

Inventaire du vécu de la douleur chronique

Ce questionnaire d'exploration décrit la façon dont une personne vit avec une douleur chronique, quelle qu'en soit la cause : son retentissement sur les activités, l'humeur et le sommeil, le sentiment de ne pas être cru par l'entourage ou les soignants, et le rapport à la douleur (catastrophisme, peur et évitement du mouvement, lutte pour la supprimer). Fondé sur le modèle peur-évitement et sur les approches centrées sur l'acceptation, il repère ce qui entretient le handicap et la souffrance, et aide à choisir les cibles d'un accompagnement psychologique en complément du suivi médical.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Chronic Pain Experience Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Global

Aperçu des 28 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

La douleur me ralentit dans les tâches du quotidien (ménage, courses, toilette).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Mes pensées tournent autour de ma douleur.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'évite certains gestes ou mouvements par peur d'avoir plus mal.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens découragé(e) par ma douleur.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

La douleur me réveille la nuit.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Catastrophisme, peur et évitement du mouvement et lutte contre la douleur décrivent le rapport à la douleur, cible directe des TCC et de la thérapie d'acceptation et d'engagement ; les autres domaines décrivent son retentissement et la façon dont l'entourage et les soignants y répondent. Dans le modèle peur-évitement, le catastrophisme et la peur du mouvement pèsent souvent davantage sur le handicap que l'intensité de la douleur : ils restent des cibles de travail même quand la douleur persiste.

Points de vigilance

Le questionnaire ne mesure pas l'intensité de la douleur et n'explore ni l'usage des antalgiques, en particulier des opioïdes, ni les idées suicidaires, plus fréquentes en cas de douleur chronique : ces points sont à aborder en entretien, surtout lorsque l'humeur et le catastrophisme sont marqués.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Retentissement sur les activités	11 / 16

Activités ralenties, interrompues ou abandonnées à cause de la douleur : tâches du quotidien, travail, loisirs, sorties.

À explorer : les activités abandonnées et celles qui restent possibles, la situation au travail et les arrêts, ce qui manque le plus à la personne.

Pour approfondir : PDI (incapacité liée à la douleur).

Humeur et irritabilité 10 / 16

Découragement, tristesse, colère et irritabilité liés à la douleur et à ce qu'elle empêche de vivre.

À explorer : l'humeur au fil des journées, les pertes liées à la douleur (travail, rôles, projets), la colère et ses cibles, une dépression associée.

Pour approfondir : HADS, Inventaire de l'humeur dépressive.

Relations et soins 9 / 16

Sentiment de ne pas être cru ou compris par l'entourage et les soignants, douleur cachée, solitude face à la douleur.

À explorer : les personnes qui doutent de la douleur ou la minimisent, le parcours de soins et ses déceptions, la reconnaissance au travail, les soutiens disponibles.

Sommeil et fatigue 8 / 16

Nuits perturbées par la douleur et fatigue dans la journée, chacune aggravant l'autre.

À explorer : les réveils dus à la douleur, la fatigue dans la journée, les effets des traitements, le lien entre une mauvaise nuit et la douleur du lendemain.

Pour approfondir : Inventaire des difficultés de sommeil, ISI.

Lutte contre la douleur 6 / 16

Efforts pour supprimer ou contrôler la douleur au détriment de ce qui compte : recherche d'une solution, vie mise en attente, refus, excès suivis d'arrêts.

À explorer : les traitements et consultations essayés, ce que la personne attend pour reprendre sa vie, l'alternance de journées trop chargées et de repos forcé, ce qui compte pour elle malgré la douleur.

Catastrophisme 4 / 16

Pensées qui amplifient la douleur et sa menace : rumination, scénarios du pire, sentiment d'impuissance.

À explorer : ce que la personne se dit quand la douleur augmente, ce qu'elle redoute pour l'avenir, ce qui lui donne parfois un peu de prise sur la douleur.

Pour approfondir : PCS.

Peur et évitement du mouvement 4 / 16

Peur que bouger ou faire un effort aggrave la douleur ou abîme le corps, évitement et surveillance qui en découlent.

À explorer : les gestes et activités évités, ce que la personne craint qu'il arrive, ce que les soignants lui ont dit du mouvement, la possibilité d'une reprise progressive.

Pour approfondir : FABQ.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement

Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC