



Année universitaire 2022-2023 Master 1ère année

Master STAPS mention : Activité Physique Adaptée et Santé

Parcours : Activité physique adaptée et santé

MÉMOIRE

Quels sont les intérêts d'une prise en charge en activités physiques adaptées dans l'amélioration de la qualité de vie du patient atteint d'une lombalgie chronique ?

Par: Elena Vrillac.

Sous la direction de : Guillaume Marsault.

Soutenu à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation Physique le : 26 juin 2023

REMERCIEMENTS:

Dans un premier temps, je tiens à remercier les responsables du cabinet AquaKiné à Wervicq sud qui m'ont accueillie afin de réaliser mon alternance dans leur structure.

Je remercie également mon maître d'apprentissage, Monsieur CORBIN Jessy, qui m'a permis de découvrir davantage le métier d'enseignant en activité physique en étant disponible, en répondant à mes questions et aussi en me conseillant, me permettant ainsi de m'améliorer et de m'affirmer dans ma pratique.

Pour terminer, je remercie les enseignants de la faculté des Sciences du Sport et de l'Education de l'université de Lille pour les connaissances apportées en cours et leurs conseils; et plus particulièrement mon tuteur de mémoire Monsieur MARSAULT Guillaume pour son investissement durant l'année et tous les conseils apportés lors des rencontres me permettant d'avancer et de m'organiser dans mon travail.

SOMMAIRE:

INTRODUCTION	4
REVUE DE LITTÉRATURE	5
1. Les conséquences de la lombalgie chronique	5
a. La lombalgie chronique, la sédentarité et la douleur	5
b. La lombalgie chronique et l'équilibre	6
c. La lombalgie chronique, l'atrophie et la souplesse	6
2. Les mécanismes de l'activité physique permettant de remédier aux déficits associés à	
lombalgie chronique	
a. La lombalgie chronique et l'activité physique en général	
b. La lombalgie chronique et l'activité physique spécifique	
i. Le renforcement musculaire	
ii. La balnéothérapie	11
3. Les limites de l'activité physique chez le patient lombalgique	
PROTOCOLE	
1. Méthodologie	
2. Généralités	
3. Présentation des patients	17
4. Méthodes d'évaluation	18
a. Mesure de la douleur	18
b. Mesure de l'équilibre	
c. Mesure de la flexibilité	19
d. Mesure des capacités musculaires	19
e. Mesure de la qualité de vie	21
5. Situations didactiques	22
STATISTIQUES	30
1. Résultats	30
a. Test de Ito	30
b. Test de Shirado	31
c. Test du Lever de chaise en 1 minute	32
d. Test de souplesse distance doigts-sol	33
e. Test d'équilibre unipodal	33
f. Test Échelle Visuelle Analogique (EVA)	34
g. Test de qualité de vie	35
2. Interprétations :	
CONCLUSION	
BIBLIOGRAPHIE	
ANNEXES	11

INTRODUCTION:

Aujourd'hui de plus en plus de pathologies sont diagnostiquées grâce à une meilleure prise en charge médicale. La pathologie qui ressort le plus au cours des dernières années est la lombalgie chronique. La lombalgie, plus connue sous le nom de mal de dos, tient une place majeure dans le panel des maladies chroniques de par sa fréquence mais aussi par le fait qu'elle soit une des pathologie les plus invalidantes du XXe siècle. En effet, sa prévalence ne cesse d'augmenter (D.Hoy et al 2010). D'après la Haute Autorité de Santé (HAS), la lombalgie touche 84% des français. En effet, plus des trois quarts des français pourraient ressentir une douleur au niveau des lombaires au cours de leur vie. Elle définit la lombalgie chronique comme étant une douleur habituelle de la région lombaire évoluant depuis plus de 3 mois, cette dernière pouvant s'étendre jusqu'à la fesse, la crête iliaque, voire même jusqu'à la cuisse mais ne dépassant généralement pas le genou.

Les personnes souffrant de lombalgie chronique présentent un fort déconditionnement, entraînant une diminution du volume et de la flexibilité musculaire ainsi qu'une douleur intense (Caby et al. 2014). Les douleurs et la diminution des capacités musculaires peuvent engendrer un déséquilibre postural et global tout en altérant la souplesse de la chaîne musculaire postérieure.

Nous pouvons constater que tous ces paramètres provenant de la pathologie, ont une incidence sur la souplesse, les douleurs, et l'équilibre des patients atteints de lombalgies chroniques. La faiblesse musculaire et la diminution de la souplesse liée au déconditionnement du patient vont avoir pour conséquence une augmentation de la douleur. Cette même douleur génère une perte musculaire, ainsi qu'un manque de souplesse. Autrement dit, nous sommes face à un serpent qui se mord la queue.

Pour pallier à ces symptômes, nous allons donc proposer une prise en charge sur 8 semaines à raison de 2 à 3 séances d'une heure par semaine. La prise en charge est individuelle ou en petit groupe de 2-3 personnes maximum. Au début de la prise en charge, plusieurs tests seront effectués permettant d'évaluer des mesures telles que la souplesse, la douleur, ainsi que l'endurance musculaire. Elles seront ensuite comparées en fin de prise en charge, afin de voir si celle-ci a été bénéfique aux patients et de suivre leur évolution. Nous pourrons effectuer des tests à la moitié de la prise en charge afin d'adapter la programmation. Les résultats des tests permettront d'analyser et de discuter de la prise en charge choisie, permettant de voir les points d'amélioration ou limitant chez les sujets lombalgiques.

REVUE DE LITTÉRATURE:

1. Les conséquences de la lombalgie chronique :

a. La lombalgie chronique, la sédentarité et la douleur :

Dans un premier temps, dans la lombalgie chronique, l'un des problèmes principaux est la douleur au niveau du bas du dos. Celle-ci apparaît au moindre mouvement et/ou moindre effort. C'est alors qu'un cercle vicieux va se mettre en place. En effet la lombalgie chronique va entraîner des douleurs lors d'un mouvement, ce qui va donc provoquer une peur chez le sujet et donc une inactivité physique dûe à l'appréhension de la douleur. Cette dernière va engendrer un déconditionnement physique par perte de l'habitude de bouger. Une diminution des fonctions musculaires, respiratoires, et ceux ayant un impact sur la santé mentale, psychique et physique de la personne, venant accentuer la pathologie. Un train de vie sédentaire va entraîner des syndrômes métaboliques (diabète, obésité, etc) aggravant davantage la santé de la personne (Citko et al, 2018). De plus, la lombalgie chronique va venir provoquer des insomnies en raison de douleurs trop importantes durant les périodes de sommeil, mais aussi augmenter davantage la sensibilité à la douleur et au déconditionnement de la personne. A cela peut venir s'ajouter du stress, et une dépression accentuant les symptômes de la pathologie en aggravant également la santé mentale, physique et psychique de la personne (Senba, 2015).

Il est donc nécessaire chez une personne lombalgique de sortir de ce cercle vicieux de la sédentarité afin de pallier les effets secondaires de la pathologie.

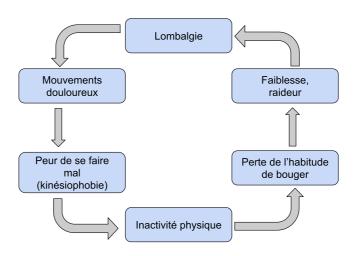


Figure 1 : Schéma cercle vicieux de la sédentarité.

b. La lombalgie chronique et l'équilibre :

Dans un second temps, il peut être observé que les personnes atteintes d'une lombalgie chronique ont une moins bonne proprioception. Ceci est causé par une diminution de la force des extenseurs du tronc qui permettent le maintien des postures en statique et en dynamique. Il est aussi observé que les personnes ayant été diagnostiquées d'une lombalgie chronique auront un équilibre plus précaire, au fil des années.

D'après une étude (Ruhe et al, 2010), les patients atteints de lombalgies non spécifiques présentent une plus grande instabilité posturale que les personnes saines. La lombalgie chronique non spécifique se caractérise par une douleur au niveau lombaire du sujet adulte sans lien avec une cause inflammatoire, traumatique, tumorale ou infectieuse. Cela peut correspondre soit à une apparition aiguë de la douleur, soit à une diminution de l'apport proprioceptif de la partie lombaire et des parties musculaires du tronc. La diminution de la stabilité posturale chez les sujets atteints de lombalgies chroniques semble en effet, être associée à la manifestation aiguë de la douleur. Cependant, un manque de stabilité peut venir impacter la qualité de vie du patient, notamment dans la réalisation des gestes de la vie quotidienne. De plus, un mauvais ressenti proprioceptif va venir accentuer le risque de chute. Ce dernier pourrait accentuer les douleurs, et de ce fait intensifier la peur que le patient puisse avoir envie de se bouger.

Il sera donc important de prendre en compte le manque d'équilibre des sujets afin d'éviter le risque de chute notamment chez les personnes âgées (à partir de 65 ans). En effet, l'équilibre global du rachis est étroitement lié au risque de chute et de la diminution des performances physiques chez le patient (Hars et al, 2020).

c. La lombalgie chronique, l'atrophie et la souplesse :

Dans un troisième temps, en ce qui concerne la douleur au niveau de la région lombaire, Celle-ci pourrait provenir d'un manque de souplesse. En effet, l'apparition de la douleur pourrait s'expliquer par un raccourcissement des muscles ischio-jambiers ou par une bascule du bassin vers l'avant. La lombalgie pourrait également s'expliquer par une perturbation des courbures physiologiques. En effet, le dos d'une personne lambda est composé de trois courbures physiologiques que sont la lordose cervicale, la cyphose thoracique et la lordose lombaire. Si nous prenons comme référence le rachis dans le plan sagittal, la cyphose est une courbure de la colonne vertébrale qui fait saillir physiologiquement la zone thoracique, tandis qu'à l'inverse, la lordose est une courbure physiologique qui creuse vers l'avant (les zones cervicale et

lombaire). Cependant, si la zone lombaire se délordose, ou s'il y a une inversion de courbure, cela crée une plus grande rigidité et induit des restrictions mécaniques dans le segment lombaire. De plus, si la lordose lombaire est diminuée, alors le risque d'apparition de douleur se voit être augmenté à cause d'une faiblesse musculaire.

Selon une étude (Ranger et al, 2017 et Fortin et al, 2021), l'atrophie musculaire lombaire et l'infiltration graisseuse (qui mesurent la qualité musculaire) semblent être étroitement corrélées à la lombalgie. En effet, les personnes souffrant de lombalgie sont plus susceptibles de présenter une atrophie musculaire, une infiltration graisseuse et des asymétries de la musculature lombaire, notamment des muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale. Ceci provoquant l'apparition de douleurs chez la personne lombalgique, de plus ce déconditionnement va provoquer l'apparition du cercle vicieux qui va venir s'aggraver et donc accentuer les douleurs de la pathologie.

Une revue systématique (Steele et al, 2015) met en avant l'association de la lombalgie à un déconditionnement des muscles extenseurs lombaires et donc à une faiblesse musculaire de ces derniers. Celle-ci comprend une diminution de la force et de l'endurance, mesurées à l'aide de tests et d'examens complémentaires (IRM). Grâce à ces mesures, il est démontré qu'il existe une fatigabilité excessive des muscles extenseurs lombaires chez le patient lombalgique. Le manque d'endurance au niveau musculaire semble être prédictif d'une lombalgie et de récidive régulière. Il sera donc important de renforcer les muscles de la région lombaire, mais aussi de venir travailler ces derniers de manière endurante, afin de réduire les douleurs, mais aussi éviter l'apparition de douleurs systématiques. De plus, l'altération de la force et de l'endurance chez le sujet lombalgique crée un déséquilibre entre les fléchisseurs et les extenseurs du rachis (Kerkour). Le ratio fléchisseurs / extenseurs est compris entre 0,7 et 0,8 chez le sujet lambda. Les sujets lombalgiques présentent une inversion de ce ratio dû à une importante faiblesse des extenseurs, le ratio est alors supérieur à 1.

Ensuite, les personnes atteintes de lombalgies peuvent voir apparaître une raideur musculaire au niveau de la chaîne postérieure. La raideur est définie comme une perte de souplesse dans le mouvement d'une articulation. Elle correspond à la possibilité de se mouvoir dans une amplitude plus ou moins limitée. En effet, la raideur des muscles sous pelviens antérieurs est fréquente. Elle est généralement associée à une bonne souplesse sous-pelvienne postérieure, pénalisant les mouvements de redressement global. La raideur sous pelvienne postérieure correspond essentiellement aux muscles ischio-jambiers ainsi que

le triceps sural. L'amplitude de bascule du bassin en rétroversion est limitée par la raideur des psoas et des droits antérieurs, et lors de l'extension contraint la partie lombaire (à la limite du physiologique) en surchargeant les articulations postérieures. Il est donc nécessaire de travailler la souplesse de la chaîne postérieure mais aussi antérieure. La souplesse de l'ensemble sous-pelvien s'entretient dans la gestualité globale du tronc, et évite le surmenage mécanique rachidien (lors des gestes du quotidien). Cette souplesse garantit la libre orientation du bassin dans le mouvement, et évite à la mécanique rachidienne d'aller au-delà de ses limites. L'âge diminue progressivement les mouvements rachidiens, et la libre utilisation des gestes du tronc.

Afin de diminuer les ressentis douloureux, il est important de mettre en place des étirements chez le sujet lombalgique, dans le but d'éviter les contraintes articulaires afin d'également de diminuer les maux de dos.

Pour résumer, les patients souffrant d'une lombalgie chronique possèdent une faiblesse des muscles du rachis. Cette dernière entraîne l'apparition de douleur, avec en parallèle des problèmes d'équilibre statique ou dynamique augmentant le risque de chute chez le patient âgé (à partir de 65 ans). Le manque de souplesse des personnes lombalgiques va venir altérer leur vie quotidienne en plus des autres contraintes, cela va créer par la suite des compensations induisant de la fatigue musculaire et par conséquent accentuer la douleur. Cette dernière va générer de la peur chez le sujet et donc favoriser l'apparition d'un cercle vicieux avec l'apparition de la sédentarité. Cette sédentarité accentue alors la faiblesse musculaire. Dans la lombalgie chronique, tout est étroitement lié, il est donc nécessaire de travailler sur la totalité des symptômes venant impacter la vie quotidienne de nos sujets.

2. <u>Les mécanismes de l'activité physique permettant de remédier aux déficits</u> associés à la lombalgie chronique :

a. La lombalgie chronique et l'activité physique en général :

L'activité physique va donc avoir un rôle à jouer sur cette pathologie. Il sera donc important d'intervenir, auprès des personnes atteintes de lombalgie chronique, et de chercher à atténuer, voire faire disparaître les divers inconvénients de la pathologie grâce à l'activité physique. En effet, selon les recommandations de l'HAS (Haute Autorité de Santé), « l'activité physique est le traitement principal des lombalgies permettant une évolution favorable et la limitation des récidives». Le patient doit être actif dans sa rééducation et réaliser des exercices thérapeutiques adaptés à sa pathologie et les poursuivre à domicile. Il sera donc nécessaire de fournir au patient toutes les stratégies et les outils nécessaires afin de favoriser l'adhésion à la prise en charge et de le rendre autonome pour la pérenniser .

D'autres recommandations ont été apportées selon le « Guide de pratique clinique » révisé de 2021. En effet, les recommandations de grade A, qui constituent le plus haut niveau de recommandations, sont en faveur du traitement actif pour les patients souffrant de lombalgies chroniques. Cela comprend l'entraînement en force et en endurance des muscles du tronc par différentes interventions, telles que des exercices spécifiques utilisant les muscles du tronc et des exercices plus globaux, ainsi que des exercices de type aérobie et de type aquatique. En ce qui concerne, les recommandations de grade B, elles sont en faveur des exercices de contrôle moteur, ou des exercices de mobilité du tronc pour les patients souffrants de lombalgie chronique. Le maintien d'une force et d'une endurance musculaire suffisante, ainsi que des niveaux adéquats de contrôle moteur de la chaîne musculaire postérieure doivent être considérés comme un objectif important de la prise en charge. Cela permettrait de réduire les risques de blessure lors des activités professionnelles, sportives et récréatives.

L'exercice physique est considéré comme un moyen peu coûteux, sûr et efficace pour gérer les douleurs chroniques (Senba et al, 2017). L'exercice physique peut réduire la dose de médicaments utilisés et leurs éventuels effets secondaires, améliorant ainsi la qualité de vie du patient. La douleur chronique peut être reconnue comme une maladie liée au mode de vie, à la sédentarité, et notamment au modèle peur-évitement. Cela nécessitera de sérieux efforts pour changer ce genre de mode de vie et ainsi passer "d'inactif" à "actif".

Les prises en charges composées d'exercices sont plus efficaces si elles comprennent l'éducation et la restructuration cognitive. C'est-à-dire que lors de la prise en charge, il faut que les exercices soient détaillés en expliquant clairement leur utilité. Cela va permettre de promouvoir l'activation comportementale, l'adhésion à la pratique et la reconceptualisation de ce que signifie la douleur. Le but étant de sortir progressivement du cercle vicieux de la douleur, de l'inertie, du comportement sédentaire et de l'aggravation du handicap (Borisovskaya et al, 2020).

Il sera important de promouvoir l'activité physique chez les patients atteints de lombalgies chroniques. C'est pourquoi les bénéfices de l'activité physique sont nombreux et sont avantageux pour cette pathologie, permettant de passer de la sédentarité à un mode de vie actif, ou encore en ayant un bénéfice sur la douleur et sur le plan social.

b. La lombalgie chronique et l'activité physique spécifique :

i. <u>Le renforcement musculaire :</u>

Dans un premier temps, le déconditionnement des muscles lombaires, également appelés érecteurs du rachis, comprend une diminution de la force et/ou de l'endurance pour l'extension lombaire, l'atrophie et une fatigabilité marquée (Steele et al 2015). Par conséquent, le déconditionnement semble être un facteur de risque de lombalgies. En effet, dans une étude (Abou Fazeli et al, 2018), il est démontré que les patients lombalgiques avaient une épaisseur réduite des muscles rachidiens, transverses et moyens fessiers par rapport aux patients sains visibles à l'échographie. Pour compenser la perte de la masse des muscles érecteurs du rachis, plusieurs auteurs ont suggéré que le renforcement de ces muscles est efficace dans la prévention et le traitement des lombalgies.

En conséquence, il est nécessaire d'effectuer des exercices de renforcement musculaire pendant le traitement afin de renforcer les muscles de la colonne vertébrale. En effet, une étude (Welch et al, 2015) montre qu'une prise en charge composée d'exercices de renforcement avec des résistances, par usage de poids libres permet de diminuer la douleur, le handicap et la qualité de vie des personnes souffrant de lombalgies chroniques.

D'après une autre étude, certains patients n'ont pas montré d'amélioration de la taille ou de la qualité des muscles à l'IRM. Néanmoins, des améliorations significatives de la force et une réduction de la douleur ont été démontrées (Berry et al, 2019). Il y a donc une corrélation significative entre l'amélioration de la force et la diminution de la douleur. Nous pouvons en

déduire que la diminution de la douleur n'est pas liée à l'hypertrophie des muscles spinaux, mais à la force de ses muscles. En effet, les changements hypertrophiques mettent plus de temps à se produire.

En somme, les patients lombalgiques semblent avoir un déficit de force des muscles extenseurs du rachis. C'est pourquoi, les exercices ciblant l'entraînement de la force des muscles extenseurs du rachis pourraient être efficaces en tant qu'exercices de réadaptation. Ces exercices semblent avoir une place essentielle dans le traitement des lombalgies chroniques communes bien qu'ils ne doivent pas être utilisés seul.

Le renforcement isométrique consiste à solliciter les muscles qui se contractent afin de maintenir une position. Cette contraction a de nombreux avantages tels que le renfort des muscles du dos et des abdominaux permettant de diminuer les douleurs et les manques d'équilibre de la zone lombaire, et ainsi de surmonter les moments de plateaux dans le développement de la masse musculaire. Celle-ci améliore l'endurance physique générale du corps, ainsi que la qualité de réalisation des mouvements en adoptant une meilleure stabilité de l'ensemble du corps. Une association entre le renforcement musculaire et les exercices de type étirements vont permettre de diminuer les douleurs des patients lombalgiques.

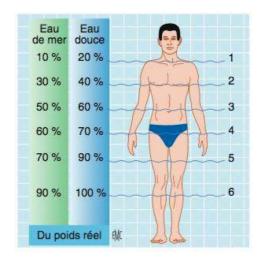
De plus, un entraînement de plusieurs semaines avec de la proprioception va diminuer l'intensité de la douleur, l'incapacité et améliorer la capacité d'équilibre statique par rapport aux exercices généraux du tronc. (Areeudomwong et al, 2018).

Il est donc important dans les séances de renforcement musculaire de travailler l'entièreté du corps, en ciblant davantage les muscles du tronc sous différentes formes, afin de pouvoir répondre aux différents axes tels que l'équilibre, la souplesse, la douleur, et l'atrophie musculaire.

ii. La balnéothérapie :

Dans un second temps, la balnéothérapie désigne la thérapie qui consiste à baigner le corps en entier ou une de ses parties dans l'eau chaude (Chevutschi et al, 2007). D'après certaines études, la balnéothérapie permet le soulagement de la douleur et améliore la fonction de la zone lombaire chez les patients atteints de lombalgies chroniques. Les fonctions de la colonne vertébrale sont le maintien et la mobilité du crâne, la flexion du cou et du dos, elle permet donc la mobilité du corps humain ainsi que sa stabilité à l'aide des muscles qui

l'entourent. (Bai et al, 2019). La température de l'eau en balnéothérapie (entre 30 et 36°C) a des effets décontractants rendant ainsi possible certains mouvements que le patient ne voulait ou ne pouvait pas faire à sec pour des raisons de douleur trop importante. Les mouvements des structures ostéoarticulaires fragilisées deviennent alors exécutables grâce à l'immersion du corps en humain en eau chaude (Waller et al, 2009). L'exécution des mouvements est d'avantage réalisable lorsque l'immersion est importante car quand le sujet est immergé jusqu'au sternum, le sujet ne fait plus que 20% de son poids réel.



<u>Figure 2 :</u> Effet de la poussée d'Archimède sur le poids.

L'utilisation d'eau chaude au niveau des lombaires va venir détendre les muscles du dos et donc soulager les douleurs. Il faut que les soins à l'eau chaude soient récurrents pour en constater les effets. (Haji et al, 2018). Il sera donc important dans la prise en charge d'intégrer des séances de balnéothérapie, pour soulager les maux de dos des patients et donc améliorer leurs quotidiens.

