

École doctorale – Lille - Nord de France
Laboratoires URECA EA 1059 & PSITEC EA 4072

Thèse de doctorat de psychologie

**Développement d'une prise en charge basée sur le
vécu subjectif, les facteurs psychologiques et
psychosociaux du syndrome douloureux chronique**

Annexes

Présentée par :

Kheira Aïni

Dirigée par Pascal ANTOINE et Stéphane RUSINEK

Devant le jury composé de :

Pascal ANTOINE, Professeur de Psychologie, Université de Lille 3

Sébastien Montel, Professeur, Université de Paris 8

Lucia Romo, Professeur, Paris Ouest - Nanterre La Défense

Stéphane Rusinek, Professeur de Psychologie, Université de Lille 3

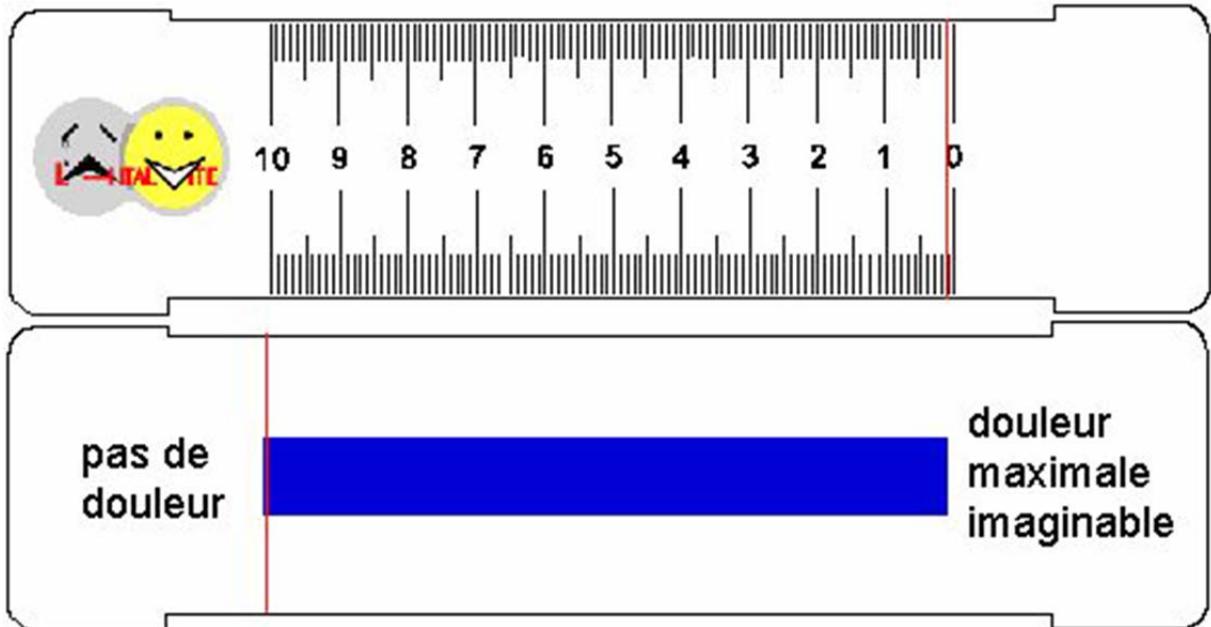
Octobre 2012

Table Des Matières

ANNEXE 1 : ÉCHELLE VISUELLE ANALOGIQUE (EVA)	3
ANNEXE 2 : ÉCHELLE NUMÉRIQUE (EN)	4
ANNEXE 3 : ÉCHELLES VERBALES SIMPLES (EVS)	5
ANNEXE 4 : SCHÉMA DES ZONES DOULOUREUSES	6
ANNEXE 5 : QUESTIONNAIRE DOULEUR DE SAINT-ANTOINE (QDSA), FORME ABRÉGÉE	7
ANNEXE 6 : QUESTIONNAIRE CONCIS DE LA DOULEUR (VERSION COURTE) (QCD)	8
ANNEXE 7 : MULTIDIMENSIONNAL PAIN INVENTORY (MPI)	10
ANNEXE 8 : DOULEUR DU RACHIS : AUTO-QUESTIONNAIRES DE DALLAS (DRAD) VERSION FRANÇAISE ÉLABORÉE PAR LA SECTION RACHIS DE LA SFR	15
ANNEXE 9 : HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE (HAD)	20
ANNEXE 10 : QUESTIONNAIRE ABRÉGÉ DE BECK	22
ANNEXE 11 : CSQ	24
COTATION :	25
ANNEXE 12 : GUIDE DU THÉRAPEUTE	26
SEANCE 1 :	26
SEANCE 2 :	28
SEANCE 3 :	30
SEANCE 4 :	30
SEANCE 5 :	31
SEANCE 6 :	31
ANNEXE 13 : EVALUATION DU VECU SUBJECTIF DES GROUPES THERAPEUTIQUES CHEZ DES PERSONNES SOUFFRANT DU SYNDROME DOULOUREUX CHRONIQUE (SDC)	32
1- ECHELLE VISUELLE ANALOGIQUE (EVA) DE LA DOULEUR :	33
2- PAIN ANXIETY SYMPTOMS SCALE (PASS) :	34
3- SYNDROME CHRONIQUE QUESTIONNAIRE (SDC-Q):.....	38
4- AAQ-II (ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE-II) :	41
5- KIMS (INVENTAIRE KENTUCKY DES COMPETENCES DE PLEINE-CONSCIENCE) :	42
6- BVAQ (ECHELLE D'ALEXITHYMIE DE BERMOND-VORST) :	46
7- HADS (HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE):	48
8- QUELQUES RENSEIGNEMENTS	51

Annexe 1 : ÉCHELLE VISUELLE ANALOGIQUE (EVA)

(Ogon, Krismer, Sollner, Kanner-Rumplmair, et Lampe, 1996)



Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

Annexe 2 : ÉCHELLE NUMÉRIQUE (EN)

(Jensen, Turner, et Romano, 1996 ; Jensen, et MCFarland, 1993 ; Jensen, et Karoly, 1991)

Indiquez ci-dessous la note de 0 à 10 qui décrit le mieux l'importance de votre douleur.

La note 0 correspond à « pas de douleur ».

La note 10 correspond à la « douleur maximale imaginable ».



Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

Annexe 3 : ÉCHELLES VERBALES SIMPLES (EVS)

(Jensen, et Karoly, 1991)

Il s'agit de demander verbalement au patient d'évaluer sa douleur selon 4 à 5 catégories desquelles résultera un score.

Quel est le niveau de votre douleur à l'instant présent ?

- 0 Pas de douleur**
- 1 Faible**
- 2 Modérée**
- 3 Intense**
- 4 Extrêmement intense**

Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

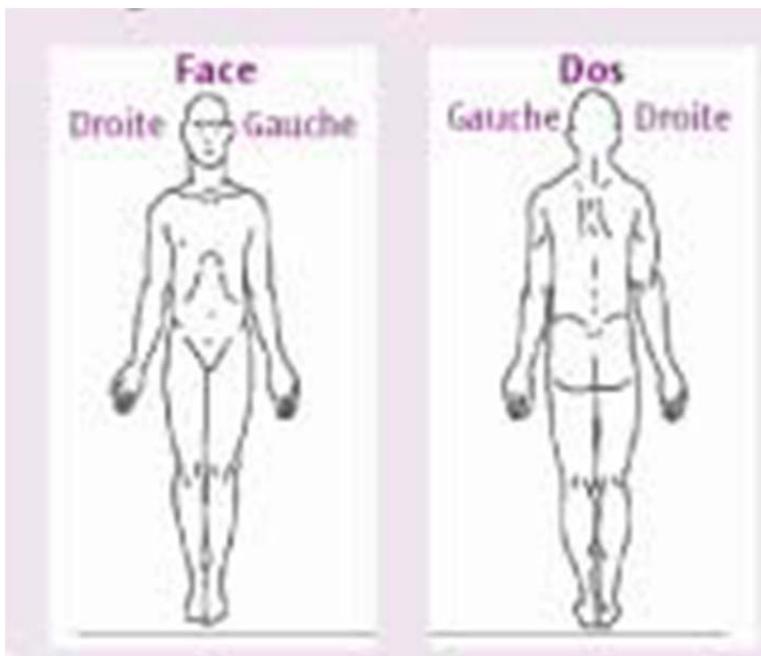
Annexe 4 : SCHÉMA DES ZONES DOULOUREUSES

(Chan, Goldman, Ilstrup, Kunselman, et O'Neill, 1993)

Indiquez sur le schéma ci-contre où se trouve votre douleur habituelle (depuis les 8 derniers jours) en hachurant la zone.

Mettez sur le schéma un « S » pour une douleur près de la surface de votre corps ou un « P » pour une douleur plus profonde dans le corps.

Mettez un « I » à l'endroit où vous ressentez la douleur la plus intense.



Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

Annexe 5 : QUESTIONNAIRE DOULEUR DE SAINT-ANTOINE (QDSA), FORME ABRÉGÉE

(Boureau, Luu, et Doubrere, 1992)

Vous trouverez ci-dessous une liste de mots pour décrire une douleur. Pour préciser le type de douleur que vous ressentez habituellement (depuis les 8 derniers jours), répondez en mettant une croix pour la réponse correcte.

	0 ABSENT / NON	1 FAIBLE / UN PEU	2 MODERE / MODEREMENT	3 FORT / BEAUCOUP	4 EXTREMEMENT FORT / EXTREMEMENT
ELANCEMENT					
PENETRANTE					
DECHARGES ELECTRIQUES					
COUP DE POIGNARD					
EN ETAU					
TIRILLEMENTS					
BRULURE					
FOURMILLEMENTS					
LOURDEUR					
EPUISANTE					
ANGOISSANTE					
OBSEDANTE					
INSUPPORTABLE					
ENERVANTE					
EXASPERANTE					
DEPRIMANTE					

Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

Annexe 6 : QUESTIONNAIRE CONCIS DE LA DOULEUR (Version courte) (QCD)

(Larue, Colleau, Brasseur, et Cleeland, 1995)

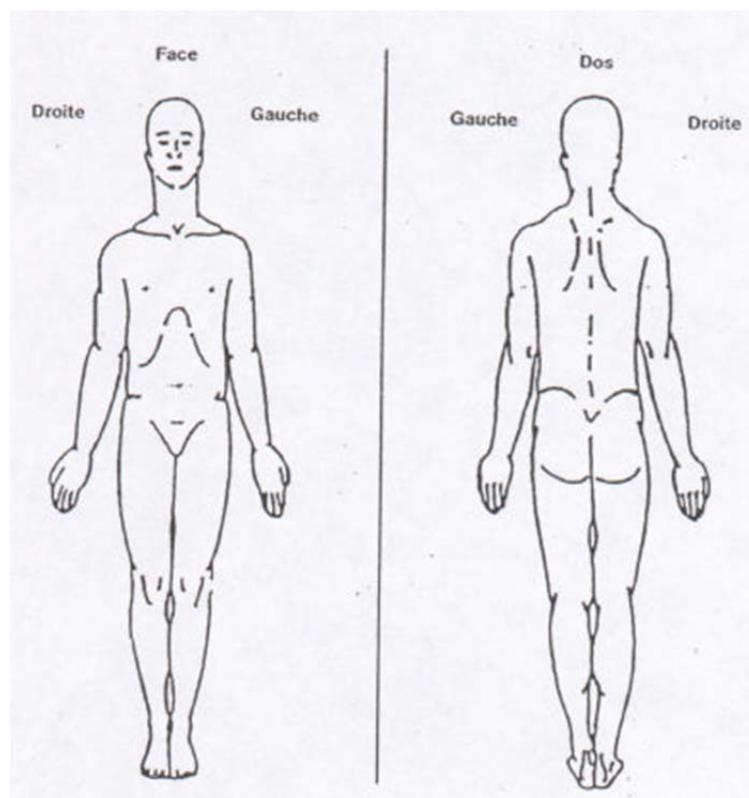
1/ Au cours de notre vie, la plupart d'entre nous ressentent des douleurs un jour ou l'autre (maux de tête, rage de dents) : au cours des 8 derniers jours, avez-vous ressenti d'autres douleurs que ce type de douleurs " familiares " ?

1. OUI

2. NON

Si vous avez répondu " non " à la dernière question, il n'est pas utile de répondre aux questions suivantes. Merci de votre participation.

2/ Indiquez sur ce schéma où se trouve votre douleur en noircissant la zone. Mettez sur le dessin un " X " à l'endroit où vous ressentez la douleur la plus intense.



3/ SVP, entourez d'un cercle le chiffre qui décrit le mieux la douleur la plus intense que vous avez ressentie au cours des 24 dernières heures

Pas de douleur 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Douleur la plus horrible
que vous puissiez imaginer

4/ SVP, entourez d'un cercle le chiffre qui décrit le mieux la douleur la plus faible que vous avez ressentie au cours des 24 dernières heures

Pas de douleur 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Douleur la plus horrible
que vous puissiez imaginer

5/ SVP, entourez d'un cercle le chiffre qui décrit le mieux votre douleur en général.

Pas de douleur 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Douleur la plus horrible
que vous puissiez imaginer

6/ SVP, entourez d'un cercle le chiffre qui décrit le mieux votre douleur en ce moment.

Pas de douleur 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Douleur la plus horrible
que vous puissiez imaginer

7/ Quels traitements suivez-vous ou quels médicaments prenez-vous contre la douleur ?

8/ La semaine dernière, quel soulagement les traitements ou les médicaments que vous prenez vous ont-ils apporté :

Pouvez-vous indiquer le pourcentage d'amélioration obtenue ?

Aucune amélioration 0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% Amélioration complète

9/ Entourez le chiffre qui décrit le mieux comment ; la semaine dernière, la douleur a gêné votre :

A/ Activité générale

Ne gêne pas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gêné complètement

B/ Humeur

Ne gêne pas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gêné complètement

C/ Capacité à marcher

Ne gêne pas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gêné complètement

D/ Travail habituel (y compris à l'extérieur de la maison et les travaux domestiques)

Ne gêne pas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gêné complètement

E/ Relation avec les autres

Ne gêne pas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gêné complètement

F/ Sommeil

Ne gêne pas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gêné complètement

G/ Goût de vivre

Ne gêne pas 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Gêné complètement

Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

Annexe 7 : MULTIDIMENSIONAL PAIN INVENTORY (MPI)

(Bradley, MCDonald, Haile, et Jaworski, 1992)

La présentation de la section I de ce questionnaire a été extraite d'une communication personnelle de Turk.

ÉVALUATION MULTIDIMENSIONNELLE DE LA DOULEUR

1. Date :

2. Numéro de dossier :

3. Âge :

4. Date de naissance : Année Mois Jour

5. Sexe : Masculin Féminin

6. Quand votre douleur a-t-elle commencé ? Mois Année

7. Avez-vous déjà subi une intervention chirurgicale en rapport avec cette douleur ?

(Cocher une seule case)

Jamais Une fois Deux fois Trois fois Plus de trois fois

8. Scolarité : **(Inscrire le plus haut niveau d'études complétées)**

Primaire Secondaire

Collégial, diplôme obtenu

Universitaire, diplôme obtenu

9. Demeurez-vous ? **(Cocher tout ce qui s'applique à vous)**

Seul/e Avec votre conjoint/e

Avec un (ou des) enfant(s)

Avec d'autres personnes **(préciser)**

10. Occupation (Les femmes ou les hommes au foyer doivent également cocher une case)

- Travail à temps plein (plus de 30 heures par semaine)
- Travail à temps partiel (moins de 30 heures par semaine)
- Sans emploi, avec prestations de l'aide sociale
- Sans emploi, avec prestations d'invalidité (CSST, IVAC, SAAQ, RRQ, ...)
- Sans emploi et sans prestation d'invalidité ou autres
- Présentement inscrit/e à un programme de recyclage
- À la retraite

INSTRUCTIONS :

Une partie importante de notre évaluation comporte l'examen de la douleur de votre point de vue parce que vous connaissez votre douleur mieux que n'importe qui. Nous aimerions en apprendre davantage sur votre douleur et la façon dont elle affecte votre vie. Sous chaque question se trouve une échelle de réponses. Lisez attentivement chaque question et encerclez le chiffre qui indique à quel point cela s'applique à vous. L'exemple suivant vous aidera à mieux comprendre comment répondre aux questions.

Exemple :

À quel point êtes-vous nerveux en voiture lorsque la circulation est dense ?

Pas du tout nerveux 0 1 2 3 4 5 6 Extrêmement nerveux

Si vous n'êtes pas nerveux du tout en voiture lorsque la circulation est dense, vous encerclez le chiffre 0. Au contraire, si vous êtes nerveux vous encerclez le chiffre 6. Ainsi plus le chiffre est bas, moins vous êtes nerveux, et, plus il est élevé et plus vous êtes nerveux.

SECTION 1 :

1. Évaluez le niveau de votre douleur en ce moment ?

Aucune douleur 0 1 2 3 4 5 6 Douleur très intense

2. En général, à quel point la douleur nuit-t-elle à vos activités quotidiennes ?

Ne nuit pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 Nuit énormément

3. Depuis que vous avez commencé à ressentir de la douleur, jusqu'à quel point a-t-elle changé votre capacité à travailler ?

..... **(Cocher ici si vous avez pris votre retraite pour une raison autre que la douleur)**

Aucun changement 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de changement

4. À quel point la douleur a-t-elle changé le niveau de satisfaction ou de plaisir que vous retirez de vos activités sociales ou de vos loisirs ?

Aucun changement 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de changement

5. Dans quelle mesure votre conjoint/e vous soutient-il/elle ou vous aide-t-il/elle relativement à votre douleur ?

Aucun soutien 0 1 2 3 4 5 6 Très grand soutien

6. Évaluez votre humeur globale pendant la semaine qui vient de s'écouler

Très mauvaise humeur 0 1 2 3 4 5 6 Très bonne humeur

7. Dans quelle mesure la douleur nuit-elle à votre sommeil ?

Ne nuit pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 Nuit énormément

8. En général, quelle était l'intensité de votre douleur pendant la semaine qui vient de s'écouler ?

Aucunement intense 0 1 2 3 4 5 6 Extrêmement intense

9. À quel point pouvez-vous prédire le moment où votre douleur commencera, diminuera ou augmentera ?

