



Nom :

Date :

Voici des qualificatifs qu'utilisent les patients pour décrire le type de douleurs qu'ils ressentent. Cette grille facilitera le choix d'un traitement anti-douleur adapté. Lisez mentalement une première fois l'ensemble des mots puis **Entourez le ou les mots qui décrivent le mieux votre(vos) douleur(s).**

A01	Battements
A02	Pulsations
A03	Elancements
A04	En éclairs
A05	Décharges
A06	Electriques
A07	Coups de Marteau
B01	Rayonnante
B02	Irradiante
B03	Piqûre
B04	Coupure
B05	Pénétrante
B06	Transperçante
B07	Coups de poignards
C01	Pincement
C02	Serrement
C03	Compression
C04	Ecrasement
C05	En étau
C06	Broiement
D01	Tiraillement
D02	Etirement
D03	Distension
D04	Déchirure
D05	Torsion
D06	Arrachement
E01	Chaleur / Brûlure
E02	Glace
F01	Picotements
F02	Fourmillements
F03	Démangeaisons
G01	Engourdissement
G02	Lourdeur
G03	Sourde

H01	Fatigante
H02	Epuisante
H03	Ereintante
I01	Nauséuse
I02	Suffocante
I03	Syncopale
J01	Inquiétante
J02	Oppressante
J03	Angoissante
K01	Harcelante
K02	Obsédante
K03	Cruelle
K04	Torturante
K05	Suppliciante
L01	Gênante
L02	Désagréable
L03	Pénible
L04	Insupportable
M01	Enervante
M02	Exaspérante
M03	Horripilante
N01	Déprimante
N02	Suicidaire

Qu'est ce qui augmente la douleur ?

Qu'est ce qui diminue la douleur ?

Quelles activités sont devenues impossibles ?

Quelles activités sont toujours possibles ?

Que faites vous quand vous avez mal ?

A quoi les autres peuvent-ils voir que vous avez mal ?

Quelle activité souhaitez-vous reprendre avant tout ?