

AEQ PER

Lorsque les personnes prennent conscience de la douleur, cela s'accompagne habituellement de sentiments divers. Ci-dessous, nous vous demandons de préciser comment vous vous êtes senti au cours des 14 derniers jours lorsque vous aviez mal. Veuillez entourer un chiffre pour chacun des qualificatifs présents ci-dessous. Les nombres indiquent :

Je me suis senti comme ceci : 0 : jamais
1 : presque jamais
2 : rarement
3 : parfois
4 : souvent
5 : la plupart du temps
6 : toujours

Veuillez préciser :

Quand j'avais mal au cours de ces 14 derniers jours, je me suis senti ...

		Jamais					Toujours				
1.	... démoralisé.	0	1	2	3	4	5	6			
2.	... heureux malgré tout.	0	1	2	3	4	5	6			
3.	... anxieux, tendu.	0	1	2	3	4	5	6			
4.	... triste, cafardeux.	0	1	2	3	4	5	6			
5.	... joyeux, de bonne humeur malgré tout.	0	1	2	3	4	5	6			
6.	... hésitant, méfiant.	0	1	2	3	4	5	6			
7.	... nerveux, mal à l'aise.	0	1	2	3	4	5	6			
8.	... vulnérable, sensible.	0	1	2	3	4	5	6			
9.	... optimiste malgré tout.	0	1	2	3	4	5	6			
10.	... déprimé / mélancolique.	0	1	2	3	4	5	6			

AEQ PCR

Lorsque nous prenons conscience de la douleur dans notre vie quotidienne, toutes sortes de pensées nous viennent à l'esprit. Parfois, il s'agit de dialogues intérieurs que l'on tient avec soi-même, parfois il s'agit juste de quelques mots qui nous traversent l'esprit presque automatiquement et qui sont oubliés rapidement. Parfois, nous les trouvons irrationnels, illogiques ou absurdes mais ils nous préoccupent malgré tout.

Certaines de ces pensées sont présentées ci-dessous. Veuillez indiquer pour chacune des phrases de la liste à quelle fréquence vous avez eu cette pensée au cours des 14 derniers jours lorsque vous preniez conscience de votre douleur. Veuillez entourer un des chiffres de l'échelle.

Lorsque je prends conscience de ma douleur, cette pensée me traverse l'esprit :

	Jamais	Presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	La plupart du temps	Toujours
1. Pourquoi dois-je supporter ce lourd fardeau ?	0	1	2	3	4	5	6
2. Il me semble que la douleur ne s'atténuera jamais.	0	1	2	3	4	5	6
3. Cette satanée douleur gêne tout.	0	1	2	3	4	5	6
4. Je n'ai quand même pas une tumeur, n'est-ce pas ?	0	1	2	3	4	5	6
5. Maintenant, il est important pour moi de tenir bon.	0	1	2	3	4	5	6
6. Bientôt, je ne serai plus capable de supporter ça.	0	1	2	3	4	5	6
7. Je me demande si je n'ai pas la même maladie grave que ...	0	1	2	3	4	5	6
8. Oh, ça ne va pas aller mieux.	0	1	2	3	4	5	6
9. Plus rien ne peut m'aider !	0	1	2	3	4	5	6
10. Ressaisis-toi !	0	1	2	3	4	5	6
11. La vie ne vaut guère la peine d'être vécue avec une telle douleur.	0	1	2	3	4	5	6
12. Que vais-je pouvoir faire si ça s'aggrave encore ?	0	1	2	3	4	5	6
13. N'en fais pas tout un plat !	0	1	2	3	4	5	6
14. Combien de temps vais-je devoir encore supporter une telle douleur ?	0	1	2	3	4	5	6
15. Ce n'est quand même pas une maladie grave, n'est-ce pas ?	0	1	2	3	4	5	6
16. Maintenant, il est important que je ne me laisse pas aller.	0	1	2	3	4	5	6

AEQ PBR

Un certain nombre d'actions qui peuvent être observées lorsque nous avons mal sont énoncées ci-dessous. La manière dont nous nous comportons dépend souvent de l'importance de la douleur du moment. Veuillez examiner chacune des affirmations suivantes et compléter les deux échelles pour indiquer si, et avec quelle fréquence, vous vous êtes comporté de cette façon au cours des 14 derniers jours, lorsque vous avez souffert de douleurs légères et/ou sévères.

Veuillez entourer un des numéros pour chaque échelle.

Lorsque j'ai mal ...	Je me comporte ainsi lorsque je ressens de <u>légères</u> douleurs ...							Je me comporte ainsi lorsque je ressens de <u>sévères</u> douleurs ...						
	Jamais	Presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	La plupart du temps	Toujours	Jamais	Presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	La plupart du temps	Toujours
1. ... j'arrête de faire des activités physiquement sollicitantes.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
2. ... j'évite de rendre visite à mes amis.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
3. ... je prends du repos.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
4. ... je prends soin de ne pas me laisser aller.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
5. ... j'essaie de ne pas y prêter attention.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
6. ... je serre les dents.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
7. ... j'annule des rendez-vous privés.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
8. ... j'annule une sortie.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
9. ... j'évite des activités physiques ardues.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
10. ... j'évite de faire du sport.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
11. ... je me dis : « N'en fais pas tout un plat ! ».	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
12. ... je maintiens mes rendez-vous même si je ne me sens pas vraiment d'attaque.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
13. ... je ris de bon cœur malgré tout.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
14. ... j'interromps un rendez-vous avec des amis.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
15. ... je me dis : « je n'ai pas le temps pour cela tout de suite ! ».	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16. ... je prends cela avec le sourire.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17. ... je me laisse entraîner par ma famille pour faire certaines choses même si je n'en ai pas envie.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

Je me comporte ainsi lorsque
je ressens de légères
douleurs ...

Je me comporte ainsi lorsque
je ressens de sévères
douleurs ...

Lorsque j'ai mal ...

	Je me comporte ainsi lorsque je ressens de <u>légères</u> douleurs ...							Je me comporte ainsi lorsque je ressens de <u>sévères</u> douleurs ...						
	Jamais	Presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	La plupart du temps	Toujours	Jamais	Presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	La plupart du temps	Toujours
18. ... j'appelle mes invités pour annuler une invitation.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19. ... je continue mon activité en cours quoi qu'il arrive.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20. ... je confie à d'autres des activités ardues.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21. ... j'évite la compagnie des autres personnes.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
22. ... je me distrais en pratiquant une activité physique.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
23. ... je me distrais en faisant de petits travaux domestiques.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6