

AUTOÉVALUATION DU STRESS ET DE LA DOULEUR

en collaboration avec



**MARIE-FRANCE
MARIN**

Docteure en neurosciences
et chercheuse



**DENIS
FORTIER**

Physiothérapeute
et conférencier



MARIE-FRANCE MARIN

Docteure en neurosciences et chercheuse

Marie-France Marin détient un doctorat en neurosciences de l'Université de Montréal et une formation postdoctorale du Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School.

Elle est chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeure au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal.

Elle s'intéresse aux mécanismes par lesquels le stress et la peur agissent sur la mémoire et le comportement. Elle étudie diverses populations en santé, de l'enfance à l'adulte, et s'intéresse également aux troubles anxieux et au trouble de stress post-traumatique.

Elle s'implique dans diverses activités de transfert de connaissances afin d'outiller le grand public sur les thématiques du stress, de la peur et de la mémoire.

ÉVALUER SON STRESS

1. Identifiez une situation stressante que vous avez vécue récemment.

2. Pouvez-vous identifier pourquoi cette situation est stressante?

3. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point pensez-vous être un bon juge de votre propre stress?

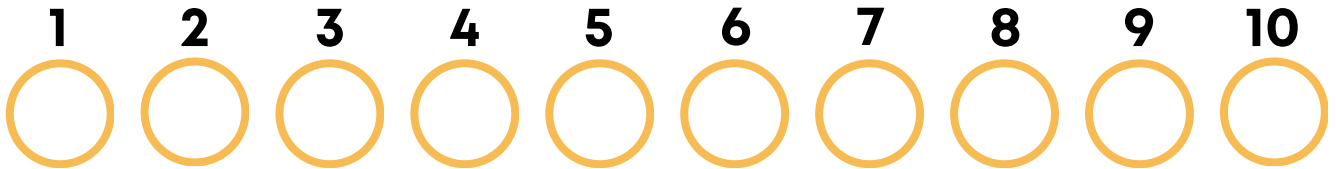
(1 = pas du tout et 10 = extrêmement)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Sur une échelle de 1 à 10, quelle est votre perception du stress?

(1 = très négatif et 10 = très positif)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

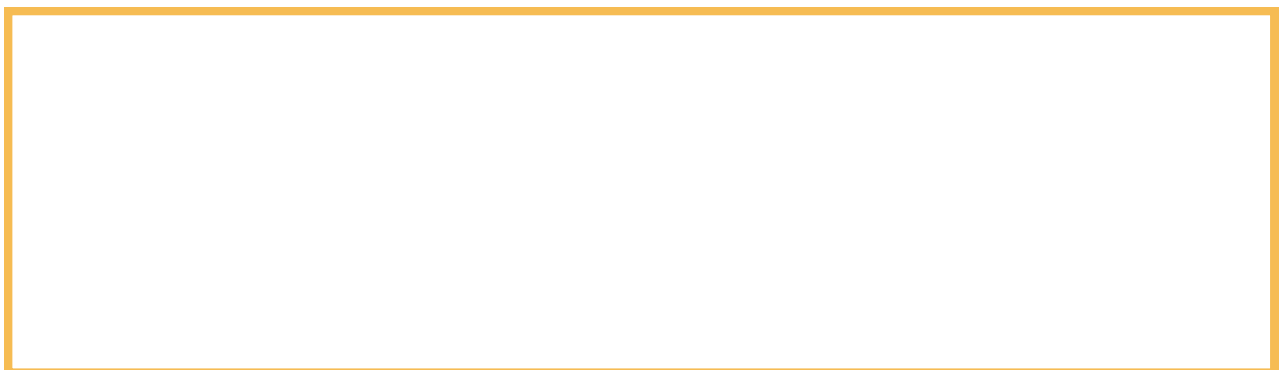


5. Identifiez un signe physiologique que vous êtes stressé-e:

Un signe physiologique est une réaction du corps, quelque chose de physique qui se produit souvent sans que vous le contrôliez volontairement.

Exemples:

- Le cœur qui bat plus vite
- Les mains moites
- Une boule dans la gorge
- La respiration plus courte
- Les muscles tendus (cou, mâchoire, épaules)
- Maux d'estomac ou nausées
- Tremblements
- Rougeurs au visage
- Transpiration excessive



6. Identifiez un signe psychologique que vous êtes stressé·e:

Un signe psychologique est une réaction interne, liée à vos émotions, pensées ou état mental. Ce que vous ressentez ou observez dans votre façon de penser.

Exemples:

- Se sentir submergé·e
- Avoir l'esprit qui tourne en boucle
- Difficulté à se concentrer
- Irritabilité ou impatience
- Inquiétude ou pensées anxieuses
- Sentiment de perte de contrôle
- Baisse de motivation
- Hypersensibilité émotionnelle

7. Identifiez une stratégie que vous utilisez pour diminuer votre stress:



DENIS FORTIER

Physiothérapeute et conférencier

Denis Fortier est physiothérapeute, conférencier et vulgarisateur scientifique, fort de plus de trente ans de pratique en milieu privé et hospitalier.

Lauréat du prix Excellence de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, il est aussi l'auteur de plusieurs ouvrages publiés au Canada et à l'international.

Sa chaîne YouTube est suivie par plus de 930 000 abonnés.

