



Questionnaire d'appréhension du problème douloureux (PSOCQ)

Traduction française : Aguerre et al.

Nom :		
JEAC	Age	
Date de passation :		
Score :		
Dimensions		
Intention au changement		
Maintien du problème		
TOTAL		

Instructions:

Nous aimerions mieux cerner la manière dont vous gérez votre problème douloureux.

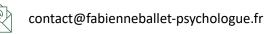
Les propositions présentées ci-dessous décrivent différentes manières d'appréhender ce dernier.

Veuillez SVP nous indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord ou pas d'accord avec chacune des propositions suivantes en vous référant à chaque fois à votre manière <u>présente</u> d'appréhender vos douleurs et non à la manière dont vous les avez appréhendées dans le passé (ou à la manière dont vous souhaiteriez les appréhender).

Entourez pour cela l'une des cinq réponses proposées.











		pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sais pas ou indécis(e)	D'accord	Tout à fait d'accord	Dim
1.	Je me mets à penser que ma manière de faire face à mes douleurs pourrait être améliorée.	1	2	3	4	5	I
2.	J'ai appris des stratégies efficaces pour que mes douleurs ne me gênent pas dans ma vie de tous les jours.	1	2	3	4	5	M
3.	Quand mes douleurs se réveillent, je réussis spontanément à retrouver les stratégies qui se sont révélées efficaces dans le passé, comme me relaxer ou penser à autre chose.	1	2	3	4	5	M
4.	J'utilise actuellement des stratégies qui m'aident à mieux faire face à mes douleurs au jour le jour.	1	2	3	4	5	M
5.	Je commence à trouver des stratégies qui m'aident à contrôler mes douleurs.	1	2	3	4	5	M
6.	J'ai récemment réalisé qu'aucun traitement médical n'était efficace pour traiter mes douleurs et veux donc apprendre des stratégies pour y faire face.	1	2	3	4	5	I
7.	Même si mes douleurs persistent, je suis décidé(e) à revoir ma manière d'y faire face.	1	2	3	4	5	I
8.	Je réalise à présent qu'il est temps pour moi de trouver de meilleures stratégies pour faire face à mes douleurs.	1	2	3	4	5	I
9.	J'utilise ce que j'ai appris pour m'aider à contrôler mes douleurs.	1	2	3	4	5	M
10.	Actuellement, je tiens compte des conseils que les gens me donnent à propos de la manière de vivre avec mes douleurs.	1	2	3	4	5	ı
11.	Je commence à me dire que j'ai besoin de me faire aider pour développer mes capacités à gérer mes douleurs.	1	2	3	4	5	I
12.	Je me suis rendu compte que c'était à moi de mieux gérer mes douleurs.	1	2	3	4	5	M
13.	J'ai intégré dans ma vie quotidienne l'utilisation de stratégies pour gérer ma douleur.	1	2	3	4	5	M
14.	J'ai fait d'énormes progrès dans ma manière de faire face à mes douleurs.	1	2	3	4	5	M
15.	J'en suis arrivé(e) à la conclusion qu'il était temps pour moi de changer ma manière de faire face à mes douleurs.	1	2	3	4	5	ı
16.	Je me fais aider pour apprendre des stratégies de faire face à mes douleurs plus efficaces.	1	2	3	4	5	I
17.	Je me rends compte que les médecins ne peuvent m'aider qu'en partie et que le reste dépend de moi.	1	2	3	4	5	M
18.	La meilleure chose que je puisse faire actuellement c'est de trouver un médecin capable de m'expliquer comment me débarrasser de mes douleurs une bonne fois pour toute.	1	2	3	4	5	ı
19.	Je me demande actuellement s'il n'y aurait pas quelque chose à faire pour mieux gérer mes douleurs.	1	2	3	4	5	I
20.	Je ne pense pas que tous les discours tenus sur la manière de mieux faire face aux douleurs soient une pure perte de temps.	1	2	3	4	5	M*



Questionnaire d'appréhension du problème douloureux (PSOCQ)

Traduction française : Aguerre et al.

Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 20
- ✓ Temps de passation : 5 minutes
- ✓ Auteur(s): Kerns, 1997
- ✓ Traduction / adaptation en français : Aguerre et al., 2007

Objectif du test

Le PSOCQ (Pain Stages Of Change Questionnaire) permet d'évaluer le degré d'ouverture au changement face à la gestion de la douleur chronique.

Cotation

Ce test est composé de 20 items (dont 1 inversé) cotés de 1 à 5 (« Pas du tout d'accord » à « Tout à fait d'accord »).

Il mesure deux dimensions:

- ✓ L'intention au changement : items 1,6,7,8,10,11,15,16,18 et 19
- ✓ Le maintien de la problématique : items 2,3,4,5,9,12,13,14,17 et 20*
- * : Item inversé