

# ÉCHELLE DE LA DOULEUR



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

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