

## DE 0 À 10 : DEGRÉ DE LA DOULEUR

10	Impossible de bouger :	Je suis au lit et je ne peux pas bouger à cause de la douleur. Quelqu'un doit m'emmener aux urgences
9	Sévère	Je ne peux pas penser à quelque chose d'autre qu'à la douleur. Je peux à peine parler ou bouger à cause de la douleur.
8	Intense	Ma douleur est tellement sévère que j'arrive à peine à penser à quelque chose d'autre. Il est difficile de parler et d'écouter.
7	Ingérable	J'ai mal tout le temps. Ça m'empêche d'exercer la plupart de mes activités
6	Pénible	Je pense à ma douleur tout le temps. J'ai arrêté de faire plein d'activités à cause de la douleur
5	Distayant	Je pense à ma douleur la plupart de temps. Je ne peux pas effectuer certaines activités quotidiennes à cause d'elle.
4	Modéré	Je suis conscient de ma douleur, mais je peux poursuivre la plupart de mes activités.
3	Inconfortable	Ma douleur me gêne mais je peux l'ignorer la plupart du temps.
2	Modérée	Douleur de faible niveau. Je me rends compte de ma douleur seulement quand j'y prête attention.
1	Minimum	Ma douleur est presque imperceptible
0	Pas de douleur	