ÉVALUER SON NIVEAU DE DOULEUR

Ce questionnaire n'a pas de valeur diagnostique et ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Il est inspiré de l'Örebro Musculoskeletal Pain Screening Questionnaire, du STarT Back, du PCS, de la Tampa Scale et des lignes directrices NICE / NIH / ACP.

Indication: répondez aux questions en choisissant ce qui vous ressemble le plus. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

SECTION 1

Votre situation actuelle

1. Avez-vous ressenti une douleur musculaire ou articulaire dans les deux dernières semaines ?

Non Oui

2. Si oui, cette douleur limite-t-elle une activité habituelle?

Pas du tout Un peu Beaucoup

3. Lorsque la douleur apparaît, avez-vous tendance à vous inquiéter ou à vous demander si elle va s'aggraver?

Rarement Parfois Souvent

SECTION 2

Facteurs de risque connus (modifiables)

Ces éléments sont reconnus comme influençant la durée d'un épisode douloureux.

4. Avez-vous tendance à éviter certains mouvements par crainte d'augmenter la douleur?

Non Parfois Oui

5. Lorsque vous avez mal, vos pensées vont-elles rapidement vers des scénarios négatifs (ex. : "ça va empirer", "je vais rester pris")?

Rarement Parfois Souvent

6. Votre sommeil est-il perturbé au moins 3 fois par semaine?

Non Parfois Oui

7. Le stress ou la fatigue mentale font-ils partie de votre quotidien?

Rarement Parfois Souvent

8. Avez-vous déjà vécu un épisode douloureux qui a duré plus d'un mois?

Non Oui

9. Lorsqu'une douleur apparaît, avez-vous tendance à réduire vos activités plus qu'à les adapter?

Rarement Parfois Souvent

SECTION 3

Vos habitudes protectrices (facteurs qui favorisent la récupération)

Ces comportements sont associés à une meilleure évolution d'un épisode douloureux.

10. Lorsque vous avez mal, adaptez-vous vos activités plutôt que de les arrêter complètement?

Rarement Parfois Souvent

11. Bougez-vous quotidiennement au moins 20 minutes (marche, renforcement, mobilité)?

Non Parfois Oui

12. Lorsque la douleur apparaît, utilisez-vous des stratégies simples comme la chaleur, des mouvements doux, la respiration... ou une autre modalité thérapeutique que vous trouvez aidante. Ou vous préférez vous abstenir?

Rarement Parfois Souvent

13. Vous sentez-vous capable d'identifier les situations inhabituelles qui devraient vous amener à consulter (ex. : faiblesse marquée, engourdissements persistants, fièvre, chute, etc.) ?

Non Un peu Oui

14. Avez-vous confiance en votre capacité à gérer ou améliorer une douleur si elle revenait?

Peu Moyennement Beaucoup

INTERPRÉTATION

Si la majorité de vos réponses aux questions 4, 5, 6, 7 et 9 penchent vers “Non” ou “Rarement”

-  Votre profil comporte peu de facteurs associés à une douleur persistante.

Vous semblez:

- rester actif même lorsqu'une douleur apparaît
- être moins porté à imaginer le pire
- avoir un sommeil et un niveau de stress plutôt stables

Ces éléments favorisent généralement une bonne évolution de la douleur.

Si plusieurs réponses dans cette même section se situent autour de “Parfois”

-  Votre profil présente quelques facteurs modifiables.

Cela ne signifie pas que la douleur va durer, mais que certains aspects influencent davantage l'évolution d'un épisode douloureux, notamment:

- la qualité du sommeil
- les périodes de stress prolongé
- l'évitement de certains mouvements
- la tendance à réduire trop les activités

Quelques ajustements simples peuvent souvent améliorer la situation.

INTERPRÉTATION

Si plusieurs de vos réponses se situent du côté de “Oui” ou “Souvent”



Vous présentez plusieurs éléments reconnus pour favoriser la persistance de la douleur.

Ce ne sont pas des signes de gravité, mais des comportements ou états qui répondent bien aux changements graduels, comme:

- dormir davantage ou mieux
- bouger un peu chaque jour
- réduire l'évitement par peur
- utiliser des stratégies simples de soulagement
- mieux gérer les périodes de stress intense

Le plus important est d'identifier un ou deux éléments que vous pourriez ajuster dès maintenant.

QUAND CONSULTER?

Vous pouvez consulter un professionnel de la santé à tout moment, même au début d'un épisode douloureux, pour savoir quoi faire, quoi éviter et obtenir un plan adapté.

Une consultation est particulièrement utile si la douleur:

- dure depuis plusieurs semaines ou s'intensifie
- provoque une faiblesse, un engourdissement ou d'autres signes neurologiques
- fait suite à un choc ou une chute
- s'accompagne de symptômes inhabituels (fièvre, frissons, baisse marquée d'énergie, malaise inhabituel)
- entraîne des symptômes plus sérieux, comme une perte de contrôle vésical ou intestinal

L'objectif est d'obtenir des indications claires et d'écartier les causes qui nécessitent une prise en charge particulière.

Marie Club

Espace mieux-être



DEVIENS MEMBRE!

- Une communauté bienveillante, dynamique et engagée!
- Les épisodes de *Ouvre ton jeu* en primeur, sans publicité
- Plus de 150 classes de maître
- 35 experts de renom
- Un journal personnel
- Des causeries en direct avec Marie-Claude
- Un accès illimité, à votre rythme!

[MARIE-CLAUDE.COM](https://marie-claude.com)