Certaines études (Bressel et al, 2009) étudient l'activation des muscles de tronc durant des exercices abdominaux sur la terre et dans l'eau. Les résultats des muscles des grands droits, des obliques externes, des multifides et des érecteurs du rachis sont, de manière significative, meilleurs pour les exercices effectués sur la terre. Les résultats des pelvitrochantériens ne montrent pas de différences entre les deux milieux. L'environnement aquatique minimise le rôle des muscles dans la stabilisation du bassin. L'étude conclut qu'en regard de la mécanique, les patients lombalgiques effectuent plus facilement les exercices dans le milieu aquatique avant la progression sur terre. Les auteurs insistent sur l'importance de cette progression sur l'amélioration de l'activité électromyographique. Il y aura davantage de

résultats pour des exercices réalisés sur terre, cependant les douleurs peuvent empêcher la réalisation de certains mouvements, qui sont possibles en milieu aquatique.

Ces propriétés vont ainsi permettre d'apporter un renforcement musculaire global que l'enseignant APA pourra cibler selon les objectifs de séances et objectifs thérapeutiques (exemple : renforcement des muscles du tronc). Les activités physiques en balnéothérapie apparaissent ainsi comme un moyen de traitement efficace dans la prise en charge des lombalgiques chroniques, et aujourd'hui, aucune étude ne démontre un effet négatif suite à ce type de prise en charge.

Pour résumer, une prise en charge en activité physique multidisciplinaire au sein du cabinet serait un avantage pour les patients atteints de lombalgies chroniques. En effet, l'association de balnéothérapie, de renforcement musculaire comprenant des étirements, des exercices de mobilités, de postures, d'équilibre ou encore des exercices avec charge ou en décharge permettrait l'amélioration de la qualité de vie des patients.

3. Les limites de l'activité physique chez le patient lombalgique :

Bien que l'activité physique contribue à une diminution de la douleur, ainsi qu'à l'amélioration de la flexibilité et des capacités musculaires, celle-ci présente néanmoins des limites.

En effet, une prise en charge basée sur des méthodes de renforcement, d'étirements et de balnéothérapie permettent de diminuer le seuil de douleur chez les patients atteints de lombalgies. Cependant, ces méthodes ne permettent pas de supprimer totalement la douleur, mais simplement de l'inhiber. La douleur étant issue de la lombalgie, celle-ci ne va pas disparaître à la suite de la prise en charge.

Tout d'abord, la balnéothérapie n'est pas un lieu accessible à tous, ou du moins à proximité des personnes en nécessitant les soins. Les bassins de balnéothérapie peuvent voir leur température fluctuer et donc ne pas respecter les normes thérapeutiques. De plus, la possession et l'entretien d'une balnéothérapie demandent des connaissances et de l'expérience de la part des thérapeutes.

De plus, le travail proprioceptif va venir travailler la stabilité, l'équilibre, pourtant les études sur la proprioception ne sont pas significatives. Il est important de prêter attention lors

de la prise en charge, pendant les activités de proprioception, à veiller à la sécurité des patients et d'éviter les risques d'incidents et de chutes.

Concernant les étirements, une assiduité est nécessaire que ce soit pendant la prise en charge mais aussi en sortant de celle-ci. En effet, les pathologies chroniques surviennent si nous n'avons pas une continuité dans l'exercice physique.

Enfin, le renforcement musculaire est une pratique qui doit être poursuivie à la suite de la prise en charge. En effet, le renforcement musculaire va venir augmenter la masse musculaire. Toutefois, après une période d'arrêt, celle-ci va diminuer, donc les douleurs vont réapparaître. C'est pour cela que nous parlons de maladie chronique.

PROTOCOLE:

1. Méthodologie:

Pour la mise en place de la prise en charge, il a été nécessaire de sélectionner les patients selon plusieurs critères :

Critères d'inclusion :	Critères de non-inclusion :	Critères d'exclusion :		
	Prise en charge en parallèle dans un autre établissement.	Absences récurrentes aux séances.		
Douleurs chroniques (min 3 mois) dans la région lombaire.	Patient âgé de plus de 70 ans.			

2. Généralités :

Le protocole a été mis en place sur une durée de huit semaines. Il débute à l'arrivée des patients au sein du cabinet. Les participants sont des patients atteints de lombalgies chroniques. Au préalable les patients sont allés voir leur médecin généraliste, ou leur rhumatologue afin d'avoir une prescription sous ordonnance d'une rééducation. Suite à cette ordonnance, le kinésithérapeute effectue un bilan aiguillant la prise en charge en activités physiques adaptées. Ce bilan répertorie les traitements que le patient peut prendre, les mouvements douloureux, une échelle de douleur (EVA), les zones où la douleur est localisée, les antécédents du patients, sa profession et ses loisirs.

Au départ de la prise en charge une batterie de tests est effectuée pour évaluer l'efficacité de la prise en charge et ainsi adapter le protocole à chacun.

Au travers de cette prise en charge, les sujets viendront 3 fois par semaine au cabinet pour effectuer différentes séances : une séance de balnéothérapie, d'étirements et de renforcement musculaire, et en parallèle des séances de suivi en kinésithérapie de l'établissement, à raison d'une séance de chaque par semaine. La durée des séances se situe entre 30 à 60 minutes pour une prise en charge optimale et adaptée à chacun.

A la fin de la prise en charge, la même batterie de tests sera effectuée à chaque patient, afin d'obtenir des résultats pour nos recherches et donc évaluer notre prise en charge.

Lors de la prise en charge, des séances de balnéothérapie vont être mises en place avec des exercices de renforcement musculaire, des étirements, ainsi que de la détente musculaire permettant une diminution des tensions. Des séances d'étirements en salle sont mises en place pour étirer les muscles et travailler la souplesse des articulations pour pallier la

douleur. De plus, des séances de renforcement musculaire seront proposées en salle, et composées de travail en respiration avec la méthode hypopressive et de travail de mobilité avec ou sans charge. Cela va permettre de travailler l'endurance et la force des muscles, et seront présentées sous forme de circuit training, pyramide de travail.

3. <u>Présentation des patients :</u>

Tableau 1: Synthèse des données des différents patients pris en charge.

Patient n°:	Sexe :	Âge :	Profession :	Profil :	Loisir(s) :
А	F	42 ans	Aucune	Ostéoporose sévère dorso lombaire Lombalgie chronique	RAS
В	F	40 ans	Assistante sociale	Rachialgie chronique Douleurs dos	Yoga (1h semaine + a la maison)
С	М	49 ans	Boucher	Rééducation rachis + membres inférieurs. Lombalgie chronique.	Ancien pratiquant de football Cycliste (3h/semaine)
D	F	56 ans	Infirmière	Lombalgie basses avec sacralgies et sciatalgie L4 L5.	RAS
E	М	59 ans	Gérant de restauration collective	Cervicalgie et lombalgie chronique, douleur psoas droit.	RAS
F	F	60 ans	Assistante maternelle	Arthrose diffuse, lombalgie chronique.	Vélo, Yoga
G	Т	57 ans	Caissière	Lombalgie chronique & renforcement des membres inférieurs	RAS
Н	F	57 ans	Fleuriste	Lombalgie chronique	Marche nordique
I	F	63 ans	Bouchère	Lombalgie chronique	Marche tous les jours (non-utilisation des transports)
J	М	51 ans	Agent dans le textile	Rachialgie chronique, douleurs région lombaire	RAS
К	F	39 ans	Auxiliaire de vie	Lombalgie chronique	RAS

4. Méthodes d'évaluation :

a. Mesure de la douleur :

L'échelle visuelle analogique (EVA) de Huskisson et al (1947) permet de mesurer la douleur aiguë ou/et chronique. Le but de ce test étant d'évaluer l'intensité de la douleur à l'aide d'une réglette comportant deux faces : une côté patient et une côté thérapeute. Le score de l'échelle s'élève de 0 à 10. Sur la face présentée au patient, se trouve un trait horizontal d'une longueur de 10 cm, avec à chaque extrémité une annotation telle que "pas de douleur" à gauche et "douleur maximale imaginable" à droite. Sur la face destinée au thérapeute, il y a une graduation de 0 à 10. Il est demandé au patient de déplacer le curseur sur la réglette et le thérapeute relève le chiffre correspondant à l'endroit où le patient a placé ce curseur. La corrélation entre les niveaux de l'échelle et l'intensité de douleur étant la suivante : de 0 à 3 une douleur faible, de 3 à 5 une douleur modérée, de 5 à 7 une douleur intense et supérieure à 7 correspond à une douleur extrêmement intense.

Cette échelle va permettre d'évaluer l'intensité de la douleur avant la prise en charge en activités physiques adaptées puis à la fin de la prise en charge afin de voir l'évolution de la douleur, et l'intérêt de la prise en charge sur cette composante.

b. Mesure de l'équilibre :

Le test de l'équilibre unipodal ou One Leg Stance permet d'évaluer l'équilibre statique d'un individu. Il permet aussi d'identifier les personnes ayant un faible équilibre et par conséquent un risque de chute augmenté. Lors de la réalisation du test, le thérapeute doit avoir un chronomètre et de quoi noter afin de relever les valeurs. L'objectif de ce test étant de maintenir le plus longtemps possible l'équilibre, en appui sur une seule jambe et dans la position demandée. La durée maximale du test est de 60 secondes. Lors de la réalisation du test, il est demandé au patient de se déchausser, et de se mettre à pieds nus si possible. Le patient devra maintenir la position suivante : debout, en appuis sur un seul pied, les mains posées sur les hanches, le pied de la jambe libre peut se poser au-dessus du genou de la jambe du pied posé au sol. Le test démarre lorsque le patient est prêt, il se place dans la position demandée et la maintient le plus longtemps possible, le chronomètre ne doit être lancé que quand le patient adopte la position demandée. Deux essais s'effectueront sur chaque jambe, et le meilleur résultat sera retenu. Le test prend fin quand la durée maximale est atteinte, lorsque le patient décolle son pied du sol, lorsqu'il décolle une ou les deux main(s) des hanches, ou lorsqu'il touche le sol avec la jambe libre ou décolle son pied du genou ou de la jambe opposée. Une performance inférieure à 5 secondes les yeux ouverts est synonyme d'un risque accru de chute. Le tableau regroupe les temps en moyenne de différents groupes d'âge,

et de sexe différents. Les valeurs sont associées à un indice, au plus cet indice est haut au plus l'équilibre est optimal (variable en fonction de l'age et du sexe). Mesurer l'équilibre statique unipodal en début et en fin de prise en charge permettra de voir l'évolution du patient sans sa stabilité, et d'éviter le risque de chute de ce dernier.

	20-29 ans	30-39 ans	40-49 ans	50-59 ans	60 ans et +	Indice
Hommes	≥ 31 sec.	≥ 28	≥ 24	≥ 18	≥ 14	5
Femmes	≥ 27	≥ 23	≥ 20	≥ 16	≥ 14	,
Hommes	27-30 sec.	24-27	20-23	14-17	10-13	Ι.
Femmes	24-26	19-22	16-19	12-15	10-13	1 4
Hommes	21-26 sec.	18-23	12-19	10-13	6-9	
Femmes	18-23	15-18	10-15	8-11	6-9	3
Hommes	17-20 sec.	14-17	8-11	6-9	3-5	
Femmes	15-17	12-14	7-9	5-7	3-5	2
Hommes	≤ 16 sec.	≤ 13	s7	s 5	s 2	Ι.
Femmes	≤ 14	≤11	≤6	≤4	≤2	1 1

Figure 3 : Normes au test d'équilibre unipodal (en secondes)

c. Mesure de la flexibilité :

Le test distance doigts-sol permet de mesurer la souplesse du rachis lombaire. Il prend en compte la souplesse de l'ensemble de la chaîne postérieure des membres inférieurs au tronc. Le patient est sur un podium et réalise après deux essais d'échauffement, qui correspond à une flexion maximale du tronc sans fléchir les genoux (Caby et al, 2014). La distance qui sépare les doigts du sol est mesuré à l'aide d'une règle, la distance sera notée en centimètre et représentera la valeur du test. Si les doigts sont au-dessus de la plateforme, les valeurs seront négatives, et inversement positives. Plus les valeurs augmentent dans le positif, plus elles reflètent la souplesse du rachis au niveau des lombaires. D'après l'IRMBS (Institut de Recherche de Médecine de Bien-être et du Sport Santé) à partir du moment où le sujet parvient à toucher le sol, la souplesse est considérée comme satisfaisante. La norme de référence est alors égale à distance doigts-sol zéro.

d. Mesure des capacités musculaires :

Le test d'Itô permet l'évaluation de l'endurance isométrique des extenseurs du tronc (Ito et al). Ce test est souvent prédictif de l'apparition d'une lombalgie. Lors de ce test le sujet se positionne en décubitus ventrale, un coussin sous l'abdomen et les bras positionnés le long du corps. Au signal, le sujet redressera le tronc en réalisant une flexion cervicale maximale et en contractant ses muscles grands fessiers afin de stabiliser son bassin. Le sujet a pour consigne de maintenir cette position le plus longtemps possible en respirant normalement. Le test prend fin lorsque le sujet ne parvient plus à garder la rectitude et l'horizontalité de la colonne ou lorsque les 240 secondes sont atteintes. Ce test entraîne une sollicitation maximale des

muscles érecteurs du rachis. De plus ce test est plus facilement réalisable, et il permet aussi de diminuer la lordose lombaire (Demoulin et al, 2004). Ce test permet de différencier un patient sain d'un patient atteint de lombalgie chronique.

D'après l'HUG (hôpital universitaire de Genève), les normes moyennes sont pour les hommes 116 secondes et pour les femmes 142 secondes. Pour des personnes ayant une lombalgie chronique, la moyenne est de 95 secondes. Cependant quand les résultats sont inférieurs à 58 secondes, il y aura 3 fois plus de risques de développer de la lombalgie d'après l'IRMBS.

Le test de Shirado permet de mesurer l'endurance statique des fléchisseurs du tronc. Le sujet est installé en décubitus dorsal. Les hanches et les genoux forment un angle à 90°. Les mollets reposent sur un tabouret. Les bras sont croisés sur la poitrine et les mains posées sur les épaules. Il doit décoller les scapulas du sol, la nuque en position de flexion. Il doit maintenir cette position le plus longtemps possible. Le thérapeute note le temps en secondes sans encourager le sujet ni en lui précisant le temps durant le test. Une baisse rapide de la flexion du tronc est tolérée à 2 fois, le signaler afin que le patient puisse rectifier sa position. Le test s'arrête lorsque le troisième signal est donné, ou lorsque le patient ne parvient plus à maintenir la position demandée et que ses épaules retouchent le sol, dû à de la fatigue ou des sensations de douleur. Les valeurs à la fin du test seront annotées en secondes (déjà dit) (Fransoo et al, 2009). Dans le cas où le patient maintient la position demandée plus de trois minutes, le test s'arrête. Il est considéré d'après l'IRMBS, que maintenir la position pendant 2 minutes démontre un bon tonus des fléchisseurs du tronc.

Le test de lever de chaise sur 1 minute permet d'évaluer en priorité la force musculaire des muscles extenseurs du genou en concentrique lors de la phase « assis-debout » ou en excentrique lors de la phase « debout-assis » Le sujet est positionné devant une chaise stabilisée par un mur, le sujet va venir s'asseoir et se relever de la chaise le plus de fois possible sans l'aide de ses mains en 1 minute. Les bras rejoignent les épaules, en venant les entrecroisés.

Ces trois tests mesurant la capacité musculaire du sujet permettent de voir s'il y a eu une amélioration durant la prise en charge, et si celle-ci a été pertinente, dans l'augmentation de la capacité musculaire du sujet.

e. Mesure de la qualité de vie :

La qualité de vie a été mesurée à l'aide d'un questionnaire prenant en compte les actes de la vie quotidienne du patient à travers 30 domaines que ce soit par rapport à son alimentation, son sommeil ou encore à ses loisirs. Ce test permet de voir en quoi la lombalgie chronique va venir impacter son quotidien. Pour chacun de ces domaines, et par référence à un idéal, le patient aura à évaluer 3 composantes de la qualité de vie, c'est-à-dire par rapport à son état actuel, son but désiré et son état sans le mal de dos dont il souffre actuellement. L'idéal correspond à ce à quoi toute personne aspire sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable, donc une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré. Le zéro qui est à l'opposé de l'idéal correspond au pire qui est imaginable. L'état actuel est l'évaluation que le sujet fait à propos de la qualité de son couple, au cours des 2 dernières semaines, le niveau de bonheur actuel dans ce domaine, le but désiré donc la situation correspondance à ce qui serait acceptable ou satisfaisante, s'il était possible de l'atteindre, donc ce que le sujet aimerait atteindre. Et puis pour finir l'état actuel sans mal de dos, donc comment les situations seraient ressenties sans ces maux. Chaque composante est représentée par une lettre, en effet l'état actuel sera annoté par un "E", le but désiré par un "B", et l'état actuel sans mal de dos par un "S". Par un trait de crayon qui coupe la ligne reliant le zéro à l'idéal, le sujet viendra positionner les différentes composantes (Provencher et al, 1996).

Ce questionnaire permettra de voir l'accomplissement de la prise en charge sur les patients à la fin de la prise en charge, si les buts désirés ont été atteint, ou si du moins l'état actuel sera rapproché du but désiré. Ce questionnaire sera donné au début de la prise en charge et en fin de la prise en charge, afin que les patients comparent leur qualité de vie.

5. <u>Situations didactiques :</u>

Tableau 2: Première situation didactique : renforcement des muscles extenseurs et fléchisseurs du tronc, et du bas du corps.

Objectif :	Renforcement des muscles extenseurs, fléchisseurs du tronc et du bas du corps :			
Contenu :				
	Atelier 1 : Good morning : - Debout, mains derrière la tête. Les pieds sont parallèles et à écartement de hanches. Déverrouillez les genoux. Le corps doit être aligné et gainé. - Faire une flexion de hanches (pencher le buste en avant et les fesses légèrement en arrière sans bouger les jambes. Inspiration lors du mouvement. Il faut garder l'alignement bassin, dos, épaules nuque tout le long du mouvement. Les genoux sont légèrement fléchis et restent fixes. Le bassin est en antéversion. - Puis faire le mouvement inverse pour revenir à la position initiale.			
	Atelier 2 : Relevé de bassin : - Allongé sur le dos, ce dernier et les pieds au sol, les jambes forment un angle de 90 degrés et les bras le long du corps. - Contracter les fessiers et gainer les abdominaux, pousser dans les pieds afin de soulever les hanches le plus haut possible. Garder les épaules au sol. L'expiration se fait sur la montée. - Revenir à la position de départ en contrôlant la descente (sans déposer le dos et les fessiers au sol).			
	Atelier 3 : Squat swissball : - Se placer le dos au mur avec le swiss ball dans le haut du dos en appuis sur le mur. Les pieds sont parallèles l'un à l'autre et un peu plus larges que la largeur des épaules. - S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Le dos suit la courbe du ballon. Il faut contracter les abdominaux pour que le mouvement soit exécuté en entier et gainé. Les genoux ne doivent pas dépasser le devant des pieds en fin de mouvement, pour protéger. L'inspiration se fait sur la descente du mouvement. - Se redresser en regardant droit et loin. Le swiss ball doit suivre le mouvement du dos à la remontée.			

	Atelier 4 : Superman : - Allongé sur le ventre, tendre les jambes en arrière et les bras légèrement fléchis en avant dans l'alignement du corps. - Lever simultanément les jambes et le buste tout en contractant les muscles de la région lombaire. Les bras restent fléchis et les jambes restent tendues. - Revenir au sol et répéter le mouvement. La nuque reste dans l'alignement du buste, ne pas regarder devant vous. Le but recherché est un gainage de la région lombaire, ne pas lever trop haut les jambes et le buste, quelques centimètres suffisent.	
	Atelier 5 : Gainage de face : - Face au sol, venir se mettre en appui sur les avant-bras, les coudes en dessous des épaules et sur les pointes de pieds. - Décoller le bassin afin d'obtenir un quasi-alignement des segments « cuisses + bassin + tronc ». Placer le bassin en rétroversion afin d'atténuer la cambrure lombaire, rentrer le nombril et contracter les fessiers. Regarder le sol et respirer en rentrant le ventre lors de l'expiration.	
Critères de réussite :	Réaliser le nombre de tours, en respectant le nombre de répétitions et le temps pour chaque atelier, et le temps de récupération. Réaliser les mouvements correctement.	
Consignes de sécurité :	Le professeur APAS doit vérifier à la bonne réalisation de chaque mouvement en respectant les positions énoncées dans le contenu et il doit veiller aux respects des courbures physiologiques de chacun. Lors de l'exécution, la respiration s'effectue tout le long du mouvement ou du maintien de la position. Pendant un exercice isotonique (dynamique), lors de la phase concentrique du mouvement nous allons expirer et inspirer lors de la phase excentrique. Lors d'un exercice isométrique (statique), la respiration est continue, l'expiration sera davantage plus longue que l'inspiration.	
Paramètres :		

\	/ariables sur	Augmenter le nombre de répétitions pour les exercices isotoniques.
3	3 mois :	Augmenter le temps pour les exercices isométriques.
		Augmenter le nombre de tours dans le circuit.
		Ajouter des charges sur certains exercices ou varier les surfaces d'appuis (ex : bosu)ou le nombre d'appuis (unipodal)

Tableau 3: Deuxième situation didactique : étirements de la chaîne postérieure et antérieure du bas du corps.

Objectif: Etirements de la chaîne postérieure et antérieure du bas du corps : Contenu: Étirement du pyramidal : Etirement du psoas : Se placer en position du S'asseoir sur une chaise. chevalier : genou positionné au sol, placer la partie distale de la jambe l'autre jambe en appui sur le pied. droite par-dessus la cuisse gauche, - Redresser le buste. au niveau du genou. Amener les cuisses à - Réaliser une flexion de la l'horizontal pour accentuer la hanche à l'expiration. sensation d'étirement. Effectuer cette flexion en plaçant le dos le plus droit possible et en rapprochant la poitrine vers les iambes. Etirements des ischios-jambiers : Etirements des lombaires : - Sur un support, placer un S'allonger sur dos. talon au-dessus jambe tendue et genoux repliés et serrés l'un la pointe de pied ramenée vers le contre l'autre. les bras en croix tronc. L'autre jambe est tendue - Incliner les genoux d'un avec le pied au sol pour maintenir côté et tourner la tête du côté l'équilibre. opposé. - Garder le tronc gainé et la nuque dans l'alignement du tronc. Placer les mains sur les hanches ou derrière le dos. Basculer le buste en avant tout en gardant la jambe tendue. Relâcher doucement l'étirement une fois terminé.

