



*Fabienne Ballet*  
*Psychologue clinicienne*

## Questionnaire d'appréhension du problème douloureux (PSOCQ)

*Traduction française : Aguerre et al.*

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Âge : .....

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.

Veillez 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 présente 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.



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



[contact@fabienneballet-psychologue.fr](mailto:contact@fabienneballet-psychologue.fr)



07 61 70 66 26



[www.fabienneballet-psychologue.fr](http://www.fabienneballet-psychologue.fr)



|     |  | pas du<br>tout<br>d'accord | Pas<br>d'accord | Ne sais pas<br>ou<br>indécis(e) | D'accord | Tout à<br>fait<br>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                          | I   |
| 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                          | I   |
| 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                          | I   |
| 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