Incapable de prédire 0 1 2 3 4 5 6 Très capable de prédire

10. À quel point la douleur a-t-elle changé votre capacité à participer à des activités sociales ou de loisirs ?

Aucun changement 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de changement

11. Dans quelle mesure limitez-vous vos activités afin d'éviter que la douleur s'aggrave ?

Ne limite pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 Limite énormément

12. À quel point votre douleur a-t-elle changé le niveau de satisfaction ou de plaisir que vous retirez des activités familiales ?

Aucun changement 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de changement

13. Dans quelle mesure votre conjoint/e s'inquiète-t-il/elle de vous à cause de votre douleur ?
 Ne s'inquiète pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 S'inquiète énormément
14. Pendant la semaine qui vient de s'écouler, avez-vous l'impression d'avoir eu la maîtrise de ce qui s'est passé dans votre vie et jusqu'à quel point ?
 Aucune maîtrise 0 1 2 3 4 5 6 Excellente maîtrise
15. Au cours d'une journée, à quel point votre douleur varie-t-elle (augmente ou diminue) ?
 Ne varie pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 Varie énormément
16. Quel est le degré de souffrance que vous ressentez à cause de votre douleur ?
 Aucune souffrance 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de souffrance
17. À quelle fréquence pouvez-vous faire quelque chose qui aide à diminuer la douleur ?
 Jamais 0 1 2 3 4 5 6 Très souvent
18. À quel point votre douleur a-t-elle changé vos relations avec votre conjoint/e ou votre famille ?
 Aucun changement 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de changement
19. Dans quelle mesure la douleur a-t-elle changé le niveau de satisfaction ou de plaisir que vous procure votre travail ? (.....**Cocher ici si vous ne travaillez pas actuellement**)
 Aucun changement 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de changement
20. À quel point votre conjoint/e vous donne-t-il/elle de l'attention à cause de votre douleur ?
 N'est pas attentif/ve 0 1 2 3 4 5 6 Extrêmement attentif/ve
21. Pendant la semaine qui vient de s'écouler, dans quelle mesure avez-vous l'impression d'avoir pu faire face à vos problèmes ?
 Pas du tout 0 1 2 3 4 5 6 Énormément
22. À quel point croyez-vous maîtriser votre douleur ?
 Aucune maîtrise 0 1 2 3 4 5 6 Grande maîtrise
23. À quel point votre douleur a-t-elle changé votre capacité d'accomplir les tâches domestiques ?
 Aucun changement 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de changement
24. Pendant la semaine qui vient de s'écouler, à quel point avez-vous réussi à faire face aux situations stressantes dans votre vie ?
 Pas du tout réussi 0 1 2 3 4 5 6 Extrêmement bien réussi
25. Dans quelle mesure la douleur vous a-t-elle empêché de planifier des activités ?
 Pas du tout empêché 0 1 2 3 4 5 6 Beaucoup empêché

26. Pendant la semaine qui vient de s'écouler, à quel point avez-vous été irritable ?

Pas du tout irritable 0 1 2 3 4 5 6 Extrêmement irritable

27. Dans quelle mesure la douleur a-t-elle changé vos relations amicales avec les gens autres que votre famille ?

Aucun changement 0 1 2 3 4 5 6 Énormément de changement

28. Pendant la semaine qui vient de s'écouler, à quel point avez-vous été tendu/e ou anxieux/se ?

Pas du tout tendu/e ou anxieux/se 0 1 2 3 4 5 6 Extrêmement tendu/e ou anxieux/se

Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

Annexe 8 : DOULEUR DU RACHIS : AUTO-QUESTIONNAIRES DE DALLAS (DRAD) VERSION FRANÇAISE ÉLABORÉE PAR LA SECTION RACHIS DE LA SFR

(Marty, Blotman, Avouac, Rosenberg, et Valat, 1998)

Nom : Prénom : Sexe F M.... Date :

À lire attentivement :

Ce questionnaire a été conçu pour permettre à votre médecin de savoir dans quelle mesure votre vie est perturbée par votre douleur. Veuillez répondre personnellement à toutes les questions en cochant vous-même les réponses.

Pour chaque question, cochez en mettant une croix (X) à l'endroit qui correspond le mieux à votre état sur la ligne continue (de 0 % à 100 % ; chaque extrémité correspondant à une situation extrême).

1. La douleur et son intensité :

Dans quelle mesure avez-vous besoin de traitements contre la douleur pour vous sentir bien ?

Pas du tout	Parfois				Tout le temps
0%					100%

2. Les gestes de la vie quotidienne :

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle les gestes de votre vie quotidienne (sortir du lit, se brosser les dents, s'habiller, etc.) ?

Pas du tout (pas de douleur)	Moyennement		Je ne peux pas sortir du lit		
0%					100%

3. La possibilité de soulever quelque chose :

Dans quelle mesure êtes-vous limité(e) pour soulever quelque chose ?

Pas du tout (comme avant)	Moyennement			Je ne peux rien soulever	
0%					100%

4. La marche :

Dans quelle mesure votre douleur limite-t-elle maintenant votre distance de marche par rapport à celle que vous pouviez parcourir avant votre problème de dos ?

Je marche comme avant	Presque comme avant			Presque plus	
0%					100%

5. La position assise :

Dans quelle mesure votre douleur vous gêne-t-elle pour rester assis(e) ?

Pas du tout (pas d'aggravation de la douleur)	Moyennement			Je ne peux pas rester assis(e)	
0%					100%

6. La position debout :

Dans quelle mesure votre douleur vous gêne-t-elle pour rester debout de façon prolongée ?

Pas du tout (je reste debout comme avant)	Moyennement			Je ne peux pas rester debout	
0%					100%

7. Le sommeil :

Dans quelle mesure votre douleur gêne-t-elle votre sommeil ?

Pas du tout (je dors comme avant)	Moyennement			Je ne peux pas dormir du tout	
0%					100%

TOTAL X 3 =% DE REPERCUSSION SUR LES ACTIVITES QUOTIDIENNES

8. Activité sociale :

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle votre vie sociale (danser, jeux et divertissements, repas ou soirées entre amis, sorties, etc.) ?

Pas du tout (ma vie sociale est comme avant)	Moyennement			Je n'ai plus aucune vie sociale	
0%					100%

9. Les déplacements en voiture :

Dans quelle mesure votre douleur gêne-t-elle vos déplacements en voiture ?

Pas du tout (je me déplace comme avant)	Moyennement			Je ne peux pas me déplacer en voiture	
0%					100%

10. Les activités professionnelles :

Dans quelle mesure votre douleur perturbe-t-elle votre travail ?

Pas du tout (elle ne me gêne pas)	Moyennement				Je ne peux pas travailler
0%					100%

TOTAL X 5 =% DE REPERCUSSION SUR LE RAPPORT ACTIVITES PROFESSIONNELLES / LOISIRS

11. L'anxiété / le moral :

Dans quelle mesure estimez-vous que vous parvenez à faire face à ce que l'on exige de vous ?

Je fais entièrement face (pas de changement)	Moyennement				Je ne fais pas face
0%					100%

12. La maîtrise de soi :

Dans quelle mesure estimez-vous que vous arrivez à contrôler vos réactions émotionnelles ?

Je les contrôle entièrement (pas de changement)	Moyennement				Je ne les contrôle pas du tout
0%					100%

13. La dépression :

Dans quelle mesure vous sentez-vous déprimé(e) depuis que vous avez mal ?

Je ne suis pas déprimé(e)	Je suis complètement déprimé(e)				
0%					100%

TOTAL X 5 =% DE REPERCUSSION SUR LE RAPPORT ANXIETE / DEPRESSION

14. Les relations avec les autres :

Dans quelle mesure pensez-vous que votre douleur a changé vos relations avec les autres ?

Pas de changement	Changement radical				
0%					100%

15. Le soutien dans la vie de tous les jours :

Dans quelle mesure avez-vous besoin du soutien des autres depuis que vous avez mal (travaux domestiques, préparation des repas, etc.) ?

Aucun soutien nécessaire

Soutien

0%					100%
-----------	--	--	--	--	-------------

16. Les réactions défavorables des proches :

Dans quelle mesure estimez-vous que votre douleur provoque, chez vos proches, de l'irritation, de l'agacement, de la colère à votre égard ?