	Étirements des fessiers : - S'asseoir avec les jambes tendues vers l'avant. Rapprocher un pied vers le côté extérieur du genou de l'autre jambe. Attraper le genou avec la main. L'autre main sert d'appui permettant de garder l'équilibre - Ramener le genou avec la main vers l'extérieur et l'arrière Relâcher doucement une fois l'étirement terminé.	Étirements du quadriceps : - Debout, une main posée sur un support pour maintenir l'équilibre sur une jambe. - Fléchir une jambe vers l'arrière et saisir la cheville avec la main du même côté. Garder les deux cuisses parallèles l'une à l'autre et basculer le bassin vers l'arrière.	
Critères de réussite :	Réaliser le circuit en respectant les mouvements et le temps c Maintenir l'étirement dans la position indiqué le temps imparti.	orrespondant à chaque étirements.	
Consignes spécifiques :	Ne pas aller chercher une élongation trop importante dès le départ. Continuer à respirer pendant l'étirement.		
Paramètres :	Circuit d'étirement composés de 4 tours et 6 exercices d'étirement. Chaque étirement se maintiendra pendant 20 secondes Avec 20 secondes de récupération entre chaque étirement.		
Variables sur 3 mois :	Augmenter le temps de maintien de l'étirement. Augmenter le nombre de tours au circuit. Raccourcir le temps de récupération entre chaque étirement. Ajouter d'autres étirements impliquant les mêmes groupes musculaires.		

Tableau 4: Troisième situation didactique : renforcement des muscles profonds du tronc en hypopressif.

Objectif :	Renforcement des muscles profonds du tronc en hypopressif :		
Contenu :	Position 1 : - S'allonger sur le dos, les bras le long du corps, jambes fléchies, les pieds posés au sol Commencer le cycle de respiration. Position 2 : - A partir de la position 1, venir relever le bassin pendant l'inspiration, puis à l'expiration revenir à la position de départ en rentrant le nombril Commencer le cycle de respiration.		
	Position 3 : - S'allonger sur le dos, les bras le long du corps, venir plier les jambes à 90° pour former une chaise renversée Commencer le cycle de respiration. Position 4 : - S'allonger sur le dos, les bras tendus, et les jambes fléchies à 90° et surélevées A l'expiration, amener les bras aux genoux, et à l'inspiration revenir à la position de départ Commencer le cycle de respiration.		
	Position 5 : - S'allonger sur le dos, plier les jambes à 90°, un bras le long du corps et l'autre posé sur la jambe opposée. - A l'expiration, venir faire une contre-poussée en amenant la jambe vers la tête et la main vers les pieds. - Commencer le cycle de respiration. Après un cycle, changer de côté pour la contre-poussée.		
Critère de réussite :	Réaliser le nombre de tours, en respectant les postures et le temps pour chaque position, et le temps de récupération. Réaliser les mouvements correctement.		
Consignes de sécurité :	Le professeur APA doit vérifier la bonne réalisation de chaque mouvement en respectant les positions énoncées dans le contenu et il doit veiller au respect des courbures physiologiques de chacun.		

Consignes spécifique :	Inspirer sur 5 secondes en gonflant la cage thoracique, bloquer 1 à 2 secondes, puis expirer pendant 5 secondes en rentrant le nombril au plus proche de la colonne vertébrale, en contractant le périné. Cet exercice se fait dans différentes positions. Nous commençons d'abord par la position allongée car la gravité aide à rentrer le nombril sur l'expiration.
Paramètres : Réaliser le circuit 3 fois, 1 minute par cycle, 30 secondes de récupération entre chaque cycle.	
Variables sur 3 mois : Changer les positions : allongée ⇒ à quatre pattes ⇒ assis sur une chaise, un swissball ⇒ debout. Augmenter le temps des cycles. Diminuer le temps de récupération.	

Tableau 5: Quatrième situation didactique : exercice de balnéothérapie.

Objectif :	Exercice balnéothérapie :		
	Travailler l'équilibre assis et le renforcement des fléchisseurs du tronc, l'étirement des muscles extenseurs du tronc.		
Contenu :	Assis sur deux planches, genoux pliés, en se tenant au rebord du bassin venir faire monter les genoux vers la poitrine		
Critère de réussite :	Le patient ne doit pas perdre les planches qui sont sous ses fesses et garder son équilibre assis, tout en effectuant des rotations le nombre de fois demandé.		
Consigne de sécurité :	Le professeur APA doit vérifier la bonne réalisation de chaque mouvement en respectant les positions énoncées dans contenu et il doit veiller au respect des courbures physiologiques de chacun. Le patient doit garder son buste à la verticale tout au long des mouvements avec le dos bien droit et fixé. L'E-APA devr alors expliquer correctement et veiller à ce que le patient ne creuse pas le dos.		
Consignes spécifique :			
Paramètres :	Réaliser 3 séries de 12 répétitions avec 30 sec de récupération		
Variables sur 3 mois :	Retirer une planche Augmenter le nombre de répétitions. Changer la surface d'appuis (planches sous les bras).		

STATISTIQUES:

Nous effectuerons la moyenne des données du groupe de patients. Les variables mesurées sont à la fois quantitatives et qualitatives.

lci l'objectif est de comparer les valeurs en début et en fin de prise en charge par le biais d'un test de comparaison pour échantillons appariés en vérifiant la normalité par le test de Shapiro-Wilk, et l'homogénéité des variances par le test de Levene.

Les moyennes et les écart-types seront calculés à l'aide du tableur Excel à partir des valeurs obtenues lors des tests au début de la prise en charge, et à la fin de cette dernière. A la suite de cela, nous utiliserons les tests quantitatifs tel que le test T de Student pour échantillon apparié lorsque la normalité est validée, et le test de Wilcoxon quand la normalité n'est pas validée.

1. Résultats :

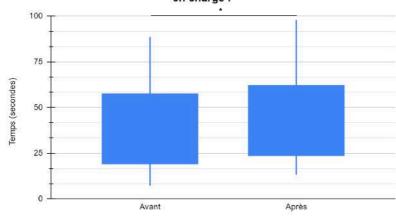
a. Test de Ito:

Le tableau ci-dessous représente les effets de la prise en charge sur la capacité musculaire des muscles extenseurs du tronc, notamment sur l'endurance isométrique des lombaires. Le test de Shapiro-Wilk a été utilisé afin de vérifier la normalité des valeurs obtenues lors de la prise en charge. Les valeurs sont normales. Suite à cela, nous utilisons un test paramétrique ; le test T de Student car nous avons deux échantillons appariés. A la suite de ce test, nous pouvons en déduire que les résultats obtenus sont significatifs car p<0.05. Cependant la variance n'est pas significativement hétérogène.

Tableau 6 : Résultats au test de Ito avant et après 8 semaines de prise en charge.

	Avant	Après
Effectif (n)	11,00	11,00
Âge (années)	52,09 ± 8,50	52,09 ± 8,50
Moyenne (sec)	42,31* ± 29,36*	48,39* ± 29,25*

Graphique 1: Comparaison des valeurs au test d'Ito avant et après prise en charge :



Après les huit semaines de réentraînement, nous pouvons observer une amélioration non significative des résultats au test d'Itô, passant de 42,31* ± 29,36* à 48,39* ± 29,25* secondes.

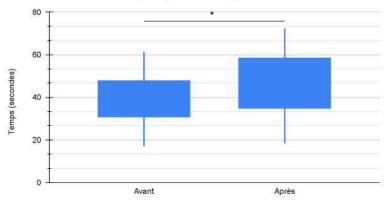
b. Test de Shirado:

Le tableau ci-dessous représente les effets de la prise en charge sur la capacité musculaire des muscles fléchisseurs du tronc notamment sur leur endurance isométrique. Le test de Shapiro-Wilk a été utilisé afin de vérifier la normalité des valeurs obtenues au départ et à la suite de la prise en charge. Les valeurs vérifient la loi normale. A la suite de cela, nous utilisons la test paramétrique T de Student car nous avons deux échantillons appariés. A la suite de ce test, nous pouvons en déduire que les résultats obtenus sont significatifs car p<0.05. Cependant la variance n'est pas significativement hétérogène.

Tableau 7 : Résultats au test de Shirado avant et après 8 semaines de prise en charge.

	Avant	Après
Effectifs (n)	11,00	11,00
Âge (années)	52,09 ± 8,50	52,09 ± 8,50
Moyenne (sec)	38,44* ± 15,11*	44,45* ± 18,33*

Graphique 2: Comparaison des valeurs au test de Sorensen avant et après prise en charge :



Suite aux huit semaines du protocole d'activités physiques adaptées, les valeurs montrent une amélioration significative des patients au test de Shirado. En effet, les valeurs passent de 38,44* ± 15,11* à 44,45* ± 18,33* correspondant à la moyenne des résultats en seconde à ce test.

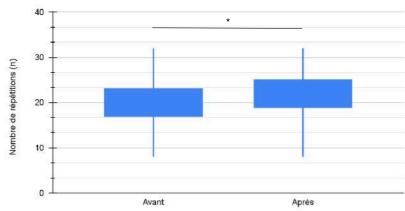
c. Test du Lever de chaise en 1 minute :

Le tableau ci-dessous représente les effets de la prise en charge sur la capacité musculaire des membres inférieurs notamment sur l'endurance isotonique des quadriceps. Le test de Shapiro-Wilk a été utilisé afin de vérifier la normalité des valeurs obtenues lors de la prise en charge. Les valeurs sont normales. A la suite de cela, nous utilisons un test paramétrique ; le test T de Student car nous avons deux échantillons appariés. A la suite de ce test, nous pouvons en déduire que les résultats obtenus sont significatifs car p<0.05. Cependant la variance n'est pas significativement hétérogène.

Tableau 8 : Résultats au test de Lever de chaise pendant 1 minute avant et après 8 semaines de prise en charge.

	Avant	Après
Effectifs (n)	11,00	11,00
Âge (années)	52,09 ± 8,50	52,09 ± 8,50
Moyenne (n)	20,36* ± 7,34*	22,09* ± 7,16*

Graphique 3: Comparaison des valeurs au test de Lever de chaise en une minute avant et après prise en charge :



Après le réentraînement de huit semaines, nous pouvons observer une amélioration significative au test du lever de chaise en une minute. En effet, les résultats montrent une amélioration de 20,36* ± 7,34* à 22,09* ± 7,16*.

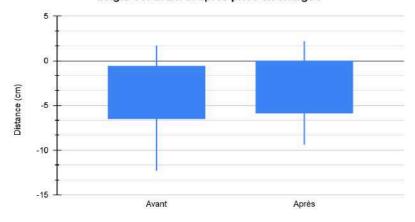
d. Test de souplesse distance doigts-sol :

Le tableau ci-dessous représente les effets de la prise en charge sur la souplesse du sujet au test distance doigts-sol. Le test de Shapiro-Wilk a été utilisé afin de vérifier la normalité des valeurs obtenues au départ et à la suite de la prise en charge. Les valeurs vérifient la loi normale. A la suite de cela, nous utilisons la test paramétrique T de Student car nous avons deux échantillons appariés. A la suite de ce test, nous pouvons en déduire que les résultats obtenus ne sont pas significatifs car p>0.05.

Tableau 9 : Résultats au test de souplesse distance doigts-sol avant et après 8 semaines de prise en charge.

	Avant	Après
Effectifs (n)	11,00	11,00
Âge (années)	52,09 ± 8,50	52,09 ± 8,50
Moyenne (cm)	- 3,90 ± 4,34	- 2,68 ± 3,75

Graphique 4: Comparaison des valeurs au test de souplesse distance doigts-sol avant et après prise en charge :



Postérieurement à la prise en charge de huit semaines, les résultats au test de souplesse du distance doigts-sol montrent une amélioration non significative, avec une moyenne passant de $3,90 \pm 4,34$ à $2,68 \pm 3,75$ centimètres.

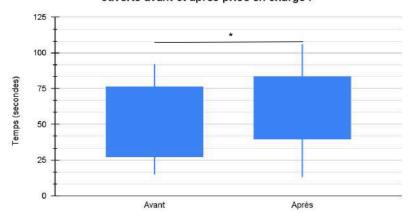
e. Test d'équilibre unipodal :

Le tableau ci-dessous, représente les effets de la prise en charge sur l'équilibre unipodal du sujet. Le test de Shapiro-Wilk a été utilisé afin de vérifier la normalité des valeurs obtenues au départ et à la suite de la prise en charge. Les valeurs vérifient la loi normale. A la suite de cela, nous utilisons la test paramétrique T de Student car nous avons deux échantillons appariés. A la suite de ce test, nous pouvons en déduire que les résultats obtenus sont significatifs car p<0.05. Cependant la variance n'est pas significativement hétérogène.

Tableau 10: Résultats au test d'équilibre unipodal avant et après 8 semaines de prise en charge.

	Avant	Après
Effectifs (n)	11,00	11,00
Âge (années)	52,09 ± 8,50	52,09 ± 8,50
Moyenne (sec)	52,64* ± 28,65*	60,91*± 30,26*

Graphique 5: Comparaison des valeurs au test d'équilibre unipodal yeux ouverts avant et après prise en charge :



A la fin de la prise en charge rééducative de huit semaines, les résultats obtenus au test d'équilibre unipodal montrent une amélioration significative, passant de 52,64* ± 28,65* à 60,91* ± 30,26* secondes.

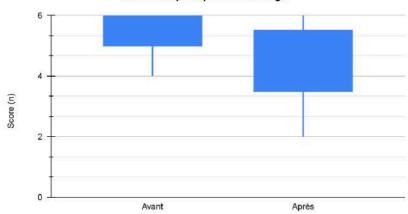
f. Test Échelle Visuelle Analogique (EVA) :

Le tableau ci-dessous, représente les effets de la prise en charge sur l'échelle visuelle analogique permettant d'estimer la douleur du sujet. Le test de Shapiro-Wilk a été utilisé afin de vérifier la normalité des valeurs obtenues au départ et à la suite de la prise en charge. Les valeurs ne vérifient pas la loi normale. Nous utilisons donc le test non-paramétrique de Wilcoxon pour échantillons appariés. A la suite de ce test, nous pouvons en déduire que les résultats obtenus ne sont pas significatifs.

Tableau 11 : Résultats au test d'équilibre unipodal avant et après 8 semaines de prise en charge.

	Avant	Après
Effectifs (n)	11,00	11,00
Âge (années)	52,09 ± 8,50	52,09 ± 8,50
Moyenne (n)	5,36 ± 1,12	4,55 ± 1,51

Graphique 6: Comparaison des valeurs l'échelle visuelle analogique avant et après prise en charge



Après les huit semaines de réentraînement. nous pouvons observer une amélioration non significative des résultats de l'échelle visuelle analogique permettant d'évaluer la douleur des sujets. En effet, les résultats étaient de 5,36 ± 1,12 au début de la prise en charge et de 4,55 ± 1,51 à la fin de celle-ci.

g. Test de qualité de vie :

Le test de qualité de vie ayant été effectué au début de la prise en charge, a été redistribué à la fin de la prise en charge afin de voir si les patients ont ressenti une amélioration de leur quotidien. En regardant les réponses fournies au questionnaire (en annexes), nous pouvons remarquer une amélioration de la qualité de vie, que ce soit au niveau de l'alimentation, du sommeil, de la vie sexuelle ou encore des loisirs. Au niveau des résultats, nous pouvons observer une amélioration du test de qualité de vie. Cependant, le but désiré n'est pas encore atteint.

2. Interprétations :

Après les huit semaines de réentraînement, les résultats nous indiquent que les patients ont pu améliorer leur qualité de vie au travers des fonctions musculaires, au niveau de la souplesse, au niveau de l'équilibre ou encore à travers la diminution de la douleur.

Pour commencer, nous pouvons faire la liaison entre les activités proposées lors de la prise en charge dans le domaine de l'augmentation des capacités musculaires des sujets. En effet, lors des activités de renforcement musculaire avec ou sans charge, en salle ou dans l'eau chaude, ou avec la respiration tel que le travail hypopressif mis en place, l'exercice a permis de travailler les muscles des patients et donc d'améliorer l'endurance et la force musculaire. L'amélioration des capacités musculaires va améliorer la gestualité des patients atteints de lombalgies chroniques dans leur quotidien. Cela permet d'améliorer la qualité de vie des patients en diminuant la douleur, leur mobilité et leur capacité musculaire.

La mise en place du protocole a permis d'améliorer les capacités musculaires des patients atteints de lombalgies chroniques. Au travers du test de "lever de chaise pendant 1 minute", le *Tableau 8*, met en avant une augmentation de la moyenne des valeurs obtenues à 8,48%. Également dans le *Tableau 7*, les résultats au départ de la prise en charge et à la fin de cette dernière au test de Shirado mettent en évidence une amélioration des capacités musculaires des fléchisseurs de tronc. Nous pouvons donc observer que la moyenne des valeurs obtenues concernant le temps maintenu en décubitus dorsal avec les épaules relevées a augmenté de 15,64%. Ainsi qu'à travers le test d'Itô, le *Tableau 6*, montre une augmentation de la moyenne des résultats, à hauteur de 14,38%. Les résultats obtenus lors de ces trois tests mettent en avant alors que la prise en charge par des situations d'activités physiques adaptées comme décrite dans le *Tableau 2* avec des exercices en salle ou comme dans le *Tableau 4* avec des exercices aquatiques mettent en avant une amélioration des capacités musculaires des patients atteints de lombalgies chroniques.

De plus, les exercices de type passif comme les étirements *Tableau 2* ou actif comme le renforcement musculaire en travaillant sur différentes amplitudes en salle ou en milieu aquatique, proposés lors de la prise en charge, ont permis une amélioration de la souplesse des patients atteints de lombalgies chroniques. S'expliquant par une augmentation de la capacité musculaire des muscles du tronc mais aussi une mobilité et une flexibilité plus importante de ces derniers. Comme le montre l'amélioration de 31,23% des moyennes au test de souplesse distance doigts-sol dans le *Tableau 9*. Ainsi, ce type d'exercice a permis d'améliorer la cotation de la douleur sur l'échelle visuelle analogique (EVA), nous pouvons remarquer une amélioration des moyennes en début et fin de protocole de 15,25%.

Ensuite, les exercices de renforcement musculaire en milieu aquatique ou en salle ont permis une amélioration de l'équilibre statique des patients atteints de lombalgies chroniques. En effet, le test d'équilibre unipodal démontre une amélioration de 15,76% des moyennes entre le début et la fin de la prise en charge. Le renforcement musculaire permet d'améliorer la stabilité de la colonne vertébrale ou encore le maintien des articulations stabilisatrices.

Cependant, il est important de prendre en compte que les résultats obtenus sont significatifs mais pas dans la totalité des tests. En effet, il aurait donc été préférable d'avoir un échantillon plus important pour avoir une amélioration significative de la prise en charge. La prise en charge d'un plus grand nombre de patients s'avère être compliquée dans un cabinet de kinés, notamment par le manque de place, et de personnel. Mais aussi, par rapport à la disponibilité des patients qui doivent se rendre 3 fois par semaine pendant 8 semaines sans interruption aux séances. Les résultats obtenus lors des tests quantitatifs ont démontré une

amélioration significative à 1% sauf pour le test de distance doigts-sol et pour les résultats de l'échelle visuelle analogique. La variance n'étant pas significativement hétérogène. La différence entre chaque sujet par rapport aux résultats obtenus n'est pas hétérogène, donc il y a une amélioration intra-sujet significative, cependant, elle n'est pas significative inter-sujet. Ceci pouvant être dû à une différence d'âge entre les sujets, les différents impacts de la lombalgie chronique sur la qualité de vie et la motivation de chacun lors des séances.

L'ensemble de ces tests a permis de mettre en avant une amélioration de la qualité de vie à travers les différentes activités physiques adaptées proposées pendant la prise en charge. Mesurée à l'aide d'un test de qualité de vie conçu pour des patients atteints de lombalgies, celle-ci a pu être améliorée en se rapprochant du but désiré du patient. L'amélioration de la qualité de vie a pu être augmentée grâce à la diminution de la douleur, une augmentation des capacités musculaires, une amélioration de la souplesse, ainsi que de l'équilibre. Il est possible que la prise en charge ne soit pas totalement à l'origine de l'amélioration, qui peut être dû à l'effet apprentissage du test. Au début de la prise en charge, les tests n'ont été effectués qu'une seule fois, certains tests étaient connus auparavant mais jamais pratiqués. A la fin de la prise en charge, les sujets avaient déjà effectué le test au début du protocole, dont les consignes étaient déjà connues. Il est donc possible qu'il y ait une amélioration du test face à la connaissance et l'expérience de ce dernier.

CONCLUSION:

Aujourd'hui, un grand nombre d'études et de recherches ont permis d'améliorer la qualité de vie à travers une prise en charge rééducative des patients atteints de lombalgies chroniques. En effet, dans cette prise en charge rééducative, l'activité physique est un élément important dans la prise en charge de cette pathologie et l'accompagnement de ces patients est de plus en plus marqué dans les prise en charge.

Suite à la mise en place du protocole de prise en charge d'une durée de huit semaines ayant pour objectif d'améliorer la qualité de vie des patients souffrant de lombalgies chroniques par le biais de l'activité physique adaptée. Les activités physiques adaptées étant composées de balnéothérapie, de renforcement musculaire et d'étirements, permettent de conclure que la qualité de vie des patients ayant une lombalgie chronique présente des améliorations par une rééducation active.

Les valeurs obtenues suite à la prise en charge nous indiquent que les patients ont pu améliorer leurs capacités musculaires, leur équilibre, leur souplesse, leur mobilité, et aussi diminuer leurs ressentis douloureux. De ce fait, les gestes de la vie quotidienne sont moins contraignants et moins douloureux pour ce type de population. Les patients atteints de lombalgie chronique voient alors une amélioration de leur qualité de vie avec leur pathologie.

Cependant, il est à prendre en compte que ce type de population possède une pathologie chronique, donc un risque de récidive. Il faut dans ce cas que les patients deviennent autonomes et assidus à la suite de la prise en charge. Il sera avantageux de mettre en place un protocole d'exercices adaptés à faire à leur domicile. De plus, il est intéressant de noter qu'une prise en charge avec un plus grand nombre de patients serait intéressante dans l'obtention des résultats ou bien encore dans une prise en charge plus longue. Il serait intéressant, sur une prise en charge davantage plus longue, d'augmenter l'intensité et la difficulté des exercices, mais aussi de complexifier certains tests.

