



Questionnaire

Comprendre pour mieux agir

Ce questionnaire n’est pas un test.
Il t’aide simplement à mieux comprendre ce que tu ressens et ce que tu vis, peu importe l’endroit où tu habites. Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Nom :

Âge :

	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRÈS SOUVENT	PRÉFÈRE NE PAS RÉPONDRE
1. Je me sens ignoré(e) ou mis(e) de côté.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. On me fait sentir que tout est de ma faute.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. J’ai l’impression que je dois faire plaisir aux autres pour être aimé(e).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Je vis dans la peur de décevoir ou de fâcher quelqu’un.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. J’ai l’impression que mes émotions ne comptent pas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Je n’ai pas toujours quelqu’un à qui parler quand je ne vais pas bien.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Je suis sur mes gardes, comme si quelque chose de mauvais allait arriver.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. J’ai l’impression que c’est de ma faute quand quelqu’un est fâché ou triste.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Pour éviter les conflits, je n’ose pas toujours être moi-même.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Je me sens seul(e), même quand je ne le suis pas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Je dois me débrouiller sans l’aide d’un adulte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Je ne reçois pas beaucoup de compliments ou de mots gentils.	☐	☐	☐	☐	☐	☐





Nom :

Âge :

	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRÈS SOUVENT	PRÉFÈRE NE PAS RÉPONDRE
13. On se moque de moi ou on me ridiculise.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. J'ai déjà été frappé(e), poussé(e) ou secoué(e).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. On élève la voix contre moi (crier, hurler).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Quelqu'un me fait sentir coupable quand je ne fais pas ce qu'il (elle) veut.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Quelqu'un m'a déjà blessé(e) ou puni(e) physiquement.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. J'ai peur quand quelqu'un se fâche.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Quelqu'un m'a déjà touché(e) d'une façon qui m'a mis(e) mal à l'aise.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. On m'a déjà montré des images ou vidéos que je ne voulais pas voir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. Quelqu'un m'a déjà parlé de mon corps d'une manière qui m'a dérangé(e).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. Je me sens mal quand je pense à certaines choses qu'un adulte m'a faites ou dites.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. J'ai peur ou honte de parler de ce que j'ai déjà vécu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. Quelqu'un m'a déjà demandé de garder des secrets qui me mettent mal à l'aise.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. J'ai peur de demander de l'aide.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. J'ai déjà voulu disparaître pour ne plus déranger personne ou pour être tranquille.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. Quelqu'un avec qui je vis consomme de l'alcool ou de la drogue	☐	☐	☐	☐	☐	☐





Nom :

Âge :

	JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRÈS SOUVENT	PRÉFÈRE NE PAS RÉPONDRE
28. Je dois m'occuper de choses qu'un adulte devrait faire.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29. J'ai déjà vu ou entendu des cris, des coups ou des bruits violents à la maison.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30. Je m'inquiète que les adultes autour de moi se disputent.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31. Je me fais dire que je mens quand je parle de ce que je ressens.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32. Je n'ai pas toujours ce dont j'ai besoin pour me sentir bien (vêtements, repas, sommeil).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33. Je me sens triste ou inutile sans trop savoir pourquoi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34. J'ai l'impression d'être l'adulte à la place des adultes, comme si c'était à moi de prendre soin d'eux.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35. On me dit des mots blessants ou humiliants.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36. Je ne me sens pas respecté(e) quand je parle.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
37. Je ne reçois pas beaucoup de câlins, de gentillesse, de douceur ou d'attention.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
38. J'ai déjà entendu des menaces ou des insultes entre adultes chez moi.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
39. Je ne me sens pas toujours protégé(e) ou encadré(e).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
40. On ne me croit pas quand je parle de ce que je vis.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Si tu as coché parfois, souvent ou très souvent à plusieurs affirmations, cela veut dire que tu vis des choses difficiles.

Tu n'es pas seul(e). Il existe des adultes qui peuvent t'aider.

Tu peux en parler à une personne de confiance, ou contacter **tel-jeunes** par téléphone (1-800-263-2266) ou texto (514-600-1002)

Tu as le droit d'être respecté(e), écouté(e) et aimé(e) sans peur.

