

Questionnaire violences faites aux adolescents

Est-ce qu'il t'arrive de te sentir :

- très seul(e), abandonné(e)
- déprimé(e), angoissé(e), nerveux (se)
- déconnecté(e), vide, absent(e)
- en train de jouer un rôle (de quelqu'un qui va bien, qui est souriant(e) qui ne pose pas de problème), comme si tu étais quelqu'un d'autre, comme si ton corps n'était pas le tien
- différent(e), nul(le), incapable, moche, sans aucune valeur

Est-ce qu'il t'arrive d'avoir :

- très mal dans ta tête comme dans ton corps
- des flash-back, des pensées, des sensations et des images de violences qui te hantent
- peur tout le temps, de faire attention à tout, de tout contrôler
- des colères que tu ne comprends pas
- des pensées extrêmes qui te font peur
- envie de mourir, de te suicider
- du mal à retenir tes cours, à te concentrer, à réfléchir
- des problèmes avec la nourriture (anorexie et/ou boulimie), honte de toi

Est-ce qu'il t'arrive de faire :

- beaucoup de cauchemars... et ne plus dormir
- des crises de panique (avec le cœur qui s'emballe, la respiration bloquée, des tremblements, la nausée, l'impression de mourir)

Est-ce qu'il t'arrive d'éviter :

- certaines situations ou certains endroits qui t'angoissent trop (phobies)
- certains sujets de conversation

Est-ce qu'il t'arrive :

- **de ne plus avoir envie** de rien, ni de voir tes amis, ni de sortir
- de ne plus avoir envie de travailler à l'école, ni de parler, ni même de penser
- de ne plus avoir confiance en personne
- **de penser** que tout est de ta faute, que ta vie est une guerre où tu dois survivre, sans espoir d'en sortir, avec un avenir qui fait peur
- **de faire** des choses sans pouvoir t'en empêcher sans comprendre pourquoi tu les fais
- **de te mettre en danger** avec des gens que tu ne connais pas, ou participer à des jeux dangereux, faire des fugues, provoquer des gens plus forts que toi, traverser et rouler n'importe comment, avoir des comportements sexuels à risque
- **d'être agressif(ve) et/ou auto-agressif(ve)** (te scarifier, te blesser exprès, faire des tentatives de suicide)
- **de devenir «accro»** (à l'alcool, à une drogue, au tabac, à des médicaments, à des jeux vidéo ou des jeux d'argent, à la sexualité), de voler dans des magasins, de dégrader des biens publics...
- **Et si ton mal-être était lié à des violences subies ?**