Afin d'améliorer nos recherches concernant une prise en charge rééducative composées d'activités physiques adaptées auprès de patients atteints de lombalgies chroniques, il serait nécessaire de composer des groupes avec davantage de patients pour la prise en charge. Ceci pouvant peut-être démontrer une amélioration des résultats. Il serait éventuellement possible d'évaluer d'autres composantes, comme la composante cardiaque ou respiratoire pour mettre en avant les bienfaits de la pratique d'activités physiques adaptées chez ce type de patient. Ceci serait possible à travers d'autres activités physiques adaptées comme des activités

collectives types basket-ball, volley-ball ou encore un réentraînement sur ergocycle sollicitant davantage la filière aérobie. Il serait donc intéressant de construire un autre protocole de prise en charge comportant d'autres activités physiques adaptées avec une durée et une fréquence semblable, avec les mêmes tests pour comparer les améliorations des deux prises en charge.

BIBLIOGRAPHIE:

Aboufazeli. M, Akbari. M, Jamshidi. AA, Jafarpisheh. MS. (2018). Comparison of Selective Local and Global Muscle Thicknesses in Females with and without Chronic Low Back Pain. *Ortop Traumatol Rehabil*.

DOI: 10.5604/01.3001.0012.1473

Areeudomwong. P, Buttagat. V. (2019). Proprioceptive neuromuscular facilitation training improves pain-related and balance outcomes in working-age patients with chronic low back pain: a randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Physical Therapy.*

DOI: 10.1016/j.bjpt.2018.10.005

Bai. R, Li. C, Xiao. Y, Sharna. M, Zhang. F, Zhao. Y. (2019). Effectiveness of spa therapy for patients with chronic low back pain: An updated systematic review and meta-analysis. *Medicine*. DOI: 10.1097/MD.000000000017092

Berry. D.B, Padwal. J, Johnson. S, Englund. EK, Ward. SR, Shahidi. B. (2019). The effect of high-intensity resistance exercise on lumbar musculature in patients with low back pain: a preliminary study. *BMC Musculoskeletal Disorders*.

DOI: 10.1186/s12891-019-2658-1

Borisovskaya. A, Chmelik. E, Karnik. A. (2020). Exercise and Chronic Pain. *Physical Exercise* for Human Health.

DOI: 10.1007/978-981-15-1792-1 16

Bressel. E, Willardson. J.M, Thompson. B, Fontana. F.E. (2009). Effect of instruction, surface stability, and load intensity on trunk muscle activity. *Journal of Electromyography and Kinesiology*.

DOI: https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2008.10.006

Caby. I, Olivier. N, Mendelek. F, Bou Kheir. R, Vanvelcenaher. J, Pelayo. P. (2014). Restauration fonctionnelle du rachis : effet du niveau initial de douleur sur les performances des sujets lombalgiques chroniques. *Pain Research Management*.

DOI: 10.1155/2014/747282

Csuka, McCarthy. Test du "Levers de chaise enchaînés".

https://www.maisondeskines.com/ upload/article-pdf/KS550P11.pdf

Chevutschi. A , Bénédicte. D, Ghislaine. L, André. T. (2007). La balnéothérapie au sein de la

littérature. Kinesither review.

DOI: https://doi.org/10.1016/S1779-0123(07)70482-5

Citko. A, Górski. S, Marcinowicz. L, Górska. A. (2018). Sedentary Lifestyle and Nonspecific

Low Back Pain in Medical Personnel in North-East Poland. BioMed Research International.

DOI: 10.1155/2018/1965807

Demoulin. C, Vanderthommen. M, Duysens. C, Crielaard. JM. (2004). L'évaluation de la

musculature rachidienne par le test de Sorensen : revue de la littérature et analyse critique.

Revue du rhumatisme.

DOI:https://www.academia.edu/54979342/L %C3%A9valuation de la musculature rachidienn

e par le test de Sorensen revue de la litt%C3%A9rature et analyse critique

Fransoo. P, Dassain. C, Mattucci. P. (2009). Mise en pratique du test de Shirado.

Implementation of the Shirado test.

DOI: https://doi.org/10.1016/S1779-0123(09)70777-6

Fortin. M, Rye. M, Roussac. A, Naghdi. N, Macedo. LG, Dover. G, Elliott. JM, Demont. R,

Weber. MH and Pepin. V. (2021). The effects of combined motor control and isolated extensor

strengthening versus general exercise on paraspinal muscle morphology and function in

patients with chronic low back pain: a randomised controlled trial protocol. BMC Musculoskelet

Disord.

DOI: 10.1186/s12891-021-04346-x

Haji. Y, Taddesse. F, Serka. S, Gebretsadik. A. (2023). Effect of Balneotherapy on Chronic Low

Back Pain at Hot Springs in Southern Ethiopia: Perceived Improvements from Pain. Journal of

Pain Research.

DOI: 10.2147/JPR.S322603

41

Hars. M, Faundez. A, Fechtenbaum. J, Briot. K, Roux. C, Herrmann. F.R, Ferrari. S, Genevay. S, Boudabbous. S, Trombetti. A. (2020). L'équilibre global du rachis, un contributeur indépendant du risque de chute et de la diminution des performances physiques chez le sujet âgé. *Revue du Rhumatisme*.

DOI: https://doi.org/10.1016/j.rhum.2020.10.143

Hoy. D, Brooks. P, Blyth. F, Buchbinder. R. (2010). The epidemiology of low back pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*.

DOI: https://doi.org/10.1016/j.berh.2010.10.002

Kerkour. K (2001). Les muscles paravertébraux chez le lombalgique. Kinésithérapie : les annales.

Provencher. M. (1996). Lombalgie chronique : qualité de vie et perception de douleur à l'école interactionnelle du dos", Rapport de recherche présenté à l'université du québec en abitibi-témiscamingue comme exigence partielle de la maîtrise en éducation.

Ranger. TA, Cicuttini. FM, Jensen. TS, Peiris. WL, Hussain. SM, Fairley. J, Urquhart. DM. (2017). Are the size and composition of the paraspinal muscles associated with low back pain? A systematic review. *The Spine Journal*.

DOI: https://doi.org/10.1016/j.spinee.2017.07.002

Ruhe. A, Fejer. R, Walker. B. (2010). Center of pressure excursion as a measure of balance performance in patients with non-specific low back pain compared to healthy controls: a systematic review of the literature. *European Spine Journal*.

DOI: 10.1007/s00586-010-1543-2

Senba. E. (2015). A key to dissect the triad of insomnia, chronic pain, and depression. *Neuroscience Letters*.

DOI: 10.1016/j.neulet.2015.01.012

Senba. E, Kami. K. (2017). A new aspect of chronic pain as a lifestyle-related disease. *Neurobiology of Pain.*

DOI: 10.1016/j.ynpai.2017.04.003

Steele. J, Bruce-Low. S, Smith. D. (2014). A Review of the Clinical Value of Isolated Lumbar Extension Resistance Training for Chronic Low Back Pain. *PM&R*.

DOI: 10.1016/j.pmrj.2014.10.009

Waller. B , Lambeck. J , Daly. D. (2009). Therapeutic aquatic exercise in the treatment of low back pain: a systematic review. *Clinical Rehabilitation*.

DOI: 10.1177/0269215508097856

Welch. N, Moran. K, Antony. J, Richter. C, Marshall. B, Coyle. J, Falvey. E and Franklyn-Miller. A. (2015). The effects of a free-weight based resistance training intervention on pain, squat biomechanics and MRI-defined lumbar fat infiltration and functional cross-sectional area in those with chronic low back. *BMJ Open Sport Exerc Medecine*.

DOI: 10.1136/bmjsem-2015-000050

ANNEXES:

n°		ITO (s)	Shirad o (s)	Distance doigts-sol (cm)	Lever de chaise pendant 1 minute (n)	Équilibre unipodal (s)	EVA	Test de qualité de vie
Α	Avant : Après :	0 9,33	11,00 14,17	5,0 2,0	11 13	45 52	8 7	Annexes
В	Avant : Après :	50,43 52,18	41,03 58,25	-1,5 -2,2	19 24	20 37	6 6	Annexes
С	Avant : Après :	83,00 98,00	48,06 63,32	8,0 5,3	32 31	92 106	5 3	Annexes
D	Avant : Après :	38,12 46,33	53,31 58,47	2,2 1,6	23 53 24 57		4 5	Annexes
E	Avant : Après :	27,51 28,40	27,58 29,43	6,4 6,5	19 21	23 31	6 5	Annexes
F	Avant : Après :	51,09 65,54	42,41 44,31	-1,7 -1,9	22 26	32 43	6 4	Annexes
G	Avant : Après :	11,21 19,31	34,31 43,23	3,4 1,5	15 17	65 73	4 3	Annexes
н	Avant : Après :	88,54 89,12	61,32 72,43	-0,9 -1,4	31 32	91 93	5 4	Annexes
ı	Avant : Après :	45,01 52,43	47,23 46,29	3,2 -1,4	23 23	87 103	5 2	Annexes
J	Avant : Après :	63,33 58,40	39,51 40,54	6,5 6,3	21 24	56 62	5 5	Annexes
К	Avant : Après :	7,12 13,27	17,06 18,51	12,3 9,4	8 8	15 13	5 6	Annexes

Tableau : Relevé des données de chaque patients aux différents



Nom du perficipantie : RIAMA PĂRRIC Questionnaire de qualité de vie

OBJECTIF L'objectif de ce questionnaire¹ est d'évaluer dans quelle mesure vous parvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de votre vie. Ces buts déstrès sont parfois facilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursurvons sans les définir clairement.

MESURE

Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentarien, sommeil, loisirs).
Pour chacam de ces domaines, et par référence à un idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la paallé de vie: (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mal de dos dont vous souffrez, actuellement.

Terme	Définition	Market Company
• Idéal		Échelle
fishi	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
· Zéro	pourrant due anticitore,	
liter		Être malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre	
	relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines.	 Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de l'idéal sur l'échelle; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne
halibi	Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	de l'idéal, en direction du zéro. – E
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre.	Ce but pout être plus ou moins loin de l'idéal. B
	Ce que vous aimeriez atteindre.	
État actuel sans	L'évaluation de la qualité de votre relation de	Cet état peut être plus ou moins l'idéal.
mal de dos	couple si vous n'auriez pas mal au dos.	- S

	the manufacture is the same of public time of manufacture and public time of the public time of time of the public time of t
	Exemple
FAI	RE L'EXEMPLE SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE.
Do	maine de vie no 28; Relation de couple Domaine défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e en terme de marques d'affection, ement communication. Zéro Idéal
	ONSIGNES liquez vos réponses en utilisant l'échelle qui suit chaque domaine de vie défini;
E	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui en identifié par la lettre "É", * vous indiquez le point qui correspond le mieux à l'évaluation que vous finites de votre État actuel. (Par exemple Si vous indiquez que votre état actuel est n'es près de l'idical, c'est que vous crojer que tout vu très bien dans ce domaine de vire)
2.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B", • vous indiquez sur la même échelle la position de votre But désiré .
3.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "S", + cons indiquez la position de votre Etat sans l'impact de votre mai de dos

Charen Chenard, Marchand, Provencher PSY-4045 Truitement de la tembalgie chronique.

Questionnaire de qualité de vie

	SUR L'ÉCHELLE OU:	- Zéro=	Être ma	heureux	au pire que je	puisse imaginer	
-		- Idéal=	Être le j	olus parfai	tement houre	ux que je puisse imagin	ier
11	Interactions	6					
33	Interactions avec les a	mis(es)		20/25/2005/74	woody acceptable out	AND DESCRIPTION OF REAL PROPERTY.	
	Domaine défini par ma sat	sfaction de mes	relations	avec eux (e	iles) durant m	es temps libres	Idéa
		Zéro	-	1	ILES INC.	- 11	- FLIGHT
10	900		E	E		BS	
12	Support social						
	D. défini par le support que	I'on m'accorde,	au besoir	(aide appo	ortée par l'ente	urage immédiat)	416
		Zéro)		+1	and the same of th	Idéa
					EE	BS	
13	Acceptation sociale				Burn's		
	D. défini par le sentiment d	être accenté des	eens ani	m'entourer	st. dans tout ce	oue ie fais et dis	
	The same of the sa	Zéro			100	A SECURITY OF SECURITY	Idéa
		H 100 M 100 M 100 M	-	n abimaho	CE	8 5	militio (II
4	Tomas de la como				EE	Later Street L	
	Type de travail	10 10	100		995	Charles at the Control	
	D. défini par la satisfaction	de la nature de n Zéro		ii, par ie gi	and de travail	qui in est remunere	Idéa
		Zero		_	X	1 1 -0.27	luea
	Efficacité au travail						
	D. défini par l'efficacité dont	je me sais capal	ole, par n	on renden	ient au travail	(quantité et qualité)	
		Zéro	P. Harrison	200510000	V	NEW CONTRACTOR OF CONTRACTOR O	Idéa
					\wedge		
6	Interactions avec les col	lànues			190 30	statista miningin for etc.	mmiz3
	D. défini par mes interaction		enes dur	ent les heur	es de travail		
	A Second Part and anternation	Zéro	Save dans	an res neu	\/		Idéa
				_	X		luca
	5/4 12 12	2 5 7			11		
	Environnement de travai			Water and the same			
105	D. défini par tout ce qui conc		ment phy	sique dans	mon milieu d	e travail	
		Zéro			_ V		Idéal
					/		inmed.
1	nteraction avec les empl	oveurs ou sur	érieurs	immédia	ite		
), défini par mes interactions				0147		
-	par and interactions	Zéro		- maran	./		Idéal
		2010			_X_		deal
					1	allowane sile on	
	ituation de non-emploi (use:	-	-	Yanan maran	
D	défini par la satisfaction de	ma situation			1	and a still	
		Zéro		1	1		Idéal
		-			Λ		
-					W/I St		
	inances		S. Mills				
D	défini par mon niveau de vi	e (revenus, buds	ect, etc.)				

ÉE

Charest Chemani, Marchand, Provencher PSY-4045 Deutement de la lambalgie chemique

Questionnaire de qualité de vie

-	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro=	Etre meil	ut desire). heureux ar	u pire que	le puiss	te im	idinac	-	
		-inegi-	Eire le pi	us parfaite	ment heu	reux qu	e je p	wisse i	magir	ner
1	Sommeil									
	Domaine défini par ma canaca									
	Domaine défini par ma capac	ité de bien don	nir (quant	tité et quali	té de somn	neil)				
		Zéro								Idéa
E			1	-		5000	700	1	_	iuea
2			t	E			- 5	В		
	D. défini par (i) ma capacier d	Paramette t								
	D. défini par (i) ma capacité d j'accomplies (marcher, montes	des escations	ictivites jo	ournalières	et (ii) mon	efficaci	té dan	s les aci	ivités	que
		Zéro	ne laver,	me vetir, et	ic.)					
		Leio		1		140.00	229			Idéa
3	Alimentation			_		-		o'	S	
٥	D 466-i			=		E		D	-	
	D. défini par ma satisfaction d	e ce que je mar	se (mant	itd at conside	de tomo de			- Jay		
		Zéro	n- Mount	ue et donne	ic, type da	ument, a	ic dies	e, etc.)		
		Tallian III		- 1	+	_		1		Idéal
ŀ	Douleur physique			€	E			85		
	D. défini par la douleur alabat.							20		
	D. défini par la douleur globale	e que je vis. L'i	déal est di	e n'avoir au	cune doule	or obser	ane			
		Zéro				on puyar	que.			Idéal
	and the same of th	and the	1	c	-		1	-		Ideal
	Santé physique globale						4	B		
	D. défini par ma santé physique	telle que in la		The street			3	Later .		
	- 11 (A)	Zéro	perçuis e	raçon globa	de					
			+	-	and the same	-1				Idéal
	Loisirs de détente		F	F		Ċ	B	ALT -	TRE	-
	D. défini par la fotament			40 July 100		2	-			
	D. défini par la fréquence et la c permettant de relaxer, d'oublier	qualité de mes i	noments o	de détente,	de loisire (Actions a	a.c.		210-27	
	permettant de relaxer, d'oublier	mes soucis et n	ies préocc	upations	ar restaut ()	ocidie, b	csevisi	on mus	ique)	me
		Zéro		-						The second
			,	1		_	-1	1		Idéal
	Loisirs actifs		- N. 10 5				5	B		
	D. défini par les loisirs qui m'ex	igent one dino	on diame	A PART OF STREET						
	D. défini par les loisirs qui m'ex	igent une déper	ise d'énery	gic (sport, b	ricolage, j.	ardinage	etc.)			
	D. défini par les loisirs qui m'ex	igent une déper Zéro	se d'éner	gic (sport, b	ricolage, j	ardinage	etc.)		L-min	Idéal
		igent une déper Zéro	se d'éner	gic (spon, b	DE HIRTON	ardinage	+	1.0	+	Idéal
	Sorties	1772	É	Ė	000	- Sillerin	8	100	1	Idéal
	Sorties	1772	É	Ė	000	- Sillerin	8	100	5	Idéal
		1772	É	Ė	000	- Sillerin	8	100	5	ldéal
	Sorties D. défini par ce que je fais comm	ne divertissemen Zéro	É	Ė	000	- Sillerin	8	100	Š	idéal
	Sorties D. defini par ce que je fais comm	ne divertissemen Zéro	E.	rurs (cinéma	a, restaurar	nt, visiter	8	100	5	ENGLES S
	Sorties D. defini par ce que je fais comm	ne divertissemen Zéro	E.	rurs (cinéma	a, restaurar	nt, visiter	8	100	\$	ENGLES S
	Sorties D. defini par ce que je fais comm	zéro Zéro ts nes relations av	E.	rurs (cinéma	a, restaurar	nt, visiter	8	100	5	ENGLES S
	Sorties D. défini par ce que je fais comm	ne divertissemen Zéro	E.	rurs (cinéma	a, restaurar	nt, visiter	8	100	\$	ldéai
	Sorties D. défini par ce que je fais comm Interactions avec mes enfan D. défini par ma satisfaction de n	zéro Zéro ts nes relations av	E.	rurs (cinéma	a, restaurar	nt, visiter	8	100	\$	ENGLES S
	Sorties D defini par ce que je fais comm Interactions avec mes enfan D. defini par ma satisfaction de n Interactions avec la familie.	zéro Zéro ts nes relations av Zéro	E ats extérie	fants (quan	a, restaurar	nt, visites	B des a	100	\$	ldéai
	Sorties D defini par ce que je fais comm Interactions avec mes enfan D. defini par ma satisfaction de n Interactions avec la familie.	zéro Zéro ts nes relations av Zéro	E ats extérie	fants (quan	a, restaurar	nt, visites	B des a	100	\$	ldéai
	Sorties D defini par ce que je fais comm Interactions avec mes enfan D. defini par ma satisfaction de n Interactions avec la familie.	zéro ts nes relations av Zéro cnsemble de m	E ats extérie	fants (quan	a, restaurar	nt, visites	B des a	100	\$	ldéai
	Sorties D. défini par ce que je fais comm Interactions avec mes enfan D. défini par ma satisfaction de n	zéro Zéro ts nes relations av Zéro	E ats extérie	fants (quan	a, restaurar	nt, visites	B des a	100	\$	ldéai

	1045 Pratement de la lombishir chronis			2AT		10211	64 E H	210	
	Questi	onnair	e d	e q	uali	té	de	vie	
	INDIQUEZ 1 E (votre étal a							mal de d	DS)
		Zéro= E	tre mall	reureux	au pire o	ue je i	puisse im	aginer	polnar
	The second second	Idéal= E	tre le pi	us parfai	iement	neureu	x dne le	puisse im	agenor
21	Travail à la maison						epitore è		
21	Domaine défini par tout ce que	ie fais réellen	ient chez	moi (cata	etien de	nestiqu	ic, les resp	onsabilité	familiales to
	que l'éducation des enfants, la p	réparation de	s repas, e	tc.)					
		Zéro				11	-	1	Idé
						EE	S	В	
22	Efficacité dans le travail à l D. défini par l'efficacité dont je	la maison			mant (mo	wind a	analité d	es táches)	
	D. dettin par retricacité dont je	Zéro	se, par m	on remaca	ment (de	ananc c	dumie e		Idéa
		2.010	+	Ė.	La La Line		-	B	To station has
23	Entretien de la maison		-	-			5	9	
-	D. défini par ma capacité à réali	iser les tâches	d'entreti	en et répa	ration de	mon lo	gement o	o apparten	ent, et de la
	cour (s'il y a lieu), i.e.; peinture,	réparation, e Zéro	ntretien o	le la peloi	ise, pelle	tage, et	С.	Herw	Idéa
		2010	-	+	-		5	8	1 11111070
24	Fonctionnement intellectue	ı		E.,	100			-	
700	D. défini par mon efficacité au p		el (mémo	ire, conce	entration.	attenti	on, capaci	né à résond	ire des
	problèmes)	Zéro				CAR SE	Named to	- William	Idéa
- 1					9153	è	È	8-6	3
25	Estime de soi (opinion global	e de soi)						3	Nacional Control
	D. défini par l'opinion globale q	ne j'ai de moi Zéro							Idéa
		Zero			1000	+	1 1		Idea
26	Moral					E	2 0		
20	D. défini par l'opinion que j'ai si	ir la vie (être l	heureux o	ou déprim	é, décou	agé pa	le futur e	u optimist	e)
		Zéro	(Upde JU	1 1	(17 - 11)	055000	-	# 32 HJ50 H	Idéa
27	Tranquillité d'esprit			EE				В	
	D. défini par le fait de se sentir c	alme et serein	i, ou d'éta	e inquiet,	anxicux	précoa	cupé et ém	eryé	intersection
		Zéro	Marie		Y	117	position	1	Idéa
					E		E	S	В
28	Relation de couple								
	D. défini par la qualité de ma rel		n conjoir	nt/e (marq	pacs d'aff	ection,	entente, o	ommunica	
		Zéro			Tarm	->	(Idéal
	Potetine equiples					-	1		
29	Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quan	tité de mes re	lations sr	xuelles					
		and the same of the		100		SPERM			

Zéro \$ 8

Questionnaire subjeté de l'Inventaire Systèmique de Qualité de Vie. Depuis, G. Persudt, J., Lambory, M.C., Kernedy, E., & Devid, P. (1989). A new tool to assense modifie de quality of life spotemie arrestore. Quality of life and anotheresentair same 5, (1), 18-45.

