

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 par les éléments suivants:

| | | <i>Pas du tout</i> | <i>Un peu</i> | <i>Beaucoup</i> | <i>Extrême-ment</i> |
|-----|---|--------------------|---------------|-----------------|---------------------|
| 1. | Je pense que le monde n'est pas sécuritaire. | [1] | [2] | [3] | [4] |
| 2. | Je me sens déconnecté (e) de mon corps. | [1] | [2] | [3] | [4] |
| 3. | J'utilise l'alcool pour m'aider à affronter quelque chose/quelqu'un. | [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 santé 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 pour des gens comme moi. | [1] | [2] | [3] | [4] |
| 11. | J'ai peur de m'embarrasser ou de gêner les autres | [1] | [2] | [3] | [4] |
| 12. | Je m'inflige de la douleur physique (tel 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 inutile. | [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. | J'ai un sentiment de nervosité à l'égard de personnes 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 regarde tout autour de moi pour 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] |