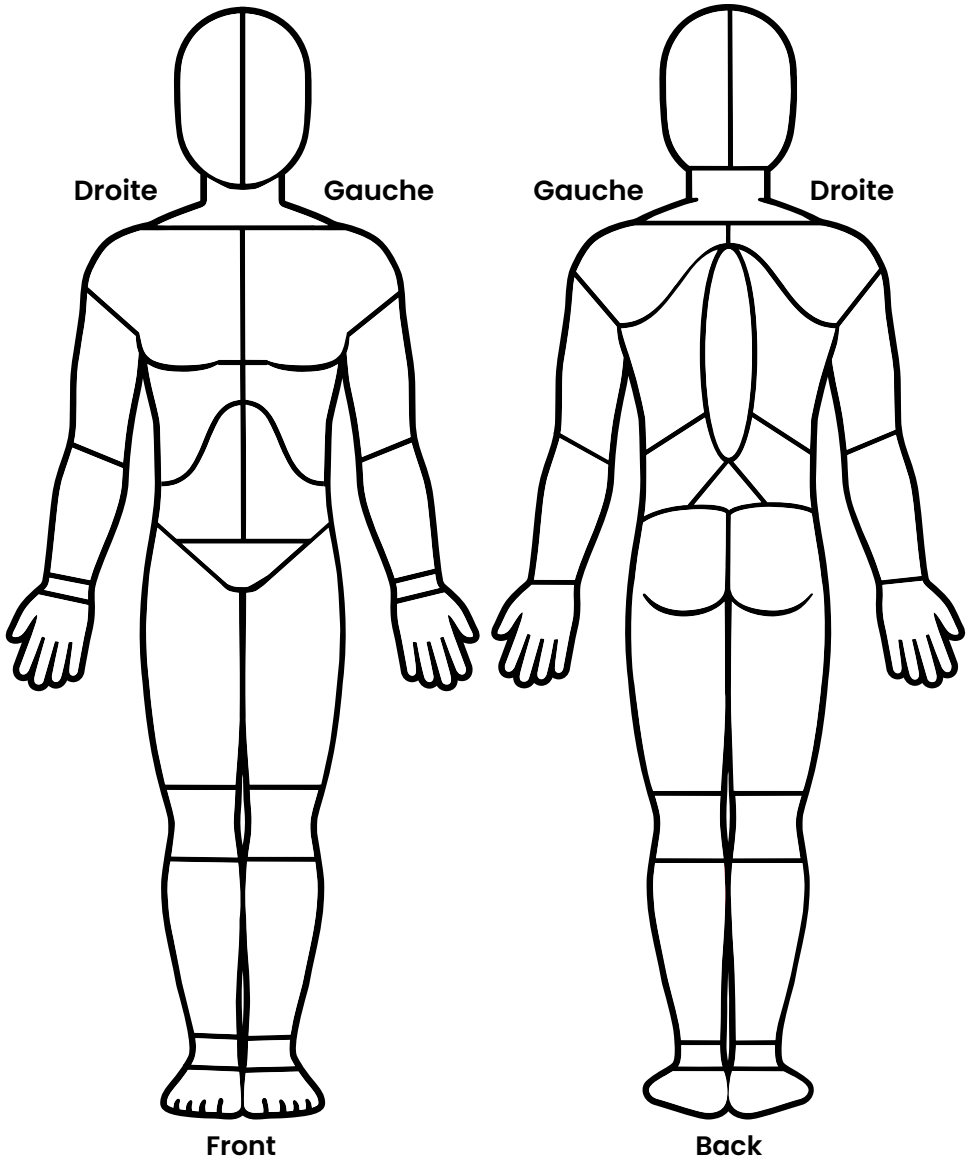
MPaCT

Décrire l'impact de ma douleur

Mon outil d'évaluation et de communication de la douleur

Nom:
Date:
Heure:



Cliquez pour ombrager les zones du corps touchées.
Indiquez l'intensité de la douleur en cliquant plusieurs fois sur la même zone.

Mots d'intensité	Mots descriptifs
☐ Léger	☐ Douloureux
☐ Sensible	☐ Brûlant
☐ Occasionnel	☐ Froid/Glacial
☐ Inconfortable	☐ Crampe
☐ Constant	☐ Écrasant
☐ Épuisant	☐ Démangeaison
☐ Incommodant	☐ Engourdissenment
☐ Pénible	☐ Pulsation
☐ Incapacitant	☐ Irradiant
☐ Atroce	☐ Vif
☐ Extrême	☐ Fulgurant
☐ Intense	☐ Tremblement
☐ Donnant la nausée	☐ Spasme
☐ Envahissant	☐ Coup de poignard
☐ Immobilisant	☐ Lancinant
☐ Insupportable	☐ Picotement
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Ajouter vos propres mots au besoin*

Avis de non-responsabilité : Cet outil est fourni à des fins éducatives et informatives uniquement. Il ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Pour toute question concernant votre plan de soins, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

CPN CHRONIC PAIN NETWORK myFlareUp

MPaCT

Décrire l'impact de ma douleur

Mon outil d'évaluation et de communication de la douleur

Comment cette douleur affecte-t-elle mon corps? Décrivez les autres symptômes que vous ressentez en raison de la douleur.

Veuillez cocher les mots ci-dessous ET/OU ajouter vos propres mots.

- ☐ Limitant
- ☐ Incapable de fonctioner
- ☐ Vidé
- ☐ épuisé
- ☐ Sans énergie
- ☐ Nauséeux
- ☐ Tremblant
- ☐ Raide
- ☐ Fatigué
- ☐ Faible

Comment cette douleur me fait-elle sentir?

Décrivez votre bien-être général.

Veuillez cocher les mots ci-dessous ET/OU ajouter vos propres mots.

- ☐ En colère
- ☐ Incapable de réfléchir
- ☐ Impuissant
- ☐ Découragé
- ☐ Irritable
- ☐ Maussade
- ☐ Triste
- ☐ Isolé socialement
- ☐ Effrayé
- ☐ Stressé
- ☐ Inquiet

CPN CHRONIC PAIN NETWORK myFlareUp

Quel est l'impact sur ma vie? Mes relations, mon travail, mes activités – décrivez ce qui est affecté et comment. ex. : sommeil, tâches, loisirs, rôle parental, cuisine, etc.

Comment est-ce que j'essaie de gérer ma douleur?

Ex.: médicaments, substances, activités/exercices

Je connais certains facteurs qui déclenchent ma douleur ou l'aggravent:

Ex.: météo, stresse, fatigue, se pencher, lever les bras

MPaCT, Mon outil d'évaluation et de communication de la douleur © 2025 par People Living With Pain est offert sous licence CC BY-NC-SA 4.0.
Pour consulter une copie de cette licence, visitez https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0