	Moncourin
	mogs-coact
Committee State of the State of	(0°B)
Transmitte in contract the contract	qualité de vie
Questionnalle	
	1. \$ (steel min 520 min 520)
	- But part due to colone impolere
SUR L'ECHELLE OU: Zeron Ene le 21	Ment heureux que je puinte imaginer
	The state of the s
Domaine define per me seredacione de mes relations	(clies) durant thes lemps libres
Zero	I Miss
77 7 1	EE S B
12 Support social	A property and Tourseau, and I have been
D define per le support que l'on m'accorde, se bes'C Zéro Zéro	Trans. per (canoniage minoriae)
thing the party of	EE
13 Acceptation sociale	
D. defini par le sensiment d'être accepté des getti 🕮	- dess tout or que je fais et da
Zéro	1 local
	B
[4] Type de travail. D. defini par la satisfaction de la sature de mon units.	Wile proce de crancil con mises nicomaios
Zéro	1 1 Ideal
Miles	EES B
5 Efficacité au travail	
D. defini par l'efficacise dont je me sais capable, par p Zéro	a motogen su travall (quantaties qualité)
The state of the s	9 3 Mea
6 Interactions avec les collègues	
D. defini par mes interactions avec mes collegues de	les hours de travail
Zéro Zéro	I deal of the second of the se
2	5
7 Environnement de travail (milieu physique)	
D. defini per tout te qui concerne l'environnement pl Zéro	asique dans mon milieu de travail
Allo makin spirit	E C R
Inibit	
18 Interaction avec les employeurs ou supérieu D. defini par mes interactions avec con (elles), durant	le uzvad
Zéro	I E 1 Idéal
The state of state of state of	€ S B
19 Situation de non-emploi (Précisez la cause:	
D. défini par la satisfaction de ma situation	ideal
Zéro Zéro	The state of the s
1000	The state of the s
Finances D défini par mon niveau de vie (revenus, budget, et	S descriptions are a familiar 2
D. Getam par mon navesu de vie (revenus, touges) lotal
MADE	EB
2 3	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
- 8	6-1-B m
	1000
15	
The second secon	

22 Efficacité dans le travail à la maison D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par mon rendement (quantité et qualité des tâches) 23 Entretien de la maison D. défini par ma capacité à réaliser les tâches d'entretien et réparation de mon logement ou appartement, et de la cour (\$'11 y a licu), 1.c.: peinture, réparation, entretien de la pelouse, pellétage, etc. 2670		stionna						vie		
SUR L'ECHELLE QU: Zéro Etre îm sureux au pire que je pulsose imaginer le	INDIQUEZ: 1 E (votre e	Rat actuel). 2.	B (votre	désiró	3.5	(votre	etat sar	g mat d	e dos)	
21 Travail à la maison Domaine défini par rout ce que je fais réellement chez moi (entretien domestique, les responsabilités famillales tell que l'éducation des cufants, la préparation des repas, (c) 22 Efficacité dans le travail à la maison D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par mon rendement (quantité et qualité des tâches) 23 Entretien de la maison D. défini par ma capacité à réaliser les tâches d'entretien et réparation de mon logement ou appartement, et de la cour (s'il y a licu), i.e.: peinture, réparations d'entretien et le pelouse, pelletage, etc. 24 Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité au plan intellectuel D. défini par mon efficacité au plan intellectuel D. défini par ron efficacité au plan intellectuel D. défini par l'opinion globale que j'ai sur la vie (être heureux où déprimé, découragé par le futur ou optimiste) 260 Estime de soi (opinion globale que j'ai sur la vie (être heureux où déprimé, découragé par le futur ou optimiste) 260 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux où déprimé, découragé par le futur ou optimiste) 260 Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énerve 260 Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjointé (marques d'affection, entente, communication) 260 Relations sexuelles D. défini par la qualité de mes relations somelles 260 Lidéal	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	-Zéro=	Être le p	s parfai	au pire d	que je heure	puisse i ux que j	maginer e puisse	imagine	
Domaine défini par rout ce que je fisis réellement chez poi (cultrétien de la qualité des tâches) Zéro Efficacité dans le travail à la maison D. défini par l'efficacité dom je me sais capable, par mon readement (quantité et qualité des tâches) Zéro Entretien de la maison D. défini par ma capacité à réaliser les tâches d'entretien et réparation de mon logement ou appartement, et de la cour (s'il y à licu), i.e.: pointure, réparation, entretien de la pelouer, pelletage, etc. Zéro E S B 24 Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité au plan intellectuel (mémoire, concentration, attention, capacité à résoudre des problèmes) Zéro E S B S B Moral D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi Zéro Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S B Relation de couple D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxienx, préoccupé et énervé Zéro E S B Relation sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles	21 Travail à la maison									
22 Efficacité dans le travail à la maison D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par man readement (quantité et qualité des tâches) D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par man readement (quantité et qualité des tâches) 24 Entretien de la maison D. défini par ma capacité à réaliser les tâches d'entretien et réparation de mon logement ou appartement, et de la cour (s'il y à licu), i.e.: pointure, réparation, entretien de la pelouse, pelletage, etc. 25 Es Es G 26 Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité au plan intellectuel (mémoire, concentration, attention, capacité à résoudre des problèmes) 26 Es Es B 3 B 4 Fonctionnement intellectuel D. défini par ropinion globale que j'ai de moi Zéro D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) 26 B 5 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) 26 B 6 Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoinne (marques d'affection, entente, communication) 26 B 7 Relation sexuelles D. défini par la qualité de ma relation secmelles 26 B 8 CE S B 8 C	Domaine défini par tout ce	que je fais réell La préparation	ement chez des repas, e	mai (enti c.)	retion dos	Meand			В	idéal
23 Entretien de la maison D. défini par ma capacité à réaliser les tiches d'entretien et réparation de mon logement ou appartement, et de la cour (\$1\) y à licu), i.e.: peinture, réparation, entretien de la peloise, pellétage, etc. Zéro 26 26 26 26 26 26 26 26 26 2	1	Zér	0	4		E	S			SELE
Entretien de la maison D. défini par ma capacité à réaliser les tiches d'entreuen et réparation de mon logement ou appartement, et de la cour (\$11 y a licu), i.e.: peinture, réparation, entretien de la pelouse, pellétage, etc. Zéro E S Relations execuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles	22 Efficacité dans le travai	I à la maison		-		arité.	et cualité	des táci	nes)	
23 Entretien de la maison D. défini par ma capacité à réaliser les tiches d'entretien et réparation de mon logement ou appartement, et de la cour (\$1\) y à licu), i.e.: peinture, réparation, entretien de la peloise, pellétage, etc. Zéro 26 26 26 26 26 26 26 26 26 2	D. défini par l'efficacité don	n je me sais cap	able, par me	n render	nent (qua	inne	1	2510-201	1	Idéal
Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité in plan intellectuel (mémaire, concentration, attention, capacité à résoudre des problèmes) Zéro Estime de soi (opinion globale de soi) D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi Zéro E S B 6 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S B 6 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S B 7 Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et sercin, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énerve Zéro E S B Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjointe (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S B Relations sexuelles D. défini par la qualité de ma relation somelles Zéro Idéal E S B		Zéro	0	_	E		5		B	
Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité in plan intellectuel (mémaire, concentration, attention, capacité à résoudre des problèmes) Zéro Estime de soi (opinion globale de soi) D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi Zéro E S B 6 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S B 6 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S B 7 Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et sercin, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énerve Zéro E S B Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjointe (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S B Relations sexuelles D. défini par la qualité de ma relation somelles Zéro Idéal E S B	23 Entretien de la maison		ь		stando.	mon l	ogement	ou appa	rtement,	ct de la
Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité in plan intellectuel (mémaire, concentration, attention, capacité à résoudre des problèmes) Zéro Estime de soi (opinion globale de soi) D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi Zéro E S B 6 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S B 6 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S B 7 Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et sercin, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énerve Zéro E S B Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjointe (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S B Relations sexuelles D. défini par la qualité de ma relation somelles Zéro Idéal E S B	D. défini par ma capacité à i	réaliser les tâche	s d'entretier	to nelou	se, pellet	age, c	tc.			Idéal
26 Estime de soi (opinion globale de soi) D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi Zéro E E S B 6 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E E S B 7 Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énervé Zéro E S B Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjointe (marques d'affection, entente, communication) Zéro Lidéal Relations sexuelles D. défini par la qualité de ma relation somelles Zéro Lidéal E S B Millieur de vie	com (sa y a neu), i.e., penn	ure, reparettory	CHESTICAL CO.	100 1	-	_		_		
26 Estime de soi (opinion globale de soi) D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi Zéro E E S B 6 Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E E S B 7 Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énervé Zéro E S B Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjointe (marques d'affection, entente, communication) Zéro Lidéal Relations sexuelles D. défini par la qualité de ma relation somelles Zéro Lidéal E S B Millieur de vie			E		ES			1100	1 TOWNERS	
September Sept	24 Fonctionnement intellec	tuel	sel (mémnir	e. concer	stration,	attenti	ion, capa	cité à ré	soudre de	25
Sestime de soi (opinion globale de soi) D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi Zéro E E S Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énervé Zéro Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint é (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Céro E S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Kéfo E S Relations de viele Attitude de vie	problèmes)			100		15		27	1	Idéal
D. défini par l'opinion globale que l'ai de moi Zéro E S 8 6 Moral D. défini par l'opinion que l'ai sur la vie (être heureux ou deprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S 8 7 Tranquillité d'esprit D. défini par le fiait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxienx, préoccupé et énervé Zéro E S B Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoinne (marques d'affection, entente, communication) Zéro I déal Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sœuelles Zéro I défail Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sœuelles Zéro I défail Relations de viele Nétition de viele	e do il it	Zéro	100	1	11	3			B	100
D. defini par l'opinion globale que l'ai sur la vie (être heuveux ou deprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S 8 6 Moral D. defini par l'opinion que l'ai sur la vie (être heuveux ou deprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S S 7 Tranquillité d'esprit D. defini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énervé Zéro E S S Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoinné (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sœuelles Zéro Lidéal	or many a continuous	hala da mil)	- 1	1 -	=					
Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste) Zéro E S Tranquillité d'esprit D. défini par le fiait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énerve Zéro E S Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjointe (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations somelles Zéro Lidéal E S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations somelles Zéro Lidéal	D. défini par l'opinion global	e que j'ai de moi	11				-		113	Idéal
7 Tranquilité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxienx, préoccupé et énervé Zéro E E S B Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoinné (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S B Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations somelles Zéro E S B Rélations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations somelles Zéro Killeur de vise		Zero	-1-	1			E	ES	B	
7 Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxienx, préoccupé et énervé Zéro E S Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint é (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations somelles Zéro Lidéal Rélations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations somelles Zéro Lidéal	c. Mant			1				- T	dies.	
7 Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxienx, préoccupé et énervé Zéro E S Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint é (marques d'affection, entente, communication) Zéro E S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations somelles Zéro Lidéal Rélations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations somelles Zéro Lidéal	 Moral D. défini par l'opinion que j'ai 	sur la vie (être	heureux ou	séprimé,	découra	gé par	le futur	ou optin	nste)	Idéal
D. défini par le fait de se senur came et sercir, ou defini par le fait de se senur came et sercir, ou defini par le fait de se senur came et sercir, ou defini par la qualité de ma relation avec mon conjoinne (marques d'affection, entente, communication) Zéro Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Légo Rélations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Légo Rélations de vide		Zero	- 1	-	343 1	6	E	C	10000	1
D. défini par le fait de se senur came et sercir, ou defini par le fait de se senur came et sercir, ou defini par le fait de se senur came et sercir, ou defini par la qualité de ma relation avec mon conjoinne (marques d'affection, entente, communication) Zéro Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Légo Rélations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Légo Rélations de vide	7 Tranquillité d'esprit		on distracti	amriet a	nviens r	réocc	uné et ét	ervé	M	
Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoinne (marques d'affection, entente, communication) Zéro Idéal Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Zéro Léfal Relations de vie	D. défini par le fait de se sentin	Záro	, ou d'ene i	ajunce, a	The state of the s	4			1	Idéal
D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoinne transpos à airectus. Zéro E E S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Léfini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro E B		2010	(6	3 8	5	111			B	
D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjointe (marques à airectus statutes) Zéro E E S Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Léro Léro Lée B	4			*						
Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations semelles Zéro Zéro Killeu de vie	Relation de couple D. défini par la qualité de ma re	lation avec mor	conjoint/c	(marque	s d'affect	tion, c	ntente, c	ommun	ication)	
Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro Lidéal E B	D. 4444 PA - 1		-	1	- 44 -	1				Idéal
D. défini par la qualité et la quantité de mes relations scapelles Zéro Lidéal E E B			6	E		5			B	
Zéro Geal	Relations sexuelles			ller						
€ E B	D. défini par la qualité et la quai		tions scattle	IICS.	1		5			Idéal
Milieu de vie D. défini par la qualité de mon milieu de vie (dans ma ignison ou appartement, dans mon quartier)	1 1	2010	-		E		B			
D. défini par la qualité de mon milieu de vie (dans ma maison ou appartement, dans mon quartier)	Milleu de vie		- 8		9		0			8
Záro 1 7 1 Idéal	D. défini par la qualité de mon m	ilieu de vie (da	as ma maise	on ou ap	partemen	nt, dan	ıs mon q	nartier)		3.
			TOTAL				77	5 E	B	

.

	State Oraci Marana Procede	ja qualité de	79/5	
	Questionnaire		ins mal de des	11/
	INDIQUEZ 1. E (votre étal actuel). 2. B (votre stal actuel). 2. B (votre etal actuel). 2. B (vot	teux au pire que je puisse	je puisse imaginer	page.
1	Sommeil Domaine defini par ma capocité de bien dominir (Zéro		В	Idéa
2	Capacités physiques D. défini par (i) ma capacité d'accomplir les activ	umalières et (ii) mon efficaci	té dans les activités qu	ne Idéa
	D. defini par (i) ma capacité d'accomplir les activ J'accomplies (marcher, monter des escaliers, me l Zéro	I'E	98284 1989	122A
3	Alimentation D. défini par ma satisfaction de ce que je mange (Zéro	quantité et qualité; type d'aliment.	de diète, etc.)	Idéa
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	S	5	
4	Douleur physique D. défini par la douleur globale que je vis. L'idéa Zéro	S de n'avoir aucune douleur phy		Idé
5	Santé physique globale D. défini par ma santé physique telle que je la per	miss from elobale	B .S	Ide
	D. défini par ma sante physique tene que je a per Zéro	AND STREET		100
		FE	6	
6	Loisirs de détente D. défini par la fréquence et la qualité de mes mo	e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	6 telécision, musique)	me
5	Loisirs de détente D. défini par la fréquence et la qualité de mes mo permettant de relaxer. d'oublier mes soucis et mes Zéro	ments de détente, de loisirs (locture préoccupations	B B	me Idéa
I	 D. défini par la fréquence et la qualité de mes moi permettant de relaxer, d'oublier mes soucis et mes 	6 €	В	me Idés Idés
7	D. défini par la fréquence et la qualité de mes mos permettant de relaxer, d'oublier mes soucis et mes Zéro Loisirs actifs D. défini par les loisirs qui m'exigent une dépense.	6 E d'énergie (sport, bricolage, jardin E S s codérieurs (cinéma, restaurant, vi	B age, etc.) B	Idea
6 7 8	D. défini par la fréquence et la qualité de mes mo permettant de relaxer, d'oublier mes soucis et mes Zéro Loisirs actifs D. défini par les loisirs qui m'exigent une dépense. Zéro Sorties D. défini par ce que je fais comme divertissement	6 € d'énergie (sport, bricolage, jardin € S s exatérieurs (cinéma, restaurant, vi € S	Bage, etc.) p	Idéa

OBJECTIF	Questionnaire de qu L'objectif de ce questionnaire est d'évaluer dans qu vous vous fixez dans différents domaines de votre vie. Ces buts désirés sont parfois facilement identifiables sars les définir clairement.	
MESURE	Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alime Pour chacun de ces domaines, et par référence à un qualité de vie: (1) votre état actuel, (2) votre but dé- souffrez actuellement.	idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de
Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi fonte personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioné.	Être le plus parfaitement houreux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro		Être malheureux au pire que je puisse imaginer « l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines, Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	Plus cette relation est bonne, plus votre trait c cruyon se trouve près de l'idéal sur l'écheile; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne de l'idéal, en direction du zéro. = F
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre. Ce que vous aimeriez atteindre.	Ce but peut être plus ou moins loin de l'idéal. B
État actuel sans mai de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple si vous n'auriez pas mal au dos:	Cet état peut être plus ou moins l'idéal. S
Olleia	Exemple	
PAIDE I SEVENDE	SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE	

Charge, Chengal, Marchand

Zéro

Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "É".

*vous indiquez le point qui correspond le micus à l'evaluation que vous faites de votre État actuel.
(Par exemple.S' vous indiquez que votre état octuel est rès près de l'idéal,
c'est que vous croyez que tout va très bien dans ce domined de vie.)

Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B",

*vous indiquez sur la même échelle la position de votre, But désiré.

CONSIGNES Indiquez vos réponses en utilisant l'échelle qui suit chaque domaine de vie défini:

Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "S", • vous indiquez la position de votre État sans l'impact de votre mal de dos.

F 3 Sideal

Questionnesse adapté de l'Inventine Systémique de Qualité de Vic. Dupuis, G., Permit, J., Lambury, M.C., Kernech, E., & David, P. (1989). A new tool to assess quality of life expaniry of life experience inventory. Qualité ellife and endémentaire case, S.(1), 36-45.

Maren O.	
Parent, Chemand, Marchand, Principiter SY-4645 Transporter de la fombaleie chronique	
L'anient de la La La Concher	
combalgie chrowing	11.98
	- UOAT

T. E (votro	ALC: N	
SUR L'ÉCHELLE OU	etat actuel), 2	B (votre but désiré). 3 S (votre état sans mai de dos)
	-	Être malheureux au pire que je puisse imaginer Être le plus parfailement heureux que je puisse imagin
· ·		de la banca muditi

_	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	F-610=	tre malhe	désiré). 3 S ureux au pire d	ma la nu	ices ime	polone	_	_
		- Idéal=	Être le plus	parfailement	heureux	que le p	giner uisse in	naniner	
1	Sommeil					C.	41900 117	rognici	
	Domaine défini par ma co	nouls I was							
	Domaine défini par ma ca	pacite de bien d	lormir (quantin Fro	é et qualité de so	mmeil)	. 5	. 6	8	
		24	HO.		_	11,	/	1	Idé
2	Capacités physiques					8			
		i de de		2200 - 1200	-	1727	4 3		
	j'accomplies (marcher, mo	nter des escalie	tes activités jou	rnalières et (ii)	mon effic	acité dan	s les acti	vites qu	e
		Zé	ro	e veni, etc. p	1111			53	ldé.
				-	E			11	
3	Alimentation				-				
	D. défini par ma satisfaction	m de ce que ie i	mange (quantit	é et qualité: type	d'alimer	nt de diès	e etc.)	1	
		Zé	го		15		,5	15	Idéa
					1	E	1	-	
4	Douleur physique								
	D. défini par la douleur glo	bale que je vis.	L'idéal est de	n'avoir aucune o	douleur p	hysique.		6	<
		Zé	ro		16			Ĭ	Ndéa
						F		- 11	
5	Santé physique globale								
	D. défini par ma santé phys	sique telle que j	ie la perçois e fi	sçon globale. 🛌				4.0	
		Zė	ro			-		-11	Idéa
						E		51	
6	Loisirs de détente								
	D. défini par la fréquence e				sirs (lectu	re, télévi	sion,mus	ique) m	e
	permettant de relaxer, d'ou	Zé		upations			E	B .	g Artán
		20	10	100 E 010			1	#	nue a
0.23	4 4 4 4 4 4 4						£		
7	Loisirs actifs D. défini par les loisirs qui	estaviount una	dienne d'éner	nia (separt Briant)	una inedia	none atc	v.		
	o. demii pai ses toisiis qui		ro	5	ge, jaran	inge, esc.	,	9 8	idéal
		- 27		/	E			11	
8	Sorties								
0	D. défini par ce que je fais	comme divertis	sements extérie	ars (cinéma, res	taurant, v	isiter des	amis, et	c.) e	
		Zéi	ro	1-10	F	4.000	C Picco	P 1	Idéal
					,	-		, ,	
9	Interactions avec mes	nfants				_			
200	D. défini par ma satisfactio	n de mes relatio	ons avec mes en	dants (quantité,	qualité)_			45	
		Zéi	ro		1	-	-	-7/	déal
					10507	E			
10	Interactions avec la fan	ille	4 - 0 - 0			10000		-	
	D. défini par mes relations	avec l'ensemble Zér	de ma famille	(freres, soeurs, b	ette-fami	lle, etc.)	6	3	déal
		2.01	1			-		-/-	

Charces Chemans, Marchand, Provender, EST-4045, Tradiement de la Lembalzie chronique.

