

Échelle de traumatisme racial (ETR)

Instructions: Réfléchissez à toutes les fois où vous avez entendu parler, vu ou subi de la discrimination raciale. Suite à cet événement de discrimination raciale, à quel point avez-vous été dérangé(e) par les éléments suivants:

		<i>Pas du tout</i>	<i>Un peu</i>	<i>Beaucoup</i>	<i>Extrêmement</i>
1.	Je pense que le monde n'est pas sécuritaire.	[1]	[2]	[3]	[4]
2.	Je me sens déconnecté (e) de moi-même.	[1]	[2]	[3]	[4]
3.	J'utilise l'alcool pour m'aider à faire face au quotidien.	[1]	[2]	[3]	[4]
4.	Je me sens en danger en public.	[1]	[2]	[3]	[4]
5.	J'ai de la difficulté à entrer en relation avec d'autres personnes.	[1]	[2]	[3]	[4]
6.	J'utilise des drogues pour gérer mes sentiments.	[1]	[2]	[3]	[4]
7.	Je m'inquiète pour la sécurité de mes proches.	[1]	[2]	[3]	[4]
8.	Je me sens nerveux/euse dans des situations sociales.	[1]	[2]	[3]	[4]
9.	J'utilise des médicaments sur ordonnance pour gérer mes émotions.	[1]	[2]	[3]	[4]
10.	Je sens que la société est injuste envers des gens comme moi.	[1]	[2]	[3]	[4]
11.	J'ai peur de me mettre dans l'embarras ou de gêner les autres.	[1]	[2]	[3]	[4]
12.	Je m'inflige de la douleur physique (tel que me couper, me brûler ou me frapper).	[1]	[2]	[3]	[4]
13.	Je pense que des personnes travaillent délibérément contre moi.	[1]	[2]	[3]	[4]
14.	Je me sens fatigué(e) ou comme si j'avais moins d'énergie.	[1]	[2]	[3]	[4]
15.	Je dors trop.	[1]	[2]	[3]	[4]
16.	Je me sens observé(e) par les gens.	[1]	[2]	[3]	[4]
17.	Je me sens sans valeur.	[1]	[2]	[3]	[4]
18.	Mon poids varie sans que je n'y fasse rien.	[1]	[2]	[3]	[4]
19.	Je remarque que les gens sont moins aimables envers moi.	[1]	[2]	[3]	[4]
20.	Je me sens comme un/une moins que rien.	[1]	[2]	[3]	[4]
21.	Je suis incapable d'arrêter de bouger.	[1]	[2]	[3]	[4]
22.	Je me sens nerveux(euse) en la présence de gens qui pourraient être racistes	[1]	[2]	[3]	[4]
23.	Je pense que je ne peux pas atteindre mes objectifs.	[1]	[2]	[3]	[4]
24.	Je réagis avec colère.	[1]	[2]	[3]	[4]
25.	J'évite certaines situations ou de parler à certaines personnes.	[1]	[2]	[3]	[4]
26.	J'ai l'impression de ne pas être aussi bon(ne) que les autres.	[1]	[2]	[3]	[4]
27.	Je réfléchis à des moyens de faire souffrir les autres.	[1]	[2]	[3]	[4]
28.	Je surveille autour de moi afin de détecter un danger potentiel.	[1]	[2]	[3]	[4]
29.	J'ai l'impression que je suis incapable de réussir.	[1]	[2]	[3]	[4]
30.	Je fais des cauchemars à propos de la discrimination.	[1]	[2]	[3]	[4]