Pas du tout	Parfois			Tout le temps	
0%					100%

TOTAL X 5 =% DE REPERCUSSION SUR LA SOCIABILITE

Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

Annexe 9 : HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE (HAD)

(Zigmond, et Snaith, 1983)

		Je me sens tendu ou énervé :
	3	la plupart du temps
	2	souvent
	1	de temps en temps
	0	jamais
		Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :
	0	oui, tout autant
	1	pas autant
	2	un peu seulement
	3	presque plus
		J'AI UNE SENSATION DE PEUR COMME SI QUELQUE CHOSE D'HORRIBLE ALLAIT M'ARRIVER :
	3	OUI, TRÈS NETTEMENT
	2	OUI, MAIS CE N'EST PAS GRAVE
	1	UN PEU, MAIS CELA NE M'INQUIÈTE PAS
	0	PAS DU TOUT
		Je ris facilement et vois le bon côté des choses :
	0	autant que par le passé
	1	plus autant qu'avant
	2	vraiment moins qu'avant
	3	plus du tout
		JE ME FAIS DU SOUCI :
	3	TRÈS SOUVENT
	2	ASSEZ SOUVENT
	1	OCCASIONNELLEMENT
	0	TRÈS OCCASIONNELLEMENT
		Je suis de bonne humeur :
	3	jamais
	2	rarement
	1	assez souvent
	0	la plupart du temps
		Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :
	0	oui, quoi qu'il arrive
	1	oui, en général

	2	rarement
	3	jamais
		J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :
3		presque toujours
2		très souvent
1		parfois
0		jamais
		J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :
	0	jamais
	1	parfois
	2	assez souvent
	3	très souvent
		Je ne m'intéresse plus à mon apparence :
3		plus du tout
2		je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais
1		il se peut que je n'y fasse plus autant attention
0		j'y prête autant d'attention que par le passé
		J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :
	3	oui, c'est tout à fait le cas
	2	un peu
	1	pas tellement
	0	pas du tout
		Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :
0		autant qu'auparavant
1		un peu moins qu'avant
2		bien moins qu'avant
3		presque jamais
		J'éprouve des sensations soudaines de panique :
	3	vraiment très souvent
	2	assez souvent
	1	pas très souvent
	0	jamais
		Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou de télévision :
0		souvent
1		parfois
2		rarement
3		très rarement

Annexe 10 : QUESTIONNAIRE ABRÉGÉ DE BECK

(Beck, Steer, et Garbin, 1988)

Traduction française : P. Pichot

Nom : Prénom : Date :

Sexe : Âge :

Instructions :

Ce questionnaire comporte plusieurs séries de quatre propositions. Pour chaque série, lisez les quatre propositions, puis choisissez celle qui décrit le mieux votre état actuel.

Entourez le numéro qui correspond à la proposition choisie. Si, dans une série, plusieurs propositions vous paraissent convenir, entourez les numéros correspondants.

A Je ne me sens pas triste.	0
Je me sens cafardeux ou triste.	1
Je me sens tout le temps cafardeux ou triste, et je n'arrive pas en sortir.	2
Je suis si triste et si malheureux, que je ne peux pas le supporter.	3
B Je ne suis pas particulièrement découragé, ni pessimiste au sujet de l'avenir.	0
J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir.	1
Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer.	2
Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir, et que la situation ne peut s'améliorer.	3
C Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie	0
J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens.	1
Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs.	2
J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme mes enfants).	3
D Je ne me sens pas particulièrement insatisfait.	0
Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances	1
Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit.	2
Je suis mécontent de tout.	3
E Je ne me sens pas coupable.	0
Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps	1
Je me sens coupable.	2
Je me juge très mauvais, et j'ai l'impression que je ne vauds rien.	3
F Je ne suis pas déçu par moi-même.	0
Je suis déçu par moi-même	1
Je me dégoûte moi-même.	2
Je me hais.	3

G Je ne pense pas à me faire du mal.	0
Je pense que la mort me libèrerait	1
J'ai des plans précis pour me suicider.	2
Si je le pouvais, je me tuerais.	3
H Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens.	0
Maintenant je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois.	1
J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux gens et j'ai peu de sentiments pour eux.	2
J'ai perdu tout l'intérêt pour les autres, et ils m'indiffèrent totalement.	3
I Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume.	0
J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision.	1
J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions.	2
Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision.	3
J Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant.	0
J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux.	1
J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique, quime fait paraître disgracieux.	2
J'ai l'impression d'être laid et repoussant.	3
K Je travaille aussi facilement qu'auparavant.	0
Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose.	1
Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit.	2
Je suis incapable de faire le moindre travail.	3
L Je ne suis pas plus fatigué que d'habitude.	0
Je suis fatigué plus facilement que d'habitude.	1
Faire quoi que ce soit me fatigue.	2
Je suis incapable de faire le moindre travail.	3
M Mon appétit est toujours aussi bon.	0
Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude.	1
Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant.	2
Je n'ai plus du tout d'appétit.	3

Source : ANAES / Service des Recommandations et Références Professionnelles / Février 1999

Annexe 11 : CSQ

(Rosenstiel et Keefe, 1983 – Version française d'Irachabal, et Koleck)

Dans quelle mesure utilisez-vous les stratégies proposées ci-dessous pour faire face à votre douleur au quotidien ?

Remplissez vous-même ce questionnaire de la manière la plus spontanée possible, ceci ne vous prendra que quelques minutes.

Quand j'ai mal ...	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
1. J'essaie de prendre de la distance par rapport à la douleur, comme si elle était dans le corps de quelqu'un d'autre.				
2. J'essaie de penser à quelque chose d'agréable.				
3. C'est terrible et j'ai l'impression que jamais ça n'ira mieux.				
4. Je prie Dieu que ça ne dure pas longtemps.				
5. J'essaie de ne pas penser à la douleur.				
6. J'essaie de ne pas y penser comme si c'était mon corps, mais plutôt comme quelque chose séparé de moi.				
7. Je ne porte aucune attention à la douleur.				
8. Je fais comme si elle n'était pas là.				
9. Je m'inquiète tout le temps de savoir si ça va finir.				
10. Je repense à des moments agréables du passé.				
11. Je pense à des personnes avec lesquelles j'aime être.				
12. Je prie pour que la douleur disparaisse.				
13. J'imagine que la douleur est en dehors de mon corps.				
14. Je continue comme si de rien n'était.				
15. Je fais quelque chose que j'aime comme regarder la télé ou écouter de la musique.				
16. J'ai l'impression de ne plus pouvoir supporter la douleur.				
17. J'ignore la douleur.				
18. Je compte sur ma foi en Dieu.				
19. J'ai l'impression de ne plus pouvoir continuer.				
20. Je pense aux choses que j'aime faire.				
21. Je fais comme si la douleur ne faisait pas partie de moi.				

COTATION :

Distraction: items 2 – 10 – 11 – 15 – 20

Prière: items 4 – 12 – 18

Réinterprétation des sensations douloureuses : items 1 – 6 – 13 – 21

Ignorance des sensations douloureuses : items 5 – 7 – 8 – 14 – 17

Dramatisation : items 3 – 9 – 16 – 19

Annexe 12 : GUIDE DU THÉRAPEUTE

SEANCE 1 :

Evaluation au temps 0 et SDC et médicaments

Les résultats d'analyses obtenus au chapitre 1 et 2 ont révélé un sentiment d'inefficacité des traitements et une nécessité d'apporter du crédit à la douleur des participants. La séance va concerner la présentation de la pathologie et des médicaments prescrits dans le cadre du SDC, ainsi qu'une initiation à la pleine conscience. La pleine conscience est désignée par l'observation des Sensations (les ressentis corporels des participants) ; de l'Intelligence (les productions verbales comme les pensées, les images et les souvenirs) et le Monde (ce que peut observer le participant avec ses cinq sens). C'est la carte SIM, sensations, intelligence et monde (Wilson, et Dufrene, 2009). La pleine conscience peut être définie comme une pratique d'observation des expériences comme les émotions, les pensées, les symptômes physiques de telle sorte que les impacts négatifs liés à celles-ci soient réduits. Des études non contrôlées ont montré son efficacité dans le cadre de la douleur chronique (Kabat-Zinn, 1982 ; Kabat-Zinn, Lipworth, et Burney, 1985 ; Kaplan, Goldenberg, et Galvin-Nadeau, 1993). Le but de la pleine conscience n'est pas de modifier le contenu de ce qui est vécu, mais de changer la façon dont les expériences sont vécues ainsi que leurs effets exercés sur le comportement. La pleine conscience est associée positivement au fonctionnement émotionnel et au bien-être, et négativement aux plaintes physiques (Brown, et Ryan, 2003 ; Baer, Smith, et Allen, 2004 ; Carlson, et Brown, 2005).

La séance débute par des questions d'ordre fonctionnel. Une pochette contenant le livret de bord de la séance, les règles déontologiques, les dates des séances, les feuilles de consentement, la présentation de l'équipe, les personnes à contacter en cas de difficultés entre les séances. L'équipe se présente (un médecin chef du service du traitement et d'évaluation de la douleur, une psychologue et deux stagiaires psychologues). Ensuite, chaque participant est convié à se présenter en donnant simplement son prénom pour assurer la confidentialité, de relater les motifs qui l'amènent au traitement et d'évoquer ce qu'il en attend. Cette discussion permet d'obtenir des informations sur les domaines spécifiques dans lesquels les difficultés et la souffrance se produisent et par ailleurs de mieux connaître le groupe. Les participants ont exposé les raisons pour lesquelles ils participent à ce groupe, les loisirs et les intérêts qu'ils apprécient, leurs objectifs de vie, et la façon dont ils voulaient faire autrement à l'issue du programme.

Cette séance a pour but l'application et l'adaptation du traitement en partenariat avec le médecin et en connaître le bon usage, ainsi que des notions de leur bien-fondé. Elle a trait également à la présentation du SDC en tant que pathologie, ce qui a pour objectif d'apporter d'emblée du crédit à leurs propos. Cette séance a eu lieu dans un contexte médical et social favorable, l'équipe entend par favorable, une attitude d'écoute et d'ouverture, une possibilité pour les patients de négocier leur traitement, de discuter de leur non adhésion et de leur automédication éventuelle avec l'équipe (cf. annexe 12, pour le contenu détaillée de chaque séance). Les participants ont pu discuter de craintes telles que « la douleur est dans la tête » ou « ça ne se voit pas alors on pense qu'on fait semblant ».

Une brève description des séances, ainsi que les objectifs de chacune d'entre elles sont abordés. Les participants sont conviés à se familiariser avec le contenu du dossier de la première séance : les formulaires de consentements éclairés, le contrat de confidentialité et la note explicative expliquant le fonctionnement du groupe thérapeutique. Les participants qui ont refusé de signer les formulaires de consentement et de confidentialité n'ont pu participer aux sessions, ce fut le cas pour 2 d'entre eux. Les autres se sont engagés à participer à l'ensemble du programme. Il est ensuite demandé aux participants de remplir le livret contenant les questionnaires d'auto-évaluation. Les stagiaires les ont aidés dans cette tâche évaluative, pour les questions un peu trop pointues, la psychologue reprenait les questions posées. Cette auto-évaluation a duré environ 1 heure.

La séance a permis d'aborder : (1) la définition du SDC ; (2) la prescription des médicaments dans la prise en charge du SDC et les effets secondaires : (les analgésiques, les anti-inflammatoires, les antidépresseurs ou antidépresseurs tricycliques, les anticonvulsivants) ; (3) les problèmes qu'ils posent : (le problème de dépendance, les interactions entre les médicaments) ; (4) comment réduire ou cesser la consommation des médicaments : (dans quelle mesure ils soulagent la douleur, aident-ils à bien dormir, aident-ils à continuer à faire des choses).

La séance s'est terminée par une initiation à la pleine conscience (Kabat-Zinn, 1990, 1994 ; Linehan, 1993 ; Segal, Williams, et Teasdale, 2002). La psychologue a repris les éléments suivants :

- (1) discussion de la posture ;
- (2) demander aux participants de fermer les yeux ;
- (3) l'exercice de sensibilisation : (prendre conscience d'être assis sur une chaise, les pieds au sol, sentir les vêtements sur la peau). Après un temps il est demandé aux participants leurs ressentis ;
- (4) l'exercice de respiration : prendre conscience de la sensation de respirer, après un temps il est demandé les retours des participants ;
- (5) l'exercice de respiration formelle : répéter l'exercice de respiration et demander aux participants de choisir un endroit où la respiration est la plus vive. Les instructions sont de tenter de maintenir cette sensation. Après un temps, demander aux participants ce qu'ils ont vécu ;

Il est initié aux participants d'apprécier le moment présent et de tenter de se concentrer sur celui-ci.

Pour la séance suivante, les participants ont à lister tous les traitements prescrits et non prescrits qu'ils prennent et de répondre à un questionnaire (cf. annexe 12). Ils ont également à tenir un journal de leurs douleurs diurnes et nocturnes et répéter l'exercice de pleine conscience fourni dans le CD.

SEANCE 2 :

Pensées, émotions, sensations, évitements et tentatives de contrôle et développement de la flexibilité psychologique

Un temps est consacré au travail effectué au cours de la semaine qui s'est écoulée. Le médecin a repris avec chaque participant : la liste des traitements, le journal des douleurs diurnes et nocturnes et habitudes médicamenteuses. La psychologue a recueilli les impressions des personnes qui ont eu le temps d'effectuer l'exercice d'observation et de concentration

L'évitement expérientiel à l'égard du SDC se définit par le fait qu'une personne n'est pas disposée à rester en contact avec des sensations, des émotions, des pensées ou des souvenirs associés à la douleur. En conséquence, ils luttent en la maintenant comme un facteur nociceptif et intrusif. De ce point de vue, ce n'est pas le contenu des pensées qui est problématique, mais plutôt la réponse de l'individu aux pensées associées à la douleur. Cette séance va viser le processus du contenu de la réponse en utilisant la défusion cognitive ; dans la mesure où les participants ont souvent des évaluations négatives sur eux-mêmes et de leur capacités de changement (Kabat-Zinn, et Chapman-Waldrup, 1988 ; Salmon, Santorelli, et Kabat-Zinn, 1998 ; Bond, et Bunce, 2000). La défusion promeut la distanciation du contenu des pensées. Le travail de défusion va viser à créer de la distance entre le participant et ses pensées, c'est à l'intérieur de cette espace que le participant va pouvoir regagner de la flexibilité psychologique (Dahl, Plumb, Stewart et Lundgren, 2009). Les métaphores vont s'inscrire dans cette optique de défusion (exercice des feuilles au fil de l'eau) (Dahl, Plumb, Stewart, et Lundgren, 2009). Une métaphore est juste une histoire. Elle ne comporte pas de prescription ou de directive. Elle est davantage un discours linéaire et logique et elle appartient au registre de l'image. La métaphore est une aide à la description souvent difficile à cerner par des constructions morales et verbales. Les métaphores permettent d'obtenir une meilleure adhésion des participants (Hayes, 1999).

L'initiation à la défusion cognitive a pour but de faciliter une flexibilité psychologique. La flexibilité psychologique est la capacité d'accueillir les pensées et ressentis afin d'engager des actions

qui font faire avancer les participants en direction de ce qui est important pour eux. Elle implique une présence dans le moment présent, d'avoir une capacité de se décrocher de ce disent les pensées, lorsque celles-ci créent un enlèvement affectif et/ou un épuisement. Cet enlèvement empêchant d'avancer et d'engager des actions importantes pour le participant. Le but de la séance est un entraînement de la capacité à rester dans le moment présent, à reconnaître les pensées comme telles et non comme des « réalités » auxquelles il faut se soumettre. Cette séance s'inscrit dans un processus graduel dont le rythme va dépendre des participants. Elle vise à répondre aux ressentis intrusifs de la douleur, dans lesquels le participant semble se trouver dans une impasse empreinte de souffrance. Les différents exercices de pleine conscience vont aider le participant à accueillir les expériences intérieures difficiles (Masuda, Hayes, Twohig, Drossel, Lillis, et Washio, 2009).

Après avoir demandé aux participants de réfléchir et de lister les sentiments, les émotions, les sensations que la douleur chronique peut générer ; la psychologue en s'appuyant sur le contenu de la discussion aborde les émotions les plus fréquemment associées au SDC à titre d'aides descriptives de leurs ressentis (cf. annexe 12) : (1) la dépression ; (2) l'anxiété ; et (3) la colère.

Il est demandé aux participants de noter ce qu'ils ont tenté de mettre en œuvre pour éradiquer la douleur. La psychologue a recours aux métaphores pour initier les participants à distinguer les pensées, les émotions et les sensations (cf. annexe 12). L'annexe 12 reprend longuement toutes les métaphores de cette séance et le but pour lequel, elles sont utilisées. La métaphore du livre a permis de les aider à prendre conscience que parfois même s'ils essaient de contrôler un événement, cet événement les envahit, ils sont alors invités à porter leur attention sur l'instant présent. La séance se poursuit par l'exercice de l'allumette, métaphore qui leur illustre le fonctionnement d'une problématique aiguë et d'une problématique chronique. La métaphore de la chaîne stéréo a pour but de leur proposer un choix possible, lorsque l'élimination de la douleur n'est pas réalisable. Cette option possible est l'accueil de la pensée, de l'émotion ou des sentiments tels qu'ils se présentent, qu'ils soient positifs ou négatifs. Cet accueil de leurs expériences n'est pas une réaction, comme une émotion ou une pensée mais plutôt une option ou un choix qu'ils peuvent faire. À l'issue de cette possible option, un exercice de défusion cognitive leur est proposé (cf. annexe 12).

La séance se termine par deux exercices de pleine conscience (Trois minutes de respiration, en condition normale et en condition de faire face) (cf. annexe 12).

Le travail pour la semaine suivante leur est présenté, ils sont conviés à répéter les exercices de pleine conscience de la séance, mais aussi de noter leurs activités journalières par demi-journées.

SEANCE 3 :

Acceptation et engagement dans des actions et des valeurs ; pleine conscience

Le SDC se présente comme un désordre incompréhensible en soi qui rend incertain le présent et l'avenir. Le patient et son conjoint doivent s'efforcer de modifier et réorienter le sens qu'ils donnent à leur propre vie et à leurs objectifs. Pour chaque individu, trouver un sens, une signification à sa propre existence n'est pas seulement une opération abstraite. Elle implique de vivre et de s'impliquer concrètement dans quelque chose qui est subjectivement chargé de valeurs, dans ce qu'ils estiment pouvoir réaliser, aussi bien dans les relations affectives que professionnelles.

Il va s'agir de chercher des objectifs réalisables, de revoir les valeurs qui avaient guidé jusqu'alors leur vie (comme le travail). Dans le SDC, ce qui est remis en cause c'est la capacité concrète de mener à bien des projets, de remplir des devoirs et des rôles, et d'atteindre des objectifs de vie jugés significatifs (tels être un bon professionnel ou un bon parent).