Questionnaire de qualité de vie

SUR L'ÉCHELLE OÙ:	at actuel). 2	B (votre but désiré). 3. 5 (votre état sans mai de dos)
SUCCLE OU:	- Zéro=	Ette mameurenz an his doe le buisse magnier
	- Idéal=	Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer

24.10	'idvail à la					
	Domesia	11 10 11 11 11 11 11 11				
	Domaine defini par tout ce que je fais réellement chez moi (entretien domestique, les responsabilités familial que l'éducation des enfants, la préparation des repas, etc.)					
	Zéro	8	7 /Idéal			
		-				

22	Efficacité dans le travail à la maison	
	D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par mon rendement (quantité et qualité des tâches) Zéro	35 Idéal
	E	.,,

23	Entretien de la maison D. défini par ma capacité à réaliser les tâches d'entretien et réparation de mon loger cour (s'îl y a lieu), i.e.: peinture, réparation, entretien de la pelouse, pelletage, etc. Zéro Zéro	ment ou appara	ement, et de la 3,5 //ldéal
		E	- 100
24	Fonctionnement intellectuel D. defini par mon efficacité au plan intellectuel (mémoire, concentration, attention,	capacité à réso	endre des

24	Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité au plan intellectuel (mémoire, concentration, attention, capacité à résondr			
	problèmes) Zéro		11	fidéal
25	Estime de soi (opinion globale de soi) D. défini par l'opinion globale que y'ai de moi Zéro	Ę	B	5 Idéal

	Zero		-
		É	
26	Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur la vie (être heur Zéro	eax ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste)	Sidéal
		1 1	

26	Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur	la vie (être heureux ou Zéro	déprimé, découragé par le fistur ou optir	miste) & S Idéal
27	Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir ca	lme et serein, ou d'être Zéro	inquiet, anxieux, préoccupé et énervé	9-7Idéal
			É	.,

28	Relation de couple D. défini par la qualité de ma relation avec mon coajoint/e (marques d'affection, entente, commu	mication)	+
	D. defini par la quatrie de ma retainon avec una seguina de la Zéro	9 1	Idéa
		E	

.9	D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles	EAS
	Zéro	/ loear

30 Mileu de vie D, défini pur la qualité de mon milieu de vie (dans ma maison ou appartement, dans mon quartier) 5 Sidéal Zéro

PSY-4045 Traitement de la lombal sie chronique USAI

Questionnaire de qualité de vie

SUR L'ÉCHEL	LE OÙ:	- Zero= Etre malheureux	Être malheureux au pire que je puisse Être le plus parfaitement heureux que	imaginer
SUPLES	E (votre état	actuel), 2	B (votre but désiré), 3, S (votre état si	uns mal de dos)

	ente le plus paranerirait lleureux que le pesse illiegine
11	Interactions avec les amis(es)
	Domaine defini par ma satisfaction de mes relations avec eux (elles) durant mes temps libres
	Zéro Padeal
	2010
12	Support social Support social
	D. défini par le support que l'en minocorde su baroin (nide reportée par l'entournée immédiat).
	Zéro Fildéal
12	
13	Acceptation sociale
	D. défini par le sentiment d'être accepté des gens qui m'entourent, dans tout ce que je fais et dis
	Zé <u>ro</u>
	ter in the second before a first Propose of the light of the light one in the light of the lig
14	Type de travail
-	D. definition to restification de la mateira de mon travail par le centre de travail qui m'est rémuners a
	Zéro Zéro
	A Partie of the Control of the Contr
15	Efficacité au travail
	D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par mon rendement au travail (quantité et qualité)
	Zéro
	É .
	and the politicage
16	Interactions avec les collègues D. défini par mes interactions avec mes collègues durant les heures de travail E & C. Lebel
	D. denni par mes interactions avec mes consignor anno F 3 & Idéal
	1,1
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
17	Environnement de travail (milieu physique)
	D. défini par tout ce qui concerne l'environnement physique dans mon mineu de travair
	Zéro / / ldeal
	*E *
	Interaction avec les employeurs ou supérieurs immédiats
18	D. defini par mes interactions avec eux (elles), durant le travail
	D. défini par mes interactions avec eux (elles), durant le travail Zéro Léson de la company de la
19	Situation de non-emploi (Précisez la cause:)
100	D. défini par la satisfaction de ma simation
	Zéro
2	
	D. défini par mon niveau de vie (revenus, ouoget, etc.) Zéro

hieral, Chemani E-4045, Timber	Mucchand, Frommeher nent de la fombater ekronique	H-98 L'OAT	(0)	9	
ate:	Questionnaire	ticipant d e	qualité	d e	vie
BJECTIF	L'objectif de ce questionnaire est d'uves vous fixez dans différents domai Ces buts désirés sont parfois facilette	evaluer d	lans quelle mesure	vous pari	res cas, nous

Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentation, sommeil, loisirs).

Pour charun de ces domaines, et par référence à un sideal, vous surez à évaluer 3 composantes de la Pour charun de ces domaines, et par référence à un sideal, vous surez à évaluer 3 composantes de la Pour charun de ces domaines, et par référence à un sideal, vous estat Sans le mai de dos dons vous qualific de vie, (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mai de dos dons vous souffrez actuellement.

Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro	(as all a property of the party	Être malheureux au pire que je puisse imaginer » l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines. Votre niveau de bonbeur actuel dans ce domaine.	 Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de l'idéal sur l'échelle; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne de l'idéal, en direction du zéro.
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre. Ce que vous aimeriez atteindre.	= E • Ce but peut être plus ou moins loin de l'ideal = B
État actuel sans mal de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple si vous n'auriez pas mal au dos.	Cet état peut être plus on moins l'idéal. S

	Exemple
FA	IRE L'EXEMPLE SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE.
Do	omaine de vie no 23; Relation de coupte Domaine défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e en terme de marques d'affection, entente, communication. Zéro Idéal
	ONSIGNES Equez vos réponses en utilisant l'échelle qui suit chaque dimaine de vie défini:
1.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "É", • vous indiquez le point qui correspond le misux à l'evaluation que vous faites de votre État actuel. (Par exemple: Si vous indiquez que voire état actuel est très près de l'idéal, c'est que vous croyez que tout va très bien dans ce domaine de vie.)
2.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B", • vous indiquez sur la même échelle la position de votre But désiré.
3.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "5", - vous indiquez la position de votre État sans l'impact de votre mal de dos.

Questionnaire adapté de l'inventaire Systémique de Qualité de Vier Duyeis, G., Perrutt, J., Lambury, M.C., Kernsely, E., & David, P. (1989). A newhol
to aucon quality of lite the quality of lite systemic inventory. Quality of lite and cardiovascular care. 5,(11) 36-45.

- Marian	Tem			
Ouestionnaire	d.	aualité	de	VIA

INDIQUEZ: 1 Fivolice	ot actuel)	2 B (votre but desire) 3 S (votre état sans mai de dos)
SUR L'ÉCHELLE OU:	- Zéro= - Idéal=	Etre matheureux au pire que je puisse imaginer Etre le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer
		Para parter pursue imaginer

1	SUR L'ÉCHELLE OU:	- Zéro= - Idéal=	Etre man, au t	 S (voire étal sans mai sire que je puisse imagin lent heureux que je puiss 	SET OF PARK	
1	Sommeil				mil.	
	Domaine défini par ma cap	acité de bien d	formir (quantité et qualité	de sommeil)		
	Tables of his section	a me O	alo .	11	1	Idéal
2	Capacités physiques				-	
Ī	D defini par (i) ma capacit j'accomplies (marcher, mor	é d'accomplir l	les activités journalières e	t (ii) mon efficacité dans le	s activités qu	100
	J'accompties (marcies, inco	Ze	ero tile vedit		11 1	Idéal
			Service Landson	to the same of the state of		Iuoai
3.	Alimentation D. défini par ma satisfaction	n de ce que je	mange (quancies et qualite	fr tumo di il		
	D. demu par sas on	Zé	iro	o, type d'attiment, de diète,	E 5-8	Idéal
7	The second second second	MERCHANIS	The support of the state of the		111	iueai
4	D. défini par la douleur glo	bale que je vis	L'idéal est de abornie			
	D. Germi par in an an	Z6	iro E	cune douleur physique.	В	
					+	Idéal
5	Santé physique globale D. défini par ma santé phys	ione telle one	is to manufact a second			
	D. Octata par and anothe pays	Z	je na perçois e naçon globo éro	ale. E ES		B
				1 11		Idéal
6	Loisirs de détente	In multiple 4	200 Alley		i incri	pros su
	D. défini par la fréquence et permettant de relaxer, d'out	dier mes souci	mes moments de détente, is et mes préoccupations	de loisirs (lecture, télévisio	n,musique) n	ne
			PLO PLECCAMPHICOIR		ESB	Idéal
7	Lateter costs		hlome/ h	Mary Mary Mary	111	Ideal
-	Loisirs actifs D. défini par les loisirs qui	m'exisent uso	dénonce d'écourse	Later West There	a lamba	
		Zé	ro E	bricolage, jardinage, etc.)		3
				transmission to		Idéal
8	Sorties D. défini pot ce mas la faire				THE REAL PROPERTY.	
	D. défini par ce que je fais c	zomine diverti	ssements extérieurs (cinér ero	na, restaurant, visiter des a	nis, etç.)	B
			OF SERVE HALL	A RESIDENCE DE	97	Idéal
9	Interactions avec mes e	enfants			DO DE	
	D. défini par ma satisfaction	n de mes relat	ions avec mes enfants (qui	antité, qualité)	of the lates	R
		-	Name and Address of the	A SECTION AND A SECTION AND ADDRESS OF THE PERSON AND ADDRESS OF THE P	67	Idéal
10	Interactions avec la fam	nille		property of Special Co.	m et la	
	D. défini par mes relations	avec l'ensembl	le de ma famille (frères, se	ocurs, belle-famille, etc.)		
		20	aro .		750	Idéal

Charges Chemand, Marchand, Provencher PSY-4045 Traitement de la tempologie chemique
LMP 10 from halfair CATOMARE

4000		The state of the s
INDIQUEZ: 1. E (votre el	restual) 2	B (votre twit audité) 3. \$ (votre état sans mai de dos)
L E (volre el		
SUR L'ÉCHELLE OU:	- Zéro=	Etre maiheureux etre le pius parfaitement heureux que je puisse imaginer
	- Idéal=	Etre le plus parrane

21	Travail à la maison Domaine défini par tout ce que je fais réellement chez moi (entretien dom	estique, les responsabilités familiales telle
4	Domaine défini par tout ce que je fais réellement chez moi (es que l'éducation des enfants, la préparation des repas, etc.)	Esb

i	Que l'éducation des enfants, la préparation des repas, etc.)	ESBIdea
	Zéro his an annual annu	Equa
22	Efficacité dans le travail à la maison	

D. d	éfini par l'efficacité dont je me	Záro	E .	E	4	Bidéal
		2010	The second state time	NAME AND ADDRESS OF THE OWNER, WHEN	See Logard	Ann.
	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH					

D. défini par ma capacité à réaliser les faches de thatches et les cour (s'il y a lieu), i.e.: peinture, réparation, entretien de la pelouse, per cour (s'il y a lieu), i.e.: peinture, réparation, entretien de la pelouse, per cour (s'il y a lieu).	EE	appartement, et de sa
Annual Sharing Mich. Spirit State	Strokbur Big baolific	DEPENDENCE OF THE PARTY OF THE

Fonctionnement intel D. défini par mon efficac	lectuel ité au plan intellectuel (mémoire, concentrat	ion, attention, capacité à résoudre des
problèmes)	Zéro	e s Bldéa
Turef(T	1 0	F 1

- 13	1(04))		E
25	Estime de soi (opinion globale de soi) D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi Zéro	colliques my my my calcast	Es Bldéal
	AND THE REAL PROPERTY OF THE PARTY OF THE PA		E

	Zéro	of the complete that you can	I I Idea
-11	e little		E
26	Moral D. défini par l'aninina que l'ai sur la vie (être heureur	ou déprimé, décourage par le fi	utur ou optimiste)

26	Moral D. défini par l'opinion que J'ai sur la vie (être heureux ou déprimé, découragé par le futur ou optimiste Zéro			éa
. 10	tion to the state of the state	11		

Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir calme et serein, on d'être	nquiet, anxieux, pré	occupé et énervé	0
Zéro	5	5	Pidéa
	D. défini par le fait de se sentir calme et screin, ou d'être i	D. défini par le fait de se sentir calme et screin, ou d'être inquiet, anxieux, pré	D. défini par le fait de se sentir calme et serein, on d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énervé

28	Relation de couple	us relation avec mon conjoint/e (marques d'affo	ection, entente, communication)
١,	E00	Zéro	ESD Idéal
29	Relations sexuelles D. défini par la qualité et la	quantité de mes relations sexuelles	CC a

ľ	Zero cas	111 Ide
30	Milieu de vie D. défini par la qualité de mon milieu de vie (dans ma maison ou appartement, dans mon quartier)	
	Zéro	ES Bide

Questionnaire de qualité de vie

	INDIQUEZ: 1 E (votre e	lat actuel): 2. I			eudece imaginer	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= - Idéal=	Être malheure Être le plus pa	ix au pire que je faitement heurei	ix que je puisse	Imaginer
11	Interactions avec les a Domaine défini par ma sa	mis(es) tisfaction de mes Zér	relations avec en	x (elles) durant mo	s temps libres	S B Idéa
12	Support social D. défini par le support qu	e l'on m'accorde, Zér	au besois (aide :	pportée par l'entot	gage immédiat)	Fldea
13	Acceptation sociale D. défini par le sentiment	d'être accepté des Zér	s gens qui m'ente o		que je fais et dis	ES Blobs
14	Type de travail D. défini par la satisfaction	n de la nature de Zé <u>r</u>	mon travail, par o	le genre de travail	pri m'est rémuné	ré <u>Gldéa</u>
15	Efficacité au travail D. défini par l'efficacité de	ont je me sais cap Zé n	able, par mon re	dement au travail	quantité et quali	S B Idea
16	Interactions avec les c D. défini par mes interaction	ollègues ons avec mes coll Zéro	égues durant les		allusati, mossim	€ S Bldéa
						611
7	Environnement de trav D. défini par tout ce qui co	ail (milieu phy ncerne l'environs Zéro	ement physique	dans mon milieu d		E B Idéal
	Environnement de trav D. défini par tout ce qui co Interaction avec les em D. défini par mes interactio	ployeurs ou si	upérieurs imm	dans mon milien d édiats		B Idéal
8	D. défini par tout ce qui co Interaction avec les em	ployeurs ou si ns avec eux (elle Zéro	upérieurs imm s), durant le trav	dans mon milien d édiats	curvail 3	ES BIdéa
8	D. défini par tout ce qui co Interaction avec les em D. défini par mes interactio Situation de non-emplo	ployeurs ou si ns avec eux (elle Zéro ii (Précisez la c de ma situation Zéro	upérieurs imm s), durant le trav	ediats	inte)	E 3 Bidéal
7 8 9	D, défini par tout ce qui co interaction avec les em D. défini par mes interactio Situation de non-emplo D. défini par la satisfaction	ployeurs ou si ns avec eux (elle Zéro ii (Précisez la c de ma situation Zéro e vic (revenus, bu	upérieurs imm s), durant le trav	ediats	inte)	ES Bideal

		(
		(U)
hand, Petromoher	H-98 UOAT	10

Charest Chenard, Marc. PSY-4045 Traitement de

Nom du participant/e du

L'objectif de ce questionnaire l'est d'évaluer dans quelle mesure vous parvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de votre vie. Ces buts désirés sont parfois facilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursuivons sans les définit chirement. OBJECTIF

Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentation, sommeil, loisirs).
Pour chaem de ces domaines, et par référence à un iddal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la qualité de vie: (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mal de dos dont vous souffrez actuellement. MESURE

Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro		Ètre malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines. Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de l'idéal sur l'échelle; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne de l'idéal, en direction du zéro. = E
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre. Ce que vous aimeriez atteindre.	Ce but peut être plus ou moins loin de l'idéal. B
État actuel sans mai de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple si vous n'auriez pas mal au dos.	Cet état peut être plus ou moins l'idéal. = S

В		d'affection, ente
В	de marques	
E		
ics de vot e l'idéal,	re État acti	uel.
	l'idéal,))

Quantistrative adapts de l'Inventaire Systèmique de Qualité de Vie: Dupuis, G., Perrault, J., Lambure, M.C., Kernedy, E., & David, P. (1989). A new tool to assess quality of life the quality of life systemic inventory. Qualité of life and cardiovascular circ. <u>X.(1)</u> 36-45.

	SUD-LIE	tat actuel), 2	B (votre but désiré)	3.5 (votre état sa	s mal de do	s)
L	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= - Idéal=	Être malheureux Être le plus parfai	au pire q	ue je puisse	maginer	
1	Sommeil Domaine défini par ma ca	pacité de bien	dormir (quantité et que	alité de so	mmeil)		
		Z	éro '	-		1	1 1
2	Capacités physiques			E	E	В	5

D. défini par (i) ma capacité d'accomplir les activités journalières et (ii) mon efficacité dans les activités que l'accomplies (marcher, monter des escaliers, me laver, me vétir, etc.)

Zéro

Aumentation
D. défini par ma satisfaction de ce que je mange (quantité et qualité; type d'aliment, de diéte, etc.)

Zéro

E

C

Doubeur physique
D. défini par la douleur globale que je vis. L'idéal est de n'avoir ancune douleur physique.

Zéro | | |

Santé physique globale
D. défini par ma santé physique telle que je la perçois e façon globale.

Zéro

E

Loisirs actifs

D. défini par les loisirs qui m'exigent une dépense d'énergie (sport, bricolage, jardinage, etc.)

Zéro

E

E

D. défini par ce que je fais comme divertissements extérieurs (cinéma, restaurant, visiter des amis, etc.)

Zéro

 $\begin{array}{c} \textbf{Interactions avec mes enfants} \\ D. \ defini \ par \ ma \ satisfaction \ de \ mes \ relations \ avec \ mes \ enfants \ (quantité, \ qualité) \\ \hline \textbf{Zéro} \qquad \qquad \begin{matrix} 1 \\ \hline \begin{matrix} E \end{matrix} \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \hline \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \hline \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \hline \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\ \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \end{matrix} \qquad \begin{matrix} 1 \\$

10 Interactions avec la famille
D. défini par mes relations avec l'ensemble de ma famille (frères, soeurs, belle-famille, etc.)

Zéro

E. E.

Charest, Chenand, Marchand, Provencher H.98
PSY-4045 Trainment de la limbalgie chronique 170AT

Questionnaire de qualité de vie

INDIQUEZ: 1. E (votre éta	t actuel), 2	. B (votre but désiré), 3. S (votre état sans mal de dos)
SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= - Idéal=	Être malheureux au pire que je puisse imaginer Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer

21 Travail à la maison Domaine défini par tout ce que je fais récliement chez moi (entretien domestique, les responsabilités familiales telles que l'éducation des enfants, la préparation des repas, etc.)

Zéro E E B ⊅

B S

24 Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité au plan intellectuel (mémoire, concentration, attention, capacité à résoudre des

problèmes) Zéro

25 Estime de soi (opinion globale de soi)
D. défini par l'opinion globale que j'ai de moi
Zéro

27 Tranquillité d'esprit
D. défini par le fait de se sentir calme et serein, ou d'être inquiet, anxieux, préoccupé et énervé Zéro

28 Relation de couple
D. défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e (marques d'affection, entente, communication) Zéro E E

29 Relations sexuelles
D. défini par la qualité et la quantité de mes relations sexuelles Zéro E E

30 Milieu de vie D. défini par la qualité de mon milien de vie (dans ma maison ou appartement, dans mon quartier) B S Zéro E E

Changer, Chemand, Marchand, Provenciner pty-sos 3 Traitement de la lombalgie chronique

Questionnaire de qualité de vie

	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= - Idéal=	Être na Être le j	ilheureux plus parfa	au pire itement	que je heureu	puisse ii ix que je	nagine puisse	imag	iner	
11	Interactions avec les a Domaine défini par ma sat	isfaction de me		avec eux (elles) di			ibres	1	1	Idéal
		Zé	ro	_		C.	E		B	5	
12	Support social D. défini par le support qu		au banale	v (wide ant	oriće pa	r l'entou	rage imr	nédiat)			Idéal
	or demin par le support qu	Zé	ro L	E					В	,9	ideal
13	Acceptation sociale D. défini par le sentiment o	d'être accepté de Zéi	s gens qui	m'entourc	ent, dans	tout cc	que je fa	s et dis		_	Idéal
		200	-			E	E		6	5	
14	Type de travail D. défini par la satisfaction	de la nature de Zéi	mon trava	nil, par le g	genre de	travail o	qui m'est	rémune	irė	_	Idéal
		20	0			Ē		E	В	5	
15	Efficacité au travail D. défini par l'efficacité dos		nable, par i			Ē	(onantité		ité)		Idéal
15	Efficacité au travail D. défini par l'efficacité doi Interactions avec les cc D. défini par mes interactio	nt je me sais car Zér oflègues ns avec mes col	nable, par i	non rende	ment au	travail ((onantité	et qual	ité)	5	Idéal
160	D. défini par l'efficacité dos	nt je me sais car Zér bliègues ns avec mes col Zér ail (milieu ph)	nable, par i	non rende	ment au	travail i	(quantité	et qual	ité)		
16	D. défini par l'efficacité doi Interactions avec les co D. défini par mes interactions	nt je me sais car Zér Dilègues ons avec mes col Zér	nable, par i	non rende	ment au	travail i	(quantité	et qual	ité)	5	Idéal
16	D. défini par l'efficació doi Interactions avec les ce D. défini par mes interactio Environnement de trava D. défini par tout ce qui cot Interaction avec les entre	nt je me sais cag Zég Zég Siliègues sens avec mes cot Zég aii (milieu ph) scerne l'environ Zég ployeurs ou s ss avec eux (elli	nable, par i o diègues dur o resique) nement pho o supérieur es), durant	ant les her	ment au	travail i	(quantité	et qual	ité)	5 5	Idéal
16	D. défini par l'efficacité doi Interactions avec les cc D. défini par mes interactio Environnement de trava D. défini par tout ce qui con	nt je me sais cag Zég billègues ons avec mes col Zég ail (milleu phy acerne l'environ Zég	nable, par i o diègues dur o resique) nement pho o supérieur es), durant	ant les her	ment au	travail i	(quantité	et qual	ité)	5 5	Idéal
16	D. défini par l'efficació doi Interactions avec les ce D. défini par mes interactio Environnement de trava D. défini par tout ce qui cot Interaction avec les entre	nt je me sais car Zér Diliègues nts avec mes color Zér Dioyeurs ou s ployeurs ou s Dioyeurs ou s Zér	oable, par i	ant les her	ment au	travail ((quantité	et qual	B B	5 5	Idéal

Charest, Chenard, Marchand, Provencher PSY-6045 Traitement de la iombaleie chronique -

MESURE

20 Finances
D. défini par mon niveau de vie (revenus, budget, etc.)

H-98 UOAT

Questionnaire de qualité de vie

L'objectif de ce questionnaire de dévaluer dans quelle meure vous parvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de votre vie. Ces buis désirés sont parfois facilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursuivons aux les définir claiments. OBJECTIF

Ce questionnaire touche 30 donnaines de vie (ex; alimentation, sommeil, loisirs).
Pour chacun de ces domaines, et par référence à un idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la qualité de vie; (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mai de dos dont vous souffre actuellement.

Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Étre le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro	CO AND R. DOWNERS AND A PROPERTY OF	Être malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'evaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines Votre niveau de bonheur actuel dans ce domainé.	Plus cette relation est bonne, plus votre trait crayon se trouve près de l'idéal sur l'échelle; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloign de l'idéal, en direction du zèro. E
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'acteindre. Ce que vous aimeriez atteindre.	Ce but peut être plus ou moins loin de l'idéal. B
État actuel sans		Cet état peut être plus ou moins l'idéal. S

	Exemple
F/	AIRE L'EXEMPLE SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE.
D	omaine de vie no 28. Relation de couple Domaine definir par la qualité de ma relation avec mon conjointé en terme de manques d'affection, entente communication. Zéro I Idéal
	ONSIGNES diquez vos réponses en utilisant l'échelle qui suit chaque domaine de vie défini:
1.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "É", • vous indiquez le point qui correspond le mieux à l'évaluation que vous faites de votre État actuel. (Par exemple: Si vous indiquez que votre état octuel est très près de l'idéal, c'est que vous croyez que tout va très bien dans ce domante de vie.)
2.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B", • vous indiquez sur la même échelle la position de votre But désiré.
3.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "5", • vous indiquez la position de votre État sans l'impact de votre mal de dos.

Quantiomaire adapté de l'Inventoire Systèmique de Qualité de Vie: Dupuis, G., Perrault, J., Lambury, M.C., Konnody, E., & David, P. (1989). A new tool to assess quality of life the quality of life systèmic inventory. Quality of life and cardiovuscular curp. 5.(1), 36-45.

Charest, Oberand, Marchand, Provencher.	
PSY-4045 Traitement de la fombalgie chromone.	٠

Idéal

Questionnaire de qualité de vie

	INDIQUEZ 1 E (volre di SUR L'ECHELLE OÙ:	- Zéro=	Photo and	but desire alheureux	ou pire oue	ie puisse ir	s mal de de naginer		
	SURE ECHELLE GO.	- Idéal=	Être le	plus parfai	tement heu	reux que je	puisse imi	aginer	
1	Travail à la maison Domaine défini par tout ce que l'éducation des enfants,	que je fais rée la préparation	llement ch	ez moi (ent	retien domes	tique, les res	ponsabilités	famili	ales te
	Que (summer a ser		iro				-6	13	Idéa
			Summi		-	Tim			
2	Efficacité dans le travai D. défini par l'efficacité don	i je me sais ci	pable, par	mon render	nent (quantit	é et qualité	des táches)		
	D. Quant par s same		ro		22-30				Idéa
23	Entretien de la maison Di défini par ma capacité à l cour (s'il y a licu), i.e.: peim	réaliser les tâc	hes d'entre	tien et réna	ration de mo	n locement		ent, et	de la
	cour (s'il y a neu), i.e., penn	Zé	ro		- to Proceeds	<u> </u>		17	Idéa
			-310	E THE		0		V	
24	Fonctionnement intellec D. défini par mon efficacité	ctuel an plan intelle	ectuel (mér	noire, conce	entration, atto	ntion, capa	cité à résoud	re des	
	problémes)	Zé	ro	Taxable .	in E.F.	6	Margathy 1	D	Idéal
					-	0		1	
5	Estime de soi (opinion globa D. défini par l'opinion globa	obale de soi) de que j'ai de s Zé	noi	-	02	mpulos z	d ann en	D	Idéal
		26	-	L	010		Part of the last o	D	- Idea
6	Moral D. défini par l'opinion que j'	ai sur la vie (é	tre heuren	con dénrim	é. décourage	par le futur	ou optimiste	4	
	D. Genne par repainin que y	Zé	ro C	F	0.	100000	DESCRIPTION OF THE PARTY OF THE	D	ldéal
7	Tranquillité d'esprit		-	_	100			D	
d.	D. défini par le fait de se sen	tir calme et se	rein, ou d'é	tre inquiet,	anxieux, pré	occupé et és	ervé		
		Zé	ro	in vends	FF	2	P		déal
					010%		10		
28	Relation de couple				41.00			2.04	
	D. défini par la qualité de ma	zér	Accessorates	unte (marq	nes d'amecho	n, entente, c	OWWW.		dial
		Zer	0		100	7	OWWIN	WCDV .	ueai
	Relations sexuelles								
9	D. défini par la qualité et la q	quantité de me	s relations	sexuelles	133	4 0			
9	Section for an America at an A								déal

Zéro

Chartest, Osenand, Marchand, Pementher PST 4045 Traitment de la lembulgie chronique

Questionnaire de qualité de vie

	INDIQUEZ: 1 E (votra étal act)	tel). 2. B (votre but desiré). 3. S (votre étal sans mat de Etre malheureux au pire que je puisse irraginer	
1	SUR L'ECHELLE OU: -Z	éros Étre le plus parfaitement heureux que je puisse	No.
	*10	100100	
		s) in de mes relations avec eux (elles) durant mes temps libres Zéro	EB Ideal
	Min .	ass immédiat)	n statutil
		n'accorde, au besoin (aide apportée par l'entourage immédiat) Zéro	Bideal
	Acceptation sociale	dans tout ce que je fais et dis	10 Toldi
3	D. défini par le sentiment d'être a	cocepté des gens qui m'entourent, dans tout ce que je fais et dis	5
		Catalog and the Paris and Catalog and Cata	
4	Type de travail	nature de mon travail, par le genre de travail qui m'est rémunéré Zéro	Idéal
	D. defini par la satisfaction de la	Zéro Nus do Maint	
5	Efficacité au travail D. défini par l'efficacité dont je m	e sais capable, par mon rendement au travail (quantité et qualité) Zéro	Idéal
			ng sering 2
6	Interactions avec les collègu D. défini par mes interactions ave		Idéal
7	Environnement de travail (mi D. défini par tout ce qui concerne	ilieu physique) Fervironnement physique dans mon milieu de travail Zéro	Idéal
		Zelo	
8	Interaction avec les employer D défini par mes interactions avec	urs ou supérieurs immédiats c eux (elles), durant le travail Zéro	Idéal
		country - 1	1Smal.
9	Situation de non-emploi (Préc D. défini par la satisfaction de ma	cisez la cause: Arreit du a mon pro	Idéal
	D. Octilii pai sii sattasietava ev	Zéro	lucai
		ralleuxs	Raimons 6
0	Finances		See hallity (I
	D. défini par mon niveau de vic (re	Zéro FE	Idéal

Charest, Chenard, Marchard, Provencher PSY-4045, Traitement de la Josephileit Chron

(n°(-)

Nom du participant/e: Matter Addresse Questionnaire de qualité de vie L'objectif de ce questionnaire l'est d'évaluer dans quelle mesure vous parvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de votre vie. Ces buts désirés sont parfois facilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursuivons sans les définire fairement. MESURE

Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentation, sommeil, loisirs).
Pour chacun de ces domaines, et par référence à un idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la qualité de vier (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mai de dos dont vous souffrez actuellément.

Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro	(2 and 40 hamile bery house to filmer)	Être malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre retation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines. Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de l'Idéat sur l'échelle; Plus elle est manvaise, plus votre trait s'éloigne de l'idéal, en direction du zéro. E
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre. Ce que vous aimeriez atteindre.	Ce but peut être plus ou moins loin de l'idéal. B
État actuel sans mai de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple si vous n'auriez pas mal au dos.	Cet état peut être plus ou moins l'idéal, = S

	mindulaccoold with to action to the feet mindulation of the controlled.
	Exemple
F	FAIRE L'EXEMPLE SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE.
D	Domaine de vie no 28; Relation de couple Domaine défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e en terme de marques d'affection, entente communication. Zéro Jidéal
	ONSIGNES Consignes C
1.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "É", *vous indiquez le point qui correspond le mieux à l'évaluation que vous faites de votre État actuel. (Par exemple:S) vous indiquez que voire état octuel est rès près de l'idéal, c'est que vous croyez que tout va rès bien dans ce domaine de vie.)
2.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B", • vous indiquez sur la même échelle la position de votre But désiré.
3.	Par un trait de crayon qui coupe la tigne et qui est identifié par la lettre "S", • vous indiquez la position de votre État sans l'impact de votre mal de dos.

Questionnaire adapté de l'Inventaire Systémique de Qualité de Vie: Dupuis, G., Perrault, J., Lambury, M.C., Kennody, E., & David, P. (1989). A now tool to assess quality of life the quality of life systemic inventory. Quality of life and anticonscular care. 5.(1), 36-45.

	NDIQUEZ 1. E (votre état actuel). 2. B (votre but desiré). 3. S (votre état sans mai de dos)
	SUR L'ÉCHELLE OU: - Zéro= - Idéal= - Lite malheureux au pire que je puisse imaginer - Etre malheureux au pire que je puisse imaginer - Etre le plus parfailtement heureux que je puisse imaginer
	Sommeil (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)
	Domaine défini par ma capacité de bien dormir (quantité et qualité de sommeil) Zéro Idéa
	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
	Capacités physiques D. défini par (i) ma capacité d'accomplir les activités journalières et (ii) mon efficacité dans les activités que
	Passamplies (marcher monter des escaliers me tauer me Veur, Clc.)
	Zéro E Idéal
	shaded the short content of the same
	Alimentation
	D. défini par ma satisfaction de ce que je mange (quantité et qualité, type d'aliment, de diète, etc.)
	Zéro LE I Ideal
	to the state of th
	Douleur physique
	D. défini par la douleur globale que je vis. L'idéal est de n'avoir aucune douleur physique.
	Zéro I Ideal
	CARLES AND A STATE OF THE STATE
	Santé physique globale D. défini par ma santé physique telle que je la perçois e façon globale.
	D. deann par ma same physique tene que je la perçois e raçon groonie. Zéro Idéal
	EEB
5	Loisirs de détente
,	D. défini par la fréquence et la qualité de mes moments de détente, de loisirs (lecture, télévision, musique) me
	permettant de relaxer, d'oublier mes soucis et mes préoccupations
	Zéro Idéal
	E E BS
7	Loisirs actifs
	D. défini par les loisirs qui m'exigent une dépense d'énergie (sport, bricolage, jardinage, etc.) Zéro Idéal
	to note the assume the same of
	3 0
8	Sorties D. défini par ce que je fais comme divertissements extérieurs (cinéma, restaurant, visiter des amis, etc.)
	Zéro la somme de que je lais comme diversissaments exercents (cinema, resistanti, visite des anns, cie.)
	EC = 1
9	Interactions avec mes enfants
y	D. défini par ma satisfaction de mes relations avec mes enfants (quantité, qualité)
	Zéro Ideal
	EBS
10	Interactions avec la famille
100	D. défini par mes relations avec l'ensemble de ma famille (frères, soeurs, belle-famille, etc.)
	Zéro Idijal
	E65

Charest Chemard, Marchand, Provenchet PST-4045 Traitement de la lombalgie chronique

Questionnaire de qualité de vie

	INDIQUEZ, I. E (voire ét SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéron Glas	re bul desire) maiheureux au le plus parfaite	pire que	le puiss	e imagin	10	or
	Travail à la maison Domaine défini par tout ce que l'éducation des enfants,	que je fais réellement la préparation des re	chez moi (entret	0100		-		
	N. S. Z. Laboratori and C. S.	Zéro	Salar Marie Control	L	1	13		Idéa
				F	E	8		
1	Efficacité dans le travai D. défini par l'efficacité doi		nor mon rendem	ent (quanti	ité et qui	alité des tá	iches)	
		Zéro	pa man .				SBE	Idéa
							SBE	COLUMN TO
	Entretien de la maison	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR						10.000000000000000000000000000000000000
	D. défini par ma capacité à cour (s'il y a lieu), i.e.: pein	réaliser les tâches d'e sture, réparation, entre Zéro	ntretien et répara etien de la pelous	ntion de m ie, pelletag	on logen te, etc.	nent ou ap	partement,	et de la
		ON THE BUILDING SECTION	E	F		0	more yets	10.0
	Fonctionnement intelle	ctuel	C	- BRICE	5	0		
	 D. défini par mon efficacité problèmes) 	é au plan intellectuel (mémoire, concer	stration, at	tention,	capacité à	résoudre o	les
	La productivo de la companya de la c	Zéro	house nominan	1		ner hips		Idéa
	ioni	and the same of the	1000	ES	E		B	
	Estime de soi (opinion g D. défini par l'opinion glob					(0.2 gg/ p	ys worth	Idéa
		2010	TO STATE OF	2600	1230	19	CHA. DOL	luca
	Moral							
	D. défini par l'opinion que	j'ai sur la vie (être he	ureux ou déprim	é, découra	gé par le	futur ou o	ptimiste)	Egyiro
		Zéro	all substitutions of	autosum	1 2027	1	E	Idéa
	Tranquillité d'esprit	-		31182		ES	E	B
	D. défini par le fait de se se	entir calme et serein, o	ou d'être inquiet,	anxieux, j	préoccup	é et énerv	é	
		Zéro	aremete entires	and the	Semel cy	distance in	1.	Idéa
			E	SE		-	B	-
	Relation de couple D. défini par la qualité de s	ma relation avec mon	conjoint/e (marc	pies d'affec	ction, en	tenie, com	munication	a) nudis
		Zéro		- September	He said	THE OWNER	ment may	Idéa
				7				
	Relations sexuelles D. défini par la qualité et la	a quantité de mes rela	tions sexuelles					

Questionnaire de qualité de vie

			désiré). 3. S (votre état sans l	
	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= Étre maihe - Idéal= Étre le plus	ureux au pire que je puisse ima parfailement heureux que je p	uisse imaginer
		- Ideal- Life to pro-		
11	Interactions avec les ar	mis(es)	10.00	onthin of A Service?
-	Domaine défini par ma sati	isfaction de mes relations avoi	cerx (elles) durant mes temps libr	es Idé
		Zéro		3
	10001		E C 3	
12	Support social	Land to the Colo	de apportée par l'entourage imméd	iat) E
	D. défini par le support que	Zéro		1 Idé
		AND TO PETER SALES	0.92	ES B
12	Acceptation sociale			2 2
13	D. défini par le sentiment d'	être accepté des gens qui m'et	nourent, dans tout ce que je fais et	dis Idea
	al six as assessful years MIN	Zero		SB
			Source and model with 2	Commission
14	Type de travail	4.1	r le genre de travail qui m'est rén	mnéré
	D. défini par la satisfaction d	de la nature de mon travau, pe Zéro	we navan qui il est ten	Idéa
		20.0	NAME OF TAXABLE PARTY OF TAXABLE PARTY.	ATT COMPANY OF THE PARTY OF THE
99	Efficacité au travail			
15	D. défini par l'efficacité dont	je me sais capable, par mon r	endement au travail (quantité et q	ualité) , Idéa
	Di denna para a la companya di la co	Zéro	1 1 1	Idea
				RS
16	Interactions avec les colle	ègues	1902 - 17004	D. Millel and Training
16	Interactions avec les colle D. défini par mes interactions	avec mes collègues durant le	s houres de travail	Idéa
16	Interactions avec les colle D. défini par mes interactions	lègues s avec mes collègues durant le Zéro	s heures de travail	
	D, défini par mes interactions	avec mes collègues durant le Zéro		March
	D. défini par mes interactions	zéro (milieu physique)	And Septimized for the opens	March
	D. défini par mes interactions	avec mes collègues durant le Zéro	And Septimized for the opens	March
	D. défini par mes interactions	mes collègues durant le Zéro (milieu physique) erne l'environnement physique	And Septimized for the opens	March D stille on Yogin
17	D. defini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce	zéro (milieu physique) zéro (milieu physique) zéro zéro zéro oveurs ou supérieurs imn	dans mon milieu de travail	March D stille on Yogin
17	D. defini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce	avec mes collègues durant le Zéro (milieu physique) erne l'environnement physique Zéro pyeurs ou supérieurs imm avec eux (elles), durant le travace eux (elles), elles eux (e	dans mon milieu de travail	Idéal
17	D. defini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce	zéro (milieu physique) zéro (milieu physique) zéro zéro zéro oveurs ou supérieurs imn	dans mon milieu de travail	Idéal
17	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce interaction avec les emplo d. défini par mes interactions a	a wee mes collègues durant le Zéro (milleu physique) rene l'environnement physique Zéro oyeurs ou supérieurs immavec eux (elles), durant le trav Zéro	dans mon milieu de travail	idéal
17 18 I	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce Interaction avec les emplo D. défini par mes interactions : Ituation de non-emploi (F	avec mes collègues durant le Zéro (milieu physique) prine l'environnement physique Zéro poyeurs ou supérieurs imm avec eux (elles), durant le trav Zéro Précisez la cause:	dans mon milieu de travail	Idéal
17 18 I	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce interaction avec les emplo d. défini par mes interactions a	mee mes collègues durant le Zéro (milleu physique) rene l'environnement physique Zéro oyeurs ou supérieurs imn avec eux (elles), durant le trav Zéro Précisez la cause: ma situation	dans mon milieu de travail	Idéal
17 18 I	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce interaction avec les emplo D. défini par mes interactions de l'accions d	avec mes collègues durant le Zéro (milieu physique) prine l'environnement physique Zéro poyeurs ou supérieurs imm avec eux (elles), durant le trav Zéro Précisez la cause:	dans mon milieu de travail	idéal
17 18 1 19 S D	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce Interaction avec les emplo D. défini par mes interactions i Ituation de non-emploi (F. défini par la satisfaction de s	mee mes collègues durant le Zéro (milleu physique) rene l'environnement physique Zéro oyeurs ou supérieurs imn avec eux (elles), durant le trav Zéro Précisez la cause: ma situation	dans mon milieu de travail	Idéal
17 18 1 19 S D D Fin	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce Interaction avec les emplo D. défini par mes interactions de li défini par la satisfaction de la nances	mee mes collègues durant le Zéro (milleu physique) princ l'environnement physique Zéro oyeurs ou supérieurs imm avec eux (elles), durant le tran Zéro Précisez la cause: ma situation Zéro	e dans mon milieu de travail	Idéal
17 18 1 19 S D D Fin	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce Interaction avec les emplo D. défini par mes interactions i Ituation de non-emploi (F. défini par la satisfaction de s	mee mes collègues durant le Zéro (milleu physique) princ l'environnement physique Zéro oyeurs ou supérieurs imm avec eux (elles), durant le tran Zéro Précisez la cause: ma situation Zéro	dans mon milieu de travail	Idéal
17 18 1 19 S D D Fin	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce Interaction avec les emplo D. défini par mes interactions de li défini par la satisfaction de la nances	a wee mes collègues durant le Zéro (milieu physique) Prime l'environnement physique Zéro Dyeurs ou supérieurs imm avec eux (elles), durant le trav Zéro Précisez la cause: ma situation Zéro (revenus, budget, etc.)	e dans mon milieu de travail E E sediats vail	Idéal
17 18 1 19 S D D Fin	D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conce Interaction avec les emplo D. défini par mes interactions de li défini par la satisfaction de la nances	a wee mes collègues durant le Zéro (milieu physique) Prime l'environnement physique Zéro Dyeurs ou supérieurs imm avec eux (elles), durant le trav Zéro Précisez la cause: ma situation Zéro (revenus, budget, etc.)	e dans mon milieu de travail E E sediats vail	Idéal

L.Provenchet
ombalgie chron

MESURE

11.98



Nom du parlicipante : Annuarie Tecanie Questionnaire de qualité de vie

OBJECTIF L'objectif de ce questionnaire¹ est d'évaluer dans quelle mesure vous parvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de votre vie.

Ces buts désirés sont parfois facilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursuivons sans les définir clairment.

Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentation, sommeil, loisirs).

Pour chacun de ces domaines, et par référence à un idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la qualité de vie: (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mal de dos dont vous souffirez actuellement.

Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Étre le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro	and the second of the second section in the second	Être malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines. Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de l'idéal sur l'échelle; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne de l'idéal, en direction du zêro. — E
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre.	Ce but peut être plus ou moins loin de l'idéal. B
	Ce que vous aimeriez atteindre	The second section of the control of
État actuel sans mal de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple si vous n'auriez pas mal au dos.	Cet état peut être plus ou moins l'idéal. = S

	Exemple
FA	MIRE L'EXEMPLE SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE.
Do	omaine de vie no 28_Relation de couple Domaine défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e en terme de marques d'affection, entente communication. Zéro Idéal
Co	ONSIGNES diquez vos réponses en utilisant l'échelle qui suit chaque domaine de vie défini:
1.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "É", • vous indiquez le point qui correspond le mieux à l'évaluation que vous faites de votre État actuel. (Par exemple: Si vous indiquez que votre état actuel est très près de l'idéal, c'est que vous croyez que tout va très bien dans ce domaine de vie.)
2.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B", • vous indiquez sur la même échelle la position de votre But désiré.
3.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "S", • vous indiquez la position de votre Etat sans l'impact de votre mal de dos.

Questiomaire adapté de l'asventaire Systémique de Qualité de Vis: Dupuis, G., Fernutt, J., Lambany, M.C., Kenneby, E., & David, P. (1989). A new tool to assess quality of life: the quality of life systemic inventory. Quality of life and cardiovascular care. 5, (1). 36-45.

