

PCI QUESTIONNAIRE[®] – Français
STRATEGIES D'ADAPTATION A LA DOULEUR

Toute personne ressentant des douleurs développe différentes stratégies pour y faire face. Dans le tableau suivant, nous vous proposons un certain nombre d'affirmations correspondant à ce que vous faites, ou à ce à quoi vous pensez, lorsque vous souffrez.

Nous vous demandons d'évaluer la fréquence à laquelle vous agissez ou pensez, alors que vous ressentez des douleurs, en entourant un chiffre entre 0 et 4. Il n'y a pas de réponses justes ou fausses, c'est seulement votre opinion qui est importante.

1996 © F.W.Kraaimat and A.W. M. Evers

	presque jamais	quelques fois	souvent	Très souvent
1. J'arrête mes activités	1	2	3	4
2. Je poursuis mes activités mais avec moins d'effort	1	2	3	4
3. Je poursuis mes activités mais plus lentement	1	2	3	4
4. Je poursuis mes activités mais avec moins de précision	1	2	3	4
5. Je me limite à faire des choses simples	1	2	3	4
6. Je fais attention à ne pas avoir à faire d'efforts physiques	1	2	3	4
7. Je me repose en m'asseyant ou en m'allongeant	1	2	3	4
8. Je me mets dans une position corporelle confortable	1	2	3	4
9. Je prends un bain ou une douche	1	2	3	4
10. Je fais attention à ne pas me sentir contrarié(e)	1	2	3	4
11. Je me retire dans un endroit reposant	1	2	3	4
12. Je prends soin de ne pas être dérangé(e) par des bruits gênants	1	2	3	4
13. Je prends soin de ne pas être gêné(e) par la lumière (par exemple en mettant des lunettes de soleil, en fermant les rideaux)	1	2	3	4
14. Je fais attention à ce que je mange ou à ce que je bois	1	2	3	4
15. Je fais comme si la douleur n'était pas là	1	2	3	4
16. Je fais comme si la douleur ne concernait pas mon corps	1	2	3	4
17. Je me concentre en permanence sur la douleur	1	2	3	4
18. J'imagine que la douleur est moins violente qu'elle n'est en réalité	1	2	3	4
19. Je pense à des choses ou à des événements agréables	1	2	3	4
20. Je me distrais en ayant des activités physiques (par exemple en marchant, en faisant de la bicyclette ou en nageant)	1	2	3	4
21. Je me distrais en lisant, en écoutant de la musique en regardant un programme de télévision ou quelque chose de ce genre	1	2	3	4
22. Je fais quelque chose que je trouve agréable	1	2	3	4
23. Je m'administre un autre stimulus physique (par exemple en me serrant les poignets, en me pinçant, en pressant ou en frottant la zone douloureuse)	1	2	3	4
24. Je pense à toutes les choses que je n'ai pas faites à cause de la douleur	1	2	3	4
25. Je commence à me faire du souci	1	2	3	4
26. Je me pose des questions sur ma douleur	1	2	3	4

27. Je pense que la douleur va s'aggraver	1	2	3	4
28. Je pense aux moments où je n'ai pas mal	1	2	3	4
29. Je deviens fou (folle) de douleur	1	2	3	4
30. Je pense aux difficultés des autres personnes	1	2	3	4
31. Je pense que les autres ne comprennent pas ce que c'est que de ressentir une telle douleur	1	2	3	4
32. Je m'isole	1	2	3	4
33. Quand je suis à l'extérieur, j'essaie de rentrer à la maison le plus tôt possible	1	2	3	4
34. J'ai une façon de faire qui m'est propre pour atténuer la douleur ou la rendre plus supportable	1	2	3	4