

**Un psychologue** peut vous aider en lien avec l'équipe qui vous soigne.

**Cet espace de parole** qu'il vous propose vous permettra d'exprimer au mieux votre souffrance, de trouver un accompagnement adapté à la situation difficile que vous traversez, d'oser dire sans jugement et sans lien affectif. Le but étant de pouvoir **vous soulager**.

#### Comment et où prendre rendez-vous ?


Vous trouverez les coordonnées des professionnels

qui peuvent vous aider sur le site suivant :

[www.la-cosse.org](http://www.la-cosse.org), rubrique LOMBAGIR

ou par téléphone au 02.32.59.11.92

**LOMBAGIR est un programme de soutien aux patients atteints de lombalgie chronique organisé par la Coordination Santé Seine Eure  
BP 305 27103 Val de Reuil cedex**

 : 02.32.59.11.92 Mail : [coordinateur@la-cosse.org](mailto:coordinateur@la-cosse.org)

Illustrations tirées de la brochure « Mal de dos » du réseau Lutter Contre la Douleur (LCD)

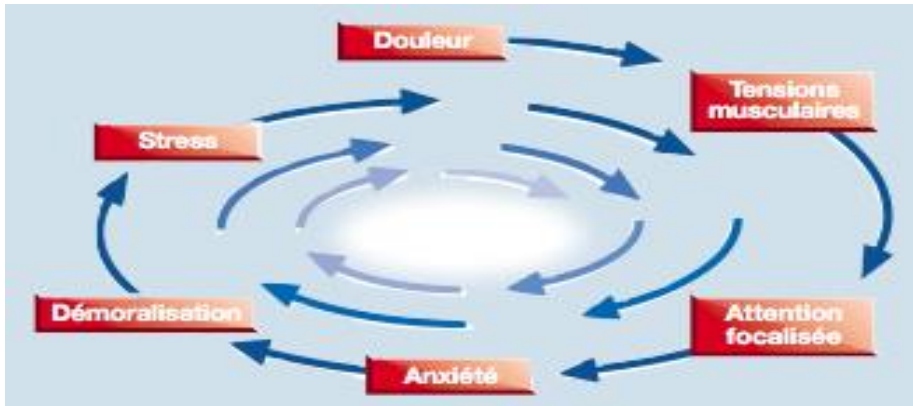
(<http://www.reseau-lcd.org>)

## Quand la douleur s'installe...



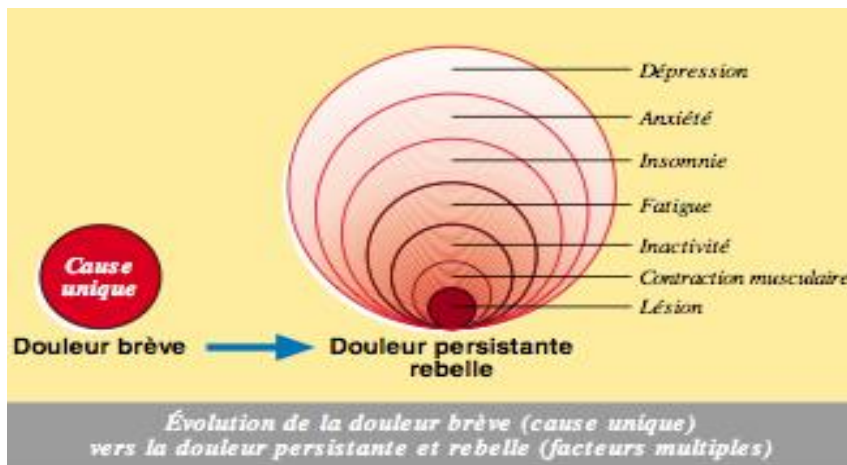
**Personne** ne ressent et ne tolère la douleur de la même façon. Elle peut **persister** même si votre médecin ne peut pas l'expliquer.

## Quelques questions pour vous aider à faire le point



La douleur a des conséquences **physiques et psychologiques**, elle agit sur votre corps qui devient inconfortable mais aussi sur votre moral.

Lorsque la douleur vous rend **anxieux, stressé, morose** elle ajoute à la douleur physique une **souffrance** psychologique.



Chacun d'entre nous aura à subir des expériences douloureuses. Cela peut être la douleur associée aux maux de tête, à un mal de dent, ou encore la douleur musculaire ou aux articulations. Il nous arrive souvent d'avoir à subir des expériences douloureuses telles que la maladie, une blessure, un traitement dentaire ou une intervention chirurgicale.

Dans le présent questionnaire, nous vous demandons de décrire le genre de pensées et d'émotions que vous avez quand vous avez de la douleur. Vous trouverez ci-dessous treize énoncés décrivant différentes pensées et émotions qui peuvent être associées à la douleur. Veuillez indiquer à quel point vous avez ces pensées et émotions, selon l'échelle ci-dessous, quand vous avez de la douleur.

0 – pas du tout 1 – quelque peu 2 – de façon modérée 3 – beaucoup 4 – tout le temps

Quand j'ai de la douleur ...

- 1  J'ai peur qu'il n'y aura pas de fin à la douleur.
- 2  Je sens que je ne peux pas continuer.
- 3  C'est terrible et je pense que ça ne s'améliorera jamais.
- 4  C'est affreux et je sens que c'est plus fort que moi.
- 5  Je sens que je ne peux plus supporter la douleur.
- 6  J'ai peur que la douleur empire.
- 7  Je ne fais que penser à d'autres expériences douloureuses.
- 8  Avec inquiétude, je souhaite que la douleur disparaisse.
- 9  Je ne peux m'empêcher d'y penser.
- 10  Je ne fais que penser à quel point ça fait mal.
- 11  Je ne fais que penser à quel point je veux que la douleur disparaisse.
- 12  Il n'y a rien que je puisse faire pour réduire l'intensité de la douleur.
- 13  Je me demande si quelque chose de grave va se produire.

Calcul du pointage : additionner toutes les lignes. Total possible sur 52 : \_\_\_\_\_

Consignes :

Veuillez lire attentivement chaque question et encrer le numéro qui correspond le mieux à vos sentiments.

	Fortement en accord	Quelque peu en accord	Quelque peu en désaccord	Fortement en désaccord
1. J'ai peur de me blesser si je fais de l'activité physique	1	2	3	4
2. Ma douleur ne ferait qu'intensifier si j'essayais de la vaincre	1	2	3	4
3. Mon corps me dit que quelque chose ne va vraiment pas	1	2	3	4
4. Les gens ne prennent pas mon état de santé assez au sérieux	1	2	3	4
5. Mon accident a mis mon corps en danger pour le reste de mes jours	1	2	3	4
6. La douleur signifie toujours que je me suis blessé(é)	1	2	3	4
7. La meilleure façon d'empêcher que ma douleur s'aggrave est de m'assurer de ne pas faire des mouvements inutiles	1	2	3	4
8. Je n'aurais pas tant de douleurs s'il ne se passait pas quelque chose de grave dans mon corps	1	2	3	4
9. La douleur m'indique quand arrêter de faire des activités physiques pour que je ne me blesse pas	1	2	3	4
10. Je ne peux pas faire tout ce qu'une personne normale peut faire parce que j'ai plus de risques de me blesser	1	2	3	4
11. Personne ne devrait être obligé de faire des exercices lorsqu'il(elle) ressent de la douleur	1	2	3	4

Calcul du pointage : additionner toutes les lignes. Total possible sur 44 : \_\_\_\_\_