID-19

Sélectionnez la réponse qui s'applique le plus à ce que vous avez vécu durant le confinement (en répondant, pensez au pire moment de la crise COVID19 pour vous).

|   | <b>0</b>      | <b>1</b>        | <b>2</b>       | <b>3</b>       | <b>4</b>                   |
|---|---------------|-----------------|----------------|----------------|----------------------------|
|   | <b>Jamais</b> | <b>Rarement</b> | <b>Parfois</b> | <b>Souvent</b> | <b>La plupart du temps</b> |
| 1. Je me sens plus nerveux.se et anxieux.se que d'habitude  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 2. Je me sens insécure et j'ai acheté beaucoup de masques, médicaments, désinfectants, gants ou d'autres produits.                              | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 3. Je ne peux pas m'empêcher d'imaginer que ma famille ou moi-même pourrions être infectés, et je me sens terrifié.e et inquiet.ète à ce sujet. | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 4. Peu importe ce que je fais, je me sens vide et impuissant.e.   | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 5. Je suis triste pour les gens atteints du COVID-19 et leur famille.   | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 6. Je me sens impuissant.e et en colère contre les personnes qui m'entourent, le gouvernement et/ou les médias.                                 | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 7. Je perds confiance envers les autres personnes.  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 8. Je m'informe au sujet du COVID-19 toute la journée. Même si ce n'est pas nécessaire, je ne peux m'arrêter.                                   | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 9. Je crois les informations en lien avec la COVID-19 sans faire attention à la source d'où elles proviennent.                                  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 10. J'ai plutôt tendance à croire les informations négatives à propos du COVID-19 et à être sceptique face aux bonnes nouvelles.                | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 11. Je partage des nouvelles à propos du COVID-19 (surtout des nouvelles négatives).  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 12. J'évite de regarder les nouvelles sur le COVID-19, car j'ai trop peur de le faire.  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 13. Je suis plus irritable et les conflits avec ma famille et/ou mes proches sont fréquents.  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 14. Je me sens fatigué.e et parfois même épuisé.e.  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 15. Je me sens au ralenti en raison de mon anxiété.   | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 16. Je trouve difficile de me concentrer.   | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 17. Je trouve difficile de prendre des décisions.   | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 18. Je me sens étourdi.e ou je ressens des maux de dos, de tête et/ou des douleurs à la poitrine.   | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 19. Je ressens des maux de ventre, gonflements et/ou d'autres malaises gastriques.  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 20. Je me sens mal à l'aise dans mes interactions avec les autres.  | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 21. Je ne dors pas bien ou il m'arrive de rêver que ma famille ou moi-même sommes infectés par la COVID-19.                                     | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 22. J'ai perdu mon appétit.   | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |
| 23. J'ai remarqué des changements dans mes besoins à la toilette (constipation, diarrhée, urines plus fréquentes).                              | 0             | 1               | 2              | 3              | 4                          |

## COVID-19 Peritraumatic Distress

Select the answer that most applies to what you experienced during confinement (think about the worst time of the COVID19 crisis for you).

|          |              |           |          |                  |
|----------|--------------|-----------|----------|------------------|
| <b>0</b> | <b>1</b>     | <b>2</b>  | <b>3</b> | <b>4</b>         |
| Never    | Occasionally | Sometimes | Often    | Most of the time |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Compared to usual, I feel more nervous and anxious.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. I feel insecure and bought a lot of masks, medications, sanitizer, gloves and/or other home supplies.          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. I can't stop myself from imagining myself or my family being infected and feel terrified and anxious about it. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. I feel empty and helpless no matter what I do.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. I feel sad about the COVID-19 patients and their families.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. I feel helpless and angry about people around me, governors OR the media.                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. I am losing faith in the people around me.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. I collect information about COVID-19 all day. Even if it's not necessary, I can't stop myself.                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. I will believe the COVID-19 information from all sources without any evaluation.                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. I would rather believe in negative news about COVID-19 and be skeptical about the good news.                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. I am sharing news about COVID-19 (mostly negative news).  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. I avoid watching COVID-19 news, since I am too scared to do so.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. I am more irritable and have frequent conflicts with my family and loved ones.                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. I feel tired and sometimes even exhausted.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Due to feelings of anxiety, my reactions are becoming sluggish.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. I find it hard to concentrate.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. I find it hard to make any decisions.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. I feel dizzy or have back pain or chest distress.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. I feel stomach pain, bloating, or other stomach discomfort.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. I feel uncomfortable when communicating with others.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. I cannot sleep well, or dream about myself or my family being infected by COVID-19.                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. I lost my appetite.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. I noticed changes when I go to the bathroom (constipation, diarrhea, frequent urination).                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |