

GRILLE D'ÉVALUATION DE L'AMPLEUR DES PROBLÈMES

	Pas un problème en ce moment. N'affecte pas ma qualité de vie.	Rarement un problème. Lorsque ce problème est présent, il n'affecte pas beaucoup ma qualité de vie.	Je ne suis pas sûr(e). J'aurais besoin de conseils qui pourraient m'aider à évaluer s'il s'agit d'un problème.	Quelque peu problématique. Affecte ma qualité de vie de temps à autre.	Assurément un problème. Affecte ma qualité de vie de la plupart des façons.
	1	2	3	4	5
1) Sentiment de morosité, de dépression.					
2) Perte d'intérêt, de plaisir ou de motivation.					
3) Fatigue facile.					
4) Baisse d'attention, de concentration et de mémoire.					
5) Sentiment d'être bon(ne) à rien, d'être un(e) raté(e).					
6) Insomnie (dormir moins qu'à l'habitude) ou hypersomnie (dormir plus qu'à l'habitude).					
7) Action de pleurer ou envie de pleurer sans en être capable.					
8) Hausse ou baisse poids substantielle.					
9) Fait d'être présentement confronté(e) à un important facteur de stress.					
10) Sentiment de colère, d'irritation ou d'agitation.					
11) Pensées suicidaires.					
12) Baisse ou hausse d'appétit.					

13) Incontrôlable flot de pensées qui défilent à un rythme effréné dans votre esprit.					
14) Sentiment constant d'être au sommet du monde, d'une humeur exaltée.					
15) Comportement risqué qui vous met et met les autres en danger.					
16) Propension à parler de façon excessive ou sentiment qu'on vous met de la pression pour que vous parliez.					
17) Engagement dans de vastes projets, nécessitant beaucoup de temps et d'énergie.					
18) Problèmes au travail ou problèmes relationnels liés à la consommation de drogues, de médicaments prescrits ou d'alcool.					
19) Difficulté à vous entendre avec autrui.					
20) Douleurs et maux.					
21) Peur d'être malade, d'attraper quelque chose.					
22) Peur de mourir, de devenir fou ou de perdre le contrôle.					
23) Sentiment d'étouffer, perte de souffle ou étourdissement.					
24) Sentiment que rien n'est vrai ou d'être détaché(e) de votre propre personne.					

25) Peur ou évitement de différentes situations, places ou personnes.					
26) Pensées ou images récurrentes qui vous embêtent.					
27) Suspicion des motifs d'autrui.					
28) Comportement répétitif que vous ne pouvez empêcher (ex : vérifier, laver, compter, ordonner).					
29) Sentiment de revivre des expériences traumatisantes de votre passé.					
30) Fait de toujours être aux aguets ou d'être facilement surpris(e), effrayé(e).					
31) Difficulté à ne pas vous inquiéter durant le cours d'une journée.					
32) Épuisement émotionnel et physique lorsque la fin de la journée arrive.					
33) Tension, difficulté à relaxer.					