La séance a débuté par le travail effectué au cours de la semaine et par une discussion sur le contenu de la dernière séance afin de renforcer les apprentissages.

Elle se poursuit par un exercice de défusion cognitive ayant trait au poids des mots. Elle aborde les principes de l'acceptation, les valeurs, l'engagement dans les valeurs et la pleine conscience. Après avoir défini chaque notion avec les participants, des exercices simples leurs sont proposés afin qu'ils puissent intégrer celle-ci (cf. annexe 12).

Pour préparer la prochaine séance, les participants ont à réfléchir et à répondre à un petit questionnaire et à s'entraîner à la pleine conscience à l'aide du CD qui leur est remis.

SEANCE 4 :

Communication, entourage et sexualité

Le SDC provoque une césure importante dans l'identité au niveau physique, social par rapport aux rôles que chacun occupe. Il va être question de retrouver un sentiment de continuité et de cohérence au niveau psychophysique, malgré les incapacités et les handicaps progressifs ; de redonner une signification aux relations sociales, que le SDC a modifiés (avec le conjoint, les enfants, les membres de la famille), de tenter de retrouver une vie conjugale.

Le début de la séance convient du travail effectué au cours de la semaine et de débat des réponses aux questions des participants.

Ensuite la séance prétend approcher les thématiques retrouvées tant dans le SDC-Q que les IPA : la communication, l'entourage, et la sexualité sous forme d'extraits de vignettes cliniques

informatives à visée éducatives (cf., annexe 12). Au sortir de la séance, des exercices leur sont proposés au cours de la semaine. Ils sont conviés d'utiliser les fiches informatives figurant sur le livret du patient afin de tenter une ou des discussions avec par exemple l'entourage, le milieu professionnel ou le conjoint en reprenant les thématiques abordées.

Un exercice de pleine conscience clôture la session, il leur a été conseillé de le réitérer au cours de la semaine.

SEANCE 5 :

Pacing (ou rythme de vie) et prévention des rechutes

Les participants ont été entendus sur leur(s) tentative(s) pour engager une discussion avec un proche, un conjoint, un collègue...

Les exercices effectués au cours de la semaine par les participants ont pour objectif de définir leur rythme de vie (ou pacing). Le pacing est un terme qui renvoie à l'idée de trouver un rythme approprié dans les activités. Le principe du pacing est d'interrompre la douleur avant qu'elle ne devienne sévère. Une activité modérée est alternée, pas nécessairement avec une période de repos, mais aussi par une activité qui mobilise des muscles différents. Le pacing permet de diminuer l'intensité de la douleur et la fréquence des pics douloureux, tout en maintenant un niveau d'activité égal, ainsi le temps total d'activité peut devenir plus important. La famille jouera un rôle facilitateur si elle comprend le principe et le but du pacing (Gatchel, et Dersh, 2002).

Il est demandé aux participants dans le cadre de la prévention des rechutes ce qu'ils ont appris, ce qu'ils font différemment et ce qu'ils ont encore besoin de changer.

Enfin, les grandes lignes du programme leur sont rappelées sous la forme d'un résumé (cf., annexe 12).

SEANCE 6 :

Evaluation au temps 1 (à 6 semaines) et séance ouverte aux questions des participants sur le programme

Cette dernière séance est largement consacrée aux questions des participants et leurs ressentis à l'issue du programme, chaque participant est invité à s'exprimer. Il leur est proposé par la suite le livret d'auto-évaluations à 6 semaines. Le livret à 3 mois leur est distribué au cours de la séance sous pli préaffranchi. Le programme se clôture sur un exercice de pleine conscience.

Annexe 13 : Evaluation du vécu subjectif des groupes thérapeutiques chez des personnes souffrant du syndrome douloureux chronique (SDC)

Laboratoires en collaboration : URECA-équipe FASE ; PSITEC

Titre du projet : Etude de l'efficacité de groupes thérapeutiques avec la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement dans le syndrome douloureux chronique

UFR de Psychologie, Université de Lille III

Conception du projet : Kheira Aïni

Contacts : kheira.aini@numericable.fr

Dans le cadre d'une recherche sur l'efficacité d'une thérapie basée sur l'acceptation du syndrome douloureux chronique, Kheira Aïni, psychologue clinicienne et doctorante en psychologie à l'Université de Lille3, Pascal Antoine, professeur à Lille 3 et Stéphane Rusinek, professeur à l'université de Lille 3, sollicitent votre collaboration à cette recherche en vue d'évaluer cette prise en charge.

Afin d'évaluer cette thérapeutique, il est nécessaire que vous répondiez à chaque question le plus naturellement et spontanément possible. Nous tenons à vous signaler qu'il n'y a ni de bonne ou de mauvaise réponse et que les évaluations des questionnaires seront traitées de façon totalement anonyme. Afin que ces évaluations soient valides il est important que vous répondiez à toutes les questions.

Toute l'équipe vous remercie par avance pour votre collaboration.

1- ECHELLE VISUELLE ANALOGIQUE (EVA) DE LA DOULEUR :

A propos de votre douleur.....

Veillez s'il vous plait commencer par indiquer par une croix ou un trait le niveau de douleur pour chacun de ces 3 moments

Douleur au moment présent :



Douleur habituelle depuis les 8 derniers jours :



Douleur la plus intense depuis les 8 derniers jours :



2-PAIN ANXIETY SYMPTOMS SCALE (PASS) :

Quand j'ai mal...

Indiquez pour chaque affirmation, si elle correspond à ce que vous avez ressenti ou vécu durant les deux dernières semaines, à l'aide d'une échelle de 1 à 5 (avec 1 = fortement en désaccord jusqu'à 5 = fortement d'accord). Vous pouvez donc nuancer votre réponse

fortement en désaccord	plutôt en désaccord	neutre	plutôt d'accord	fortement d'accord
1	2	3	4	5

1. J'évite les activités physiques quand j'ai mal. 1 2 3 4 5
2. Il m'arrive de penser que je pourrais devenir plus handicapé ou invalide que je le suis aujourd'hui. 1 2 3 4 5
3. Quand j'ai mal, je transpire plus que d'habitude. 1 2 3 4 5
4. Quand la douleur approche, j'ai l'esprit agité 1 2 3 4 5
5. Je réduis mes activités dès que je sens la douleur venir. 1 2 3 4 5
6. Je pense qu'avec le temps la douleur va devenir trop importante et ne jamais diminuer 1 2 3 4 5
7. La douleur me donne des sensations de nausées. 1 2 3 4 5
8. Pendant que la douleur augmente, je sens monter en moi l'inquiétude 1 2 3 4 5
9. Face à la douleur, je reste allongé(e) ou immobile 1 2 3 4 5
10. Quand je pense à la douleur, je me dis que je suis gravement malade. 1 2 3 4 5
11. J'ai tendance à trembler quand j'ai mal 1 2 3 4 5

fortement en désaccord	plutôt en désaccord	neutre	plutôt d'accord	fortement d'accord
1	2	3	4	5

12. Durant les moments intenses de douleur, j'ai peur que quelque chose de terrible arrive. 1 2 3 4 5

13. Je renonce aux activités que j'apprécie mais qui risquent d'entraîner de la douleur 1 2 3 4 5

14. Je me dis parfois qu'en plus de mon état actuel, j'ai un problème médical grave qui a pu échapper aux médecins. 1 2 3 4 5

15. Quand je ressens la douleur, j'ai la tête qui tourne ou j'ai des sensations d'évanouissement 1 2 3 4 5

16. Quand j'ai mal, il m'est difficile de penser à autre chose que la douleur 1 2 3 4 5

17. J'évite les mouvements qui causent de la douleur. 1 2 3 4 5

18. Je me fais parfois des scénarios catastrophes à propos de ma douleur 1 2 3 4 5

19. J'ai parfois l'impression d'avoir le souffle coupé ou d'être essoufflé quand j'ai mal. 1 2 3 4 5

20. J'ai presque constamment peur d'avoir mal. 1 2 3 4 5

21. Je pense qu'il faut moins stimuler son corps quand on traverse des moments douloureux 1 2 3 4 5

22. Je pense que la médecine est incapable de me guérir un jour 1 2 3 4 5

23. J'ai mal au ventre durant les épisodes douloureux 1 2 3 4 5

fortement en désaccord	plutôt en désaccord	neutre	plutôt d'accord	fortement d'accord
1	2	3	4	5

24. Je me sens terrifié(e) quand je ressens la douleur. 1 2 3 4 5
25. Pour me ménager face à la douleur, j'ai réduit l'ensemble des activités dans ma vie quotidienne 1 2 3 4 5
26. J'ai peur qu'un jour je ne sois plus capable d'assumer mes responsabilités à cause de la douleur. 1 2 3 4 5
27. Quand j'ai mal, mon cœur s'accélère. 1 2 3 4 5
28. Au moment où je ressens la douleur, j'ai parfois peur de mourir. 1 2 3 4 5
29. Quand la douleur survient, je stoppe tout et j'attends que ça passe 1 2 3 4 5
30. Quand je réfléchis à l'avenir, je me sens envahi par des pensées pessimistes en rapport avec la douleur 1 2 3 4 5
31. Je sens une gêne ou une oppression dans la poitrine quand j'ai mal. 1 2 3 4 5
32. Durant la douleur, j'ai parfois peur de perdre le contrôle de moi-même ou de devenir fou. 1 2 3 4 5
33. Lorsque j'ai mal, mon entourage prend le relais des activités quotidiennes 1 2 3 4 5
34. Je pense que la douleur ne peut que s'aggraver 1 2 3 4 5
35. Quand j'ai mal, j'ai des frissons et/ou des bouffées de chaleur. 1 2 3 4 5
36. La douleur retient toute mon attention. 1 2 3 4 5

fortement en désaccord	plutôt en désaccord	neutre	plutôt d'accord	fortement d'accord
1	2	3	4	5

37. J'évite de travailler ou de faire des efforts quand j'ai mal. 1 2 3 4 5

38. Quand la douleur augmente cela signifie pour moi que ma maladie s'aggrave 1 2 3 4 5

39. Durant la douleur, mon corps est tendu, contracté. 1 2 3 4 5

40. Je pense souvent avec crainte au moment où la douleur va réapparaître. 1 2 3 4 5

41. J'ai besoin de m'isoler et de ne voir personne durant les épisodes douloureux 1 2 3 4 5

42. Quand je pense à la douleur, je me dis que je suis condamné à vivre avec 1 2 3 4 5

43. Il m'arrive d'avoir des sensations de vertige pendant la douleur. 1 2 3 4 5

44. Durant les moments de douleur, plus rien d'autre que cette douleur n'a d'importance 1 2 3 4 5

45. J'évite toutes les stimulations (bruit, rencontre...) lorsque j'ai mal 1 2 3 4 5

46. Je pense que la médecine ne peut pas grand chose à ma douleur 1 2 3 4 5

47. Des sensations d'étouffement accompagnent la douleur 1 2 3 4 5

48. Peu à peu, la douleur devient l'élément central de ma vie 1 2 3 4 5

49. J'évite les efforts intellectuels durant les épisodes douloureux 1 2 3 4 5

3-SYNDROME CHRONIQUE QUESTIONNAIRE (SDC-Q):

Un certain nombre de propositions sont données ci-dessous. Lisez chaque proposition et pour chacune d'entre elles, entourez la réponse qui correspond le mieux à ce que vous vivez. Nous vous rappelons que le questionnaire est totalement anonyme et qu'il est essentiel que vous répondiez à toutes les questions.

Tout à fait faux	Plutôt faux	Un peu faux	Un peu vrai	Plutôt vrai	Tout à fait vrai
1	2	3	4	5	6

1. J'ai des difficultés dans les activités quotidiennes (tâches ménagères, soins personnels, bricolage, cuisine, etc.). 1 2 3 4 5 6
2. J'ai eu un choc à l'annonce du diagnostic. 1 2 3 4 5 6
3. J'ai l'impression qu'à chaque consultation médicale, je recommence tout à zéro. 1 2 3 4 5 6
4. Au fur et à mesure de la maladie, une partie de mon entourage s'est éloignée de moi 1 2 3 4 5 6
5. Afin de maintenir mes revenus, j'ai été contraint de m'occuper de toute une série de papiers 1 2 3 4 5 6
6. Je ne saurais plus avoir de relations sexuelles comme avant car j'ai mal partout 1 2 3 4 5 6
7. J'ai l'impression que les médicaments ne servent à rien 1 2 3 4 5 6
8. Dès que j'en fais un peu trop, je mets longtemps à récupérer 1 2 3 4 5 6
9. Je me sens démun(e) face à la maladie. 1 2 3 4 5 6
10. C'est un cercle vicieux : si je ne fais rien, alors je m'ankylose et j'ai mal et si j'en fais trop alors j'ai mal aussi. 1 2 3 4 5 6
11. A l'annonce du diagnostic, j'ai eu l'impression que toute ma vie s'écroulait. 1 2 3 4 5 6

Tout à fait faux	Plutôt faux	Un peu faux	Un peu vrai	Plutôt vrai	Tout à fait vrai
1	2	3	4	5	6

12. Certains membres de ma famille me font des reproches par rapport à ma maladie. 1 2 3 4 5 6
13. A cause de la maladie, j'ai du renoncer à certains de mes rêves 1 2 3 4 5 6
14. Apprendre que j'avais cette maladie m'a déstabilisé 1 2 3 4 5 6
15. Je ne suis pas suffisamment informé(e) sur la maladie par les médecins. 1 2 3 4 5 6
16. J'ai l'impression d'être une charge, un boulet pour les autres. 1 2 3 4 5 6
17. A cause de la maladie, je me retrouve dans une situation financière délicate 1 2 3 4 5 6
18. Ca m'affecte de ne pas faire les choses à fond comme avant 1 2 3 4 5 6
19. Je ne comprends pas pourquoi il faut attendre aussi longtemps avant de savoir de quoi on est atteint 1 2 3 4 5 6
20. Je suis parfois tellement épuisé(e) que je ne sais plus rien faire 1 2 3 4 5 6
21. Je me demande pourquoi c'est tombé sur moi. 1 2 3 4 5 6
22. Je me sens humilié(e) lors des consultations médicales. 1 2 3 4 5 6
23. J'ai dû abandonner beaucoup d'activités que j'aimais faire. 1 2 3 4 5 6
24. Certains de mes proches ont des difficultés à accepter ma maladie. 1 2 3 4 5 6
25. Je me sens ralenti(e) dans les activités quotidiennes 1 2 3 4 5 6

Tout à fait faux	Plutôt faux	Un peu faux	Un peu vrai	Plutôt vrai	Tout à fait vrai
1	2	3	4	5	6

26. Je finis par douter de moi et perdre confiance en moi. 1 2 3 4 5 6
27. J'ai l'impression que les traitements sont de moins en moins efficaces avec le temps. 1 2 3 4 5 6
28. Je n'accepte pas de devenir dépendant(e) de quelqu'un. 1 2 3 4 5 6
29. J'ai moins envie de faire l'amour qu'avant 1 2 3 4 5 6
30. Pour les médecins, si on n'a pas une maladie connue, alors ça se passe dans la tête. 1 2 3 4 5 6
31. Je ne peux plus m'occuper de ma famille et de mes proches de la même façon qu'avant 1 2 3 4 5 6
32. Durant les moment douloureux, je me sens contrarié(e) et/ou stressé(e). 1 2 3 4 5 6
33. Je me sens limité(e) dans les loisirs 1 2 3 4 5 6
34. Les gens me prennent pour quelqu'un de fainéant ou qui se laisse aller 1 2 3 4 5 6
35. J'ai l'impression que le monde médical ne me comprend pas. 1 2 3 4 5 6

4-AAQ-II (ACCEPTANCE AND ACTION QUESTIONNAIRE-II) :

Voici une liste d'affirmations. Merci d'évaluer à quel point chaque affirmation est vraie pour vous en entourant le chiffre qui correspond à votre réponse.

Jamais vrai	Très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Presque toujours vrai	Toujours vrai
1	2	3	4	5	6	7

1. Si j'ai un souvenir désagréable je le laisse venir. 1 2 3 4 5 6 7

2. Mes expériences et mes souvenirs douloureux me gênent pour conduire ma vie comme il me tiendrait à cœur de le faire. 1 2 3 4 5 6 7

3. J'ai peur de mes émotions. 1 2 3 4 5 6 7

4. J'ai peur de ne pas être capable de contrôler mes inquiétudes et mes émotions. 1 2 3 4 5 6 7

5. Mes souvenirs douloureux m'empêchent de m'épanouir dans la vie. 1 2 3 4 5 6 7

6. J'ai le contrôle de ma vie. 1 2 3 4 5 6 7

7. Les émotions sont une source de problèmes dans ma vie. 1 2 3 4 5 6 7

8. J'ai l'impression que la plupart des gens gèrent leur vie mieux que moi. 1 2 3 4 5 6 7

9. Mes soucis m'empêchent de réussir. 1 2 3 4 5 6 7

10. Mes pensées et mes émotions ne m'empêchent pas de vivre ma vie comme je le veux. 1 2 3 4 5 6 7

5-KIMS (INVENTAIRE KENTUCKY DES COMPETENCES DE PLEINE-CONSCIENCE) :

Voici une liste d'affirmations. Merci d'évaluer à quel point chaque affirmation est vraie pour vous en entourant le chiffre qui correspond à votre réponse.

Jamais vrai	Très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Presque toujours vrai	Toujours vrai
1	2	3	4	5	6	7

1. Je remarque les changements dans mon corps tels que le ralentissement ou l'accélération de ma respiration. 1 2 3 4 5 6 7
2. Je suis capable de trouver les mots qui décrivent mes sentiments. 1 2 3 4 5 6 7
3. Quand je fais des choses, mon esprit s'égare et je suis facilement distrait(e). 1 2 3 4 5 6 7
4. Je me reproche d'avoir des émotions irrationnelles ou inappropriées. 1 2 3 4 5 6 7
5. Je suis attentif(ve) au fait que mes muscles soient tendus ou relaxés. 1 2 3 4 5 6 7
6. Je peux facilement décrire mes croyances, mes opinions ou mes attentes. 1 2 3 4 5 6 7
7. Quand je fais quelque chose, je suis uniquement focalisé(e) sur ce que je fais, et rien d'autre. 1 2 3 4 5 6 7
8. J'ai tendance à évaluer mes perceptions comme justes ou fausses. 1 2 3 4 5 6 7
9. Quand je marche, je fais intentionnellement attention aux sensations de mon corps en mouvement. 1 2 3 4 5 6 7
10. Je suis capable de trouver les mots pour décrire mes perceptions, comme le goût, l'odeur ou le bruit des choses. 1 2 3 4 5 6 7

Jamais vrai	Très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Presque toujours vrai	Toujours vrai
1	2	3	4	5	6	7

11. Je conduis avec le « pilote automatique », sans faire attention à ce que je fais. 1 2 3 4 5 6 7

12. Je me dis que je ne devrais pas ressentir ce que je ressens. 1 2 3 4 5 6 7

13. Quand je prends une douche ou un bain, je reste attentif(ve) aux sensations de l'eau sur mon corps. 1 2 3 4 5 6 7

14. Il m'est difficile de trouver les mots pour décrire ce que je pense. 1 2 3 4 5 6 7

15. Quand je lis, je concentre toute mon attention sur ce que je suis en train de lire. 1 2 3 4 5 6 7

16. Je crois que certaines de mes pensées sont anormales ou mauvaises et que je ne devrais pas penser de cette façon. 1 2 3 4 5 6 7

17. Je remarque comment la nourriture et la boisson affectent mes pensées, mes sensations corporelles et mes émotions. 1 2 3 4 5 6 7

18. J'ai du mal à penser aux mots justes pour exprimer la façon dont je me sens. 1 2 3 4 5 6 7

19. Quand je fais des choses, je suis totalement absorbé(e) et je ne pense à rien d'autre 1 2 3 4 5 6 7

20. Je juge mes pensées comme bonnes ou mauvaises. 1 2 3 4 5 6 7

21. Je fais attention aux sensations, par exemple le vent dans mes cheveux ou le soleil sur mon visage. 1 2 3 4 5 6 7

Jamais vrai	Très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Presque toujours vrai	Toujours vrai
1	2	3	4	5	6	7

22. Quand j'ai une sensation corporelle, il m'est difficile de la décrire car je ne trouve pas les bons mots. 1 2 3 4 5 6 7

23. Je ne suis pas attentif(ve) à ce que je fais, car je rêve, je me fais du souci, ou alors je suis distrait(e). 1 2 3 4 5 6 7

24. J'ai tendance à porter des jugements sur la valeur ou l'absence de valeur de mes expériences. 1 2 3 4 5 6 7

25. Je fais attention aux bruits tels que le tic-tac des montres, les gazouillis des oiseaux, ou les voitures qui passent. 1 2 3 4 5 6 7

26. Même si je suis terriblement fâché(e), je peux mettre des mots dessus. 1 2 3 4 5 6 7

27. Quand je fais des travaux ménagers comme le nettoyage ou le repassage, j'ai tendance à rêver ou penser à autre chose. 1 2 3 4 5 6 7

28. Je me dis que je ne devrais pas penser de cette façon. 1 2 3 4 5 6 7

29. Je perçois les parfums et les arômes. 1 2 3 4 5 6 7

30. Je reste intentionnellement conscient(e) de mes sentiments. 1 2 3 4 5 6 7

Jamais vrai	Très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Presque toujours vrai	Toujours vrai
1	2	3	4	5	6	7

31. J'ai tendance à faire plusieurs choses en même temps plutôt que de me concentrer sur une chose à la fois. 1 2 3 4 5 6 7

32. Je pense que certaines de mes émotions sont mauvaises ou inappropriées et que je ne devrais pas les ressentir. 1 2 3 4 5 6 7

33. Je remarque les aspects visuels tels que les couleurs, les formes, les textures, ou les jeux d'ombre et de lumière dans l'art ou la nature. 1 2 3 4 5 6 7

34. J'ai naturellement tendance à mettre en mots mes expériences. 1 2 3 4 5 6 7

35. Quand je travaille sur quelque chose, une partie de mon esprit est occupée par d'autres sujets, par exemple ce que je ferai après, ou ce que je devrais plutôt faire. 1 2 3 4 5 6 7

36. Je me déprécie quand j'ai des idées irrationnelles. 1 2 3 4 5 6 7

37. Je fais attention à la façon dont mes émotions affectent mes pensées et mon comportement. 1 2 3 4 5 6 7

38. Je suis complètement absorbé(e) par ce que je fais, toute mon attention est focalisée dessus. 1 2 3 4 5 6 7

39. Je remarque quand mes humeurs commencent à changer. 1 2 3 4 5 6 7

A propos de vos émotions au quotidien....

6-BVAQ (ECHELLE D'ALEXITHYMIE DE BERMOND-VORST) :

Voici une liste de phrases, veuillez les lire attentivement et indiquer dans quelle mesure votre manière de réagir est en accord avec ses propositions. Pour cela, entourez la réponse qui vous semble le mieux refléter ce que vous ressentez en général.

	Pas du tout d'accord			Tout à fait d'accord		
	1	2	3	4	5	
1. On me dit souvent que je dois parler davantage de mes sentiments.	1	2	3	4	5	
2. Il m'arrive rarement de me laisser aller à mon imagination.	1	2	3	4	5	
3. Je ne sais pas ce qui se passe au fond de moi.	1	2	3	4	5	
4. Même lorsque les autres se passionnent pour quelque chose, je demeure indifférent(e).	1	2	3	4	5	
5. Il n'y a pas grande chose à comprendre aux émotions	1	2	3	4	5	
6. Quand je suis bouleversé(e) par quelque chose, je parle aux autres de ce que je ressens.	1	2	3	4	5	
7. J'aime imaginer des histoires folles et pleines de fantaisie.	1	2	3	4	5	
8. Quand je me sens mal, je sais si j'ai peur, ou bien si je suis sombre, ou bien si je suis triste.	1	2	3	4	5	
9. Il m'arrive souvent d'être bouleversé(e) par des évènements inattendus.	1	2	3	4	5	
10. Je trouve que l'on doit rester en contact avec ses sentiments.	1	2	3	4	5	
11. Je sais exprimer mes sentiments verbalement.	1	2	3	4	5	

12. Rêvasser à des affaires ou évènements irréels, c'est perdre son temps. 1 2 3 4 5
13. Quand j'en ai marre de moi même, je n'arrive pas à savoir si je suis triste, ou bien si j'ai peur, ou bien si je suis malheureux(se). 1 2 3 4 5
14. J'accepte les déceptions sans émotion. 1 2 3 4 5
15. Je trouve curieux que les autres analysent si souvent leurs émotions. 1 2 3 4 5
16. Quand je parle aux gens, c'est plutôt de mes activités quotidiennes que de mes sentiments. 1 2 3 4 5
17. Quand j'ai peu à faire, je passe du temps à rêvasser. 1 2 3 4 5
18. Quand je suis d'une humeur radieuse, je sais si je suis enthousiaste, ou bien gai(e), ou bien fou (folle) de joie. 1 2 3 4 5
19. Quand je vois quelqu'un pleurer avec abondance, je sens la tristesse m'envahir. 1 2 3 4 5
20. Quand je suis tendu(e), j'ai besoin de savoir avec précision d'où me vient cette sensation. 1 2 3 4 5

7-HADS (HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE):

Voici une liste d'affirmation, veuillez cocher la réponse qui semble exacte.

1. *Je me sens tendu ou énervé :*

- La plupart du temps
- Souvent
- De temps en temps
- Jamais

2. *Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois:*

- Oui, tout autant
- Pas autant
- Un peu seulement
- Presque pas

3. *J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :*

- Oui, très nettement
- Oui, mais ce n'est pas trop grave
- Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
- Pas du tout

4. *Je ris facilement et vois le bon côté des choses :*

- Autant que par le passé
- Plus autant qu'avant
- Vraiment moins qu'avant
- Plus du tout

5. *Je me fais du souci :*

- Très souvent
- Assez souvent
- Occasionnellement
- Très occasionnellement

6. *Je suis de bonne humeur :*

- Jamais
- Rarement
- Assez souvent
- La plupart du temps

7. Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :

- Oui, quoi qu'il arrive
- Oui, en général
- Rarement
- Jamais

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :

- Presque toujours
- Très souvent
- Parfois
- Jamais

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :

- Jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Très souvent

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence :

- Plus du tout
- Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais
- Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
- J'y prête autant attention que par le passé

11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :

- Oui, c'est tout à fait le cas
- Un peu
- Pas tellement
- Pas du tout

12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :

- Autant qu'avant
- un peu moins qu'avant
- Bien moins qu'avant
- Presque jamais

13 J'éprouve des sensations soudaines de panique :

- Vraiment très souvent
- Assez souvent
- Pas très souvent
- Jamais

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision :

- Souvent
- Parfois
- Rarement
- Très rarement

8- QUELQUES RENSEIGNEMENTS

Age :.....ans

Sexe :.....

Profession :.....

Depuis quand le diagnostic de syndrome douloureux a-t-il été posé ?

.....
.....

Souffrez-vous d'autres pathologies ? Si oui la (les)quelle(s) ?

.....
.....
.....

Commentaires éventuels :

.....
.....
.....
.....

Merci à vous!!