












ÉCHELLE DE LA DOULEUR



	AUCUNE DOULEUR
	DOUCE Douleur douce, à peine perceptible. La plupart du temps, vous n'y pensez même pas.
	MINEURE Douleur mineure mais ennuyante avec occasionnellement des pointes douloureuses.
	INCONFORTABLE Douleur perceptible et désagréable mais vous vous adaptez et pouvez fonctionner.
	MODÉRÉE Si vous êtes au cœur d'une activité, vous pouvez l'ignorer mais elle demeure dérangeante.
	ENNUYANTE Douleur modérément forte. Peut être ignorée pendant quelques minutes mais avec effort vous arrivez à participer à certaines activités ou à travailler
	PÉNIBLE Douleur modérément forte interférant avec les activités quotidiennes. Difficulté de concentration.
	SÉVÈRE Douleur dominant les sens et limitant significativement vos activités quotidiennes et votre vie sociale. Affecte également le sommeil.
	INTENSE Les activités physiques sont sévèrement limitées. La conversation demande un effort.
	ATROCE Impossible d'entretenir une conversation. Pleurs ou gémissements incontrôlables
	INDICIBLE Douleur nécessitant un alitement et possibilité de délire. Douleur très rare.

Source : [Association de fibromyalgie de Québec](#)