La consigne "E"

Questionnaire de qualité de vie

			St Interior	
INDIQUEZ: 1. E (votre éta	t actuel). 2	B (votre but désiré)	3. S (votre état sans mal de dos)	
SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro=	Être malheureux au	pire que je puisse imaginer	

L-bran	- Idé	l= Être le	plus part	altement	heureux o	ue je puisse in	aginer
1	Sommeil						
	Domaine défini par ma capacité de		antité et q	ualité de s	ommeil)		1
		Zéro		C. Smith	I Land	11 12 10 100	/ Idéal
		Total Contract		ć	E	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	12
	Capacités physiques)	_	E	D
4			NE S		1,20	5114 - 21 - 214	4.000
	D. défini par (i) ma capacité d'accor	plir les activiti	ės journali	ères et (ii)	mon effica	cité dans les acti	vités que
	j'accomplies (marcher, monter des e	calters, me las	er, me vêt	ir, etc.)			INADI
		Zéro	C11 - 122	ATTEN TO SERVICE	11	ingreents.	Idéal
					FF	F	1/5
3	Alimentation				2-	THE REAL PROPERTY.	-
	D. défini par ma satisfaction de ce o	ie ie manas če		wer and	a Matheman	4. 400	0793
		Zéro (q	uanine et (quame; typ	e d'aliment	, de diete, etc.)	, Idéal
		-			11	- 1-	ideai
	THE RESERVE OF THE PARTY OF THE				EF	9	Bulletin
4	Douleur physique				a horginal god	co-citi anumantiri.	
	D. défini par la douleur globale que	c vis. L'idéal	est de n'av	oir aucune	douleur ph	vsique	
	WE IN HERBARN GROVE	Zéro				and the same of	ı İdéal
					-		10
	Country to the country of the countr				5	Ft	# Data 108
5	Santé physique globale	1000	4 (5)			CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE	
	D. défini par ma santé physique tel		ois e façon	globale.			
		Zéro		2011		11	Idéal
						FF	10
6	Loisirs de détente					3 - F	D
	D. défini par la fréquence et la qual	té de mes mon	ents de dé	tente de la	itirs (lectur	n téléphinen mus	imus) ma
	permettant de relaxer, d'oublier me	soucis et mes i	préoccupat	ions	ana tiecem	e, television, mus	ique) me
	THE CONTRACTOR STREET, SAN THE STREET, SAN THE STREET, SAN THE	Zéro		1			I .ldéal
		-	SHIP	10			- Indean
2	A STREET, STRE)			15
7	Loisirs actifs						
	D. défini par les loisirs qui m'exige	t une depense	d'énergie (sport, brice	olage, jardii	nage, etc.)	
		Zéro	100				Idéal
		10	-	•	B		
8	Sorties			,	0		
	D. défini par ce que je fais comme	vertissements	extérieurs	(cinéma r	estaurant a	ricitar dan amin	(4)
	TO STATE OF THE ST	Zéro		(emenny 1	-seautain, s	astici des ainis, e	ldfal
				17.		-	Man
						5	B'E E
9	Interactions avec mes enfants						
	 D. défini par ma satisfaction de me 		mes enfan	its (quantite	(qualité)		
		Zéro	DAME:	mene man	12 N-10 KW		deal
		THE CHARLES OF	A STREET	The State of	AMERICAN PROPERTY.		
10	Interactions avec la famille) EB
10	D. défini par mes relations avec l'es	comble de me i	Samilla (Co.	leas comm	balla fam	the area	E
	D. uedin par mes remuons avec re		minuse (In	eres, socurs	, oene-tam	ine, etc.)	144.1
		Zéro	1711	A Complete	and the		Idéal

Charest, Chenard, Marchand, Provencher PSY-4045 Traitement de la local

H-98

Questionnaire de qualité de vie

	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zero= Et	votre but désire). 3. S (votre état sans r re maiheureux au pire que je puisse ima re le plus parfaitement heureux que je p	giner
11	Interactions avec les a Domaine défini par ma sa	tisfaction de mes rel	ations avec cux (elles) durant mes temps libr	ics
		Zéro	-	Idés
12	Support social		me 3	CER
	D. défini par le support qu	Zéro	besoin (aide apportée par l'entourage immé-	diat)
		Hillings to admically a	The state of the state of the state of	S EAB
13	Acceptation sociale			5 -0
	D. défini par le sentiment		ens qui m'entourent, dans tout ce que je fais e	et dis
		Zéro	The second secon	SEEB
			and the R. of the Post Continues of the lines.) CE D
14	Type de travail	on de la sesses de mo	on travail, par le genre de travail qui m'est ré	munéré
	D. ucmii pai ia sansiache	Zéro		Idé
			ED Interplied	of Commonwealth of the
15	Efficacité au travail D défini par l'efficacité d	font ie me sais carab	le par mon rendement au travail (quantité et	qualité)
15		lont je me sais capab Zéro j	le, par mon rendement au travail (quantité et	qualité) Idés
15			¥n.	Idéa
15	D. défini par l'efficacité d	Zé <u>ro j</u> collègues	EV ments deleting our	qualité) Idé
	D. défini par l'efficacité d	Zéro collègues tions avec mes collèg	gues durant les heures de travail	idés mga kaa 65 eerstatz mmga Lagadista 13
	D. défini par l'efficacité d	Zé <u>ro j</u> collègues	gues durant les heures de travail	idés mga kaa 65 eerstatz mmga Lagadista 13
16	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mes interact	zéro collègues tions avec mes collès Zéro	gues durant les heures de travail	idés mga kaa 65 eerstatz mmga Lagadista 13
	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mos interact Environnement de tra	zéro	Life E D gues durant les heures de travail Life E G gues durant les heures de travail	Idés
16	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mos interact Environnement de tra	zéro	Life E V usus durant les houres de travail Life G que)	idés mga kaa 65 eerstatz mmga Lagadista 13
16	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mos interact Environnement de tra	collègues tions avec mes collèg Zéro avail (milieu physiconcerne l'environne	Life EV gues durant les houres de travail (4) EG (4) Que) que) que) (4) EG (4)	Idéa
16	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mes interact Environnement de tra D. défini par fout ce qui c	collègues tions avec mes collègues tions avec mes collègues zéro avail (milieu physiconcerne l'environne Zéro comployeurs ou sui	Life E U uses durant les houres de travail Life E E E E E E E E E E E E E E E E E E E	Idéa
16	D. défini par l'efficacité di Interactions avec les D. défini par mes interact Environnement de tra D. défini par tout ce qui d	collègues tions avec mes collègues tions avec mes collègues avail (milieu physiconcerne l'environne Zéro employeurs ou su tions avec eux (elles)	Life E V gues durant les heures de travail 411 E B ment physique dans mon milieu de travail 141 141 145 146 périeurs immédiats durant le travail	Idea
16	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mes interact Environnement de tra D. défini par fout ce qui c	collègues tions avec mes collègues tions avec mes collègues zéro avail (milieu physiconcerne l'environne Zéro comployeurs ou sui	Life EV gues durant les houres de travail Life Gues durant les houres de travail Life Gues Gues Gues Gues Gues Gues Gues Gue	Idea
16	D. defini par l'efficacité d Interactions avec les D. defini par mes interact Environnement de tra D. defini par tout ce qui c Interaction avec les e D. defini par mes interact	Zéro collègues tions avec mes collèg Zéro avail (milieu physiconcerne l'environne Zéro imployeurs ou su tions avec eux (elles Zéro	Use durant les houres de travail Light de la comment physique dans mon milieu de travail Light de la comme	Idea
16	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mes interact Environnement de tra D. défini par tout ce qui c Interaction avec les e D. défini par unes interact Situation de non-emm	Zéro Collègues tions avec mes collègues tions avec mes collègues avail (milieu physiconcerne l'environne Zéro Zéro Loris avec eux (elles Zéro Loris avec eux (elles Zéro Loris avec eux (elles ex eux (elles ex eux eux eux eux eux eux eux eux eux	Use durant les houres de travail Light de la comment physique dans mon milieu de travail Light de la comme	Idea
16	D. defini par l'efficacité d Interactions avec les D. defini par mes interact Environnement de tra D. defini par tout ce qui c Interaction avec les e D. defini par mes interact	Zéro Collègues tions avec mes collègues tions avec mes collègues avail (milieu physiconcerne l'environne Zéro Zéro Loris avec eux (elles Zéro Loris avec eux (elles Zéro Loris avec eux (elles ex eux (elles ex eux eux eux eux eux eux eux eux eux	Use durant les houres de travail Light de la comment physique dans mon milieu de travail Light de la comme	Idé
16	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mes interact Environnement de tra D. défini par tout ce qui c Interaction avec les e D. défini par unes interact Situation de non-emm	Zéro Collègues tions avec mes collègues tions avec mes collègues avail (milieu physite concerne l'environne Zéro mployeurs ou suitions avec eux (celles Zéro collo (Précisez la ca ca de ma situation	Use durant les houres de travail Light de la comment physique dans mon milieu de travail Light de la comme	Idéa
16	D. défini par l'efficacité d Interactions avec les D. défini par mes interact Environnement de tra D. défini par fout ce qui c Interaction avec les e D. défini par mes interac Situation de non-emp D. défini par la satisfaction	Zéro Collègues tions avec mes collègues tions avec mes collègues avail (milieu physite concerne l'environne Zéro mployeurs ou suitions avec eux (celles Zéro collo (Précisez la ca ca de ma situation	Life EV gues durant les houres de travail Life Gues durant les houres de travail Life Gues durant les houres de travail Life Gues durant les travail Life Gues durant les travail Life Gues Gues Gues Gues Gues Gues Gues Gue	Idé

1

PROPERTY OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE	Contract of the Contract of th
Schutteri, Chenard.	Marchand, Provencher

H-98

Questionnaire de qualité de vie

INDIQUEZ: 1. E (votre é	at actuel). 2	B (votre but désiré). 3. S (votre état sans mal de dos)
SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= - Idéal=	Ètre malheureux au pire que je puisse imaginer Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer

	SUR L'ECHELLE OU:	- Zero= - Idéal=		eureux au pire q s parfaitement h			maginer	
21	Travail à la maison Domaine défini par tout ce que l'éducation des enfants	que je fais rée s, la préparation	llement chez :	moi (entretien don		responsabili		
		Ze	iro				44	Idéal
22	Efficacité dans le trava D. défini par l'efficacité de	nil à la maison not je me sais ca	n pable, par me	n rendement (mus	untité et qual	ité des tâches	teb.	
	180 5		ro	(400	mine et quar	ne des tacire	111	Idéal
23	Entretien de la maison			The party of	5		EB	
23	D. défini par ma capacité à cour (s'il y a lieu), i.e.: pei	l réaliser les tâc nture, réparatio	hes d'entretie n, entretien d ro	n et réparation de la pelouse, pellet	mon logeme age, etc.	nt ou apparte	ment, et	de la
	usb4		a mine a se	10103	7 1711	THE REAL PROPERTY.	EB	
24	Fonctionnement intelle D. défini par mon efficacit problèmes)		ectuel (mémoi	re, concentration,	attention, ca	pacité à réso	udre des	
	edd College to the	Zé	ro	11-1	and yet of the	de birocostilo i	and may	Idéal B
25	Estime de soi (opinion p D. défini par l'opinion glo	bale que j'ai de) = =	asugata	and save t	ne Uzeni	int a
76	ESD4	Zé	ro	und	-	++	18	Idéal
26	Moral D. défini par l'opinion que	j'ai sur la vic (e Zé		u déprimé, décour	agé par le fu	tur ou optimi		Idéal
27	Tranquillité d'esprit					S	Æ	В
	D. défini par le fait de se s	entir calme et s Zé		inquiet, anxieux,	préoccupé e	t énervé	college	100
			10	2007	ALC: NO	į.	- C	C
28	Relation de couple D. défini par la qualité de s	na relation ave	mon conjoin	t/e (marques d'affe	ection, enten	te communic	(E E	D OF
	901		FAS		THE RESERVE	DA SERVICIONE ES	mart Helde	Idéal
			EBS					
29	Relations sexuelles D. défini par la qualité et la	quantité de m	es relations se	cuelles		unsielii iiomi	meraman tog hilligh	
-24		Zé	EBS	Zira			-	ldéal
30	Milieu de vie		E03					
(50)	D. défini par la qualité de t		10,750	aison ou apparten	nent, dans m			
		Zé	0				. EEC	déal
							L tE	2

Charest, Chenard Marchand, Provencher	

H-98

Questionnaire de qualité de vie

	INDIQUEZ 1 E (votre è	tat actuel). 2	B (votre but désiré) 3 S (votre état sans	mal de dos)	
	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= - Idéal=	Être malhoureux au pire que je puisse im Être le plus parfaitement heureux que je		
1	Sommeil Domaine défini par ma cap		formir (quantité et qualité de sommeil) iro	IE	lo

1	Sommeil	
	Domaine défini par ma capacité de bien dormir (quantité et qualité de sommeil)	
	Zéro I F	Idéal
		Tuoui
2	Capacités physiques	
	D. defini par (i) ma capacité d'accomplir les activités journalières et (ii) mon efficacité dans les activité	que
	j'accomplies (marcher, monter des escaliers, me laver, me vêtir, etc.)	THE RESERVE
	Zéro	-/ Idéal
	THE PARTY OF THE P	1
	The street of the street	-
3	Alimentation	Záro:
	D. défini par ma satisfaction de ce que je mange (quantité et qualité; type d'aliment, de diète, etc.)	
	Zéro B	Idéal
	that see the land to the second of the secon	Thursday and
4	Douleur physique	
7	D. McC 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	D. défini par la douleur globale que je vis. L'idéal est de n'avoir aucune douleur physique.	
	Zé <u>ro</u> B	/ Idéal
		1
5	Santé physique globale	Calman are
	D. défini par ma santé physique telle que je la perçois e façon globale.	
	Zéro Same par una contre paryaque tene que je na pençuis e saçon giotoaire.	2
	Zero D	Idéal
		CHOICE THE
6	Loisirs de détente	5000
	D. défini par la fréquence et la qualité de mes moments de détente, de loisirs (lecture, télévision, musique	a) ma
	permettant de relaxer, d'oublier mes soucis et mes préoccupations	c) inc
	Zéro E	/ Idéal
		luean
023	CARL AND	-
7	Loisirs actifs	
	D. défini par les loisirs qui m'exigent une dépense d'énergie (sport, bricolage, jardinage, etc.)	
	Exercise the second sec	/ Idéal
	10 102	1
	Sorties	F
8		
	D. défini par ce que je fais comme divertissements extérieurs (cinéma, restaurant, visiter des amis, etc.)	Walliam Ros
	Zéro Pr	Idéal
	The second secon	1
o	Interactions avec mes enfants	South 1
7	D. défini par ma satisfaction de mes relations avec mes enfants (quantité, qualité)	P. HIRD
	Zéro Zéro	-1
	LCIU	Idéal
		1
10	Interactions avec la famille	E
10	D. défini par mes relations avec l'ensemble de ma famille (frères, soeurs, belle-famille, etc.)	
	per la company de la company d	PRINCESON.

Charest, Chenard, Marchand, Provencher PSY-4045 Traitement de la lombalgie chronique H-98 UOAT (° I

Date: Nom du participantie : Monducile marteria

Questionnaire de qualité de vie

L'objectif de ce questionnaire lest d'évaluer dans quelle mesure vous parvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de votre vie.
Ces buts désirés sont parfois facilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursuivons sans les définir clairement.

MESURE

Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentation, sommeil, loisirs).

Pour chacın de ces domaines, et par référence à un idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la qualité de vie; (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mal de dos dont vous souffrez actuellement.

Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro	THE REPORT OF SECURITION OF PRINCIPLE (NO. OF SHIPE, SEC.)	Être malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines.	 Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de l'idéal sur l'échelle; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne de l'idéal, en direction du zéro.
	Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	= E
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre.	Ce but peut être plus ou moins loin de l'idéal. B
	Ce que vous aimeriez atteindre.	
État actuel sans mal de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple si vous n'auriez pas mal au dos.	Cet état peut être plus ou moins l'idéal. = S

	And the same of th	the state of the latter of the
	lensing povering earn in labour sold to till	acts associate the incitational
Ġ	Exemple	
F/	AIRE L'EXEMPLE SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE AU QUESTIONNA	URE.
D	omaine de vie no 28_Relation de couple Domaine défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e en terme de communication.	e marques d'affection, entente
	Zéro	ideai
Ind	ONSIGNES diquez vos réponses en utilisant l'échelle qui suit chaque domaine de vie défini:	
1.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "É", • vous indiquez le point qui correspond le mieux à l'évaluation que vous faites de votre (Par exemple:Si vous indiquez que votre état actuel est rès près de l'idéal, c'est que vous croyez que tout va très bien dans ce domaine de vie.)	État actuel.
2.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B", • vous indiquez sur la même échelle la position de votre But désiré.	
3.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "S", • vous indiquez la position de votre État sans l'impact de votre mal de dos.	THUMBO SOME AND HISTORY OF

Chares, Chenard, Marchand, Provencher PSY-4045, Traitement de la jembaleie chron H-98 HOAT Questionnaire de qualité de vie INDIQUEZ 1. E (votre état actuel), 2. B (votre but désiré), 3. S (votre état sins mai de dos) - Zéros - Étre maiheureux au pire que je puisse imaginer - Idéal - Étre le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer 11 Interactions avec les amis(es)
Domaine défini par ma satisfaction de mes relations avec eux (elles) durant mes temps libres
Zéro 12 Support social
D. défini par le support que l'on m'accorde, au besoin (aide apportée par l'entourage immédiat)
Zéro 13 Acceptation sociale
D. défini par le sentiment d'être accepté des gens qui m'entourent, dans tout ce que je fais et dis
Zêro E Idéal 14 Type de travail
D. défini par la satisfaction de la nature de mon travail, par le genre de travail qui m'est rémunéré

Zéro 15 Efficacité au travail
D. défini par l'efficacité dont je me sais capable, par mon rendement au travail (quantité et qualité)
Zéro Idéal 16 Interactions avec les collègues
D. défini par mes interactions avec mes collègues durant les heures de travail

Zéro Environnement de travail (milieu physique)
 D. defini par tout ce qui concerne l'environnement physique dans mon milieu de travail
 Zéro 18 Interaction avec les employeurs ou supérieurs immédiats D. défini par mes interactions avec eux (elles), durant le travail Zèro 19 Situation de non-emploi (Précisez la cause: D. défini par la satisfaction de ma situation Zéro 20 Finances D. défini par mon niveau de vie (revenus, budget, etc.) Zéro

Questicensire adapté de l'Inventuire Systémique de Qualité de Vie: Dupuis, G., Perrault, J., Lambary, M.C., Kennedy, E., & David, P. (1989). A new tool to assess quality of life: the quality of life systemic inventory. Qualite of life and atelliermentate care, 5, (1), 36-45.

Charest Chenard Marchand Provenciaer	
PSY-does Toring	

INDIQUEZ T	E (votre état	actuel), 2	B (votre but désiré), 3. \$ (votre état sans mai de dos)
SUR L'ÉCHEL	LE OÙ:	- Zéro≃ - Idéal=	Etre malheureux au pire que je puisse imaginer Etre le plus perfaitement heureux que je puisse imaginer

	Domaine défini par ma capacité de bien dormir (quantité et qualité de sommeil)	March 1903
	Zéro Zéro	I E Ide
		MER SEAL
2	Capacités physiques	E
	D. défini par (i) ma capacité d'accomplir les activités journalières et (ii) mon efficacité	dans les activités que
	j'accomplies (marcher, monter des escaliers, me laver, me vêtir, etc.)	
	Zéro	/E/ Ide
3	Alimentation	E
54	D. défini par ma satisfaction de ce que je mange (quantité et qualité; type d'aliment, de	diète etc.)
	Zéro	B) Idéa
	with the collegional to country despited. They delive at the information of	teuros I
4	Douleur physique	apender E
	D. défini par la douleur globale que je vis. L'idéal est de n'avoir aucune douleur physiqu	ie.
	Zéro zamenta de la companya de la co	B/ Idéa
		1/2
E	Santé physique globale	E
,	D. défini par ma santé physique telle que je la perçois e façon globale.	
	Zéro	B Idéal
		-
5	Loisirs de détente	
2	D. défini par la fréquence et la qualité de mes moments de détente, de loisirs (lecture, téli	Autotas annotas a
	permettant de relaxer, d'oublier mes soucis et mes préoccupations	evision,musique) me
	Zéro	F / Idéal
		11
,	Loisirs actifs #1000 (100 or 5000) A 2004 #1W BAROLAN	With a life of the
r	D. défini par les loisirs qui m'exigent une dépense d'énergie (sport, bricolage, iardinage, a	Ma V
	Zéro	El Idéal
		1/
	- 16/61 0/6% -	E
3	Sorties D. défini par ce que le fais comme divertissements extérieurs (cinéma, restaurant, visiter e	2000
	D. defini par ce que je tais comme divertissements exterieurs (cinema, restaurant, visiter e Zéro	des amis, etc.)
	R.C. C.	T lucai
		compression for the later of
		120
	Interactions avec mes enfants	
	D. défini par ma satisfaction de mes relations avec mes enfants (quantité, qualité)	Elm
		E Idéal
,	D. défini par ma satisfaction de mes relations avec mes enfants (quantité, qualité) Zéro Zéro	E/ Idéal
	D. défini par ma satisfaction de mes relations avec mes enfants (quantité, qualité) Zéro Interactions avec la famille	E
	D. défini par ma satisfaction de mes relations avec mes enfants (quantité, qualité) Zéro Interactions avec la famille D. défini par mes relations avec l'ensemble de ma famille (frères, socurs, belle-famille, etc	, [
0	D. défini par ma satisfaction de mes relations avec mes enfants (quantité, qualité) Zéro Interactions avec la famille	E T

Charest Chenard Marchand Provencher PSY-4045 Transment de la lombalgie chronique.

Questionnaire de qualité de vie

II	NDIQUEZ: 1 E (votre é	tat actuel), 2	B (votre b	ut dési	re) 3	S (vot	re état	Sinns	mal c	le dos)	
S	UR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= - Idéal=	Être mall Être le pl								iner
s											
	ommeil										
D	omaine défini par ma ca	pacife de bien di Zé	ormir (quan	tité et c	qualité d	le somn	icil)				
		Ze	ro	30 0	STIFFEE		1133 (<u> </u>	1		, Idéa
						E			F	5	8
C	apacités physiques					-			17	-	-
D	. défini par (i) ma capaci	ité d'accomplir l	es activités	journal	ières et	(ii) mor	efficac	ité da	ns les	activité	e me
37	accomplies (marcher, me	nter des escalie	rs, me laver	me vê	tir, etc.)					110-14-7-1-16	a que
			ro		el la const		100				Idéa
			(3) 20	200	HARLY.	Ė	200	100	gdls	Ś	
A	limentation					-	E			B	
), défini par ma satisfacti	ion de os eus is			- 15.4	20000	avertor ex				
1	warm per ma satistaci		mange (qua iro	nute et	quainté,	type d'a	liment,	de di	te, etc	:)	
		21	10	-		_		_	_		Idéal
	Douleur physique										
	D. défini par la douleur g	lobale que je vis	L'idéal est	de n'av	oir aucu	ine doul	eur phy	sique.			
		Z	éro	4 3- 12	ah Sar	g to be	ARVINGS	1000			Idéal
					c				-		
5	Santé physique glob	ale									B
100	D. défini par ma santé p	hysique telle que	je la perçois	e façor	globale						2
			éro	4		1					Idéal
				E	111111111111111111111111111111111111111	E	al live	dist	S		1
6	Loisirs de détente					110 -00			,		θ
	D. défini par la fréquenc	e et la qualité de	mes momen	ts de de	tente, de	loisirs	(lecture	télév	ision r	nusione) me
	permettant de relaxer, d'										/
		Z	éro								Idéal
							E	É		-	В
7	Loisirs actifs						109774	U.Fe		3	0
	D. défini par les loisirs o	ui m'exigent una	e dénense d'é	nergie (sport, by	ricolage.	iardina	pe et	1		
			éro		1		1000	g., c.,	*		Idéal
				Ė	É				1		
8	Sorties				-				8		
٥	D. défini par ce que je fa	is comme divert	scoments ex	térieurs	(ciném:	restant	met vie	iter de		ato V	
	ar annua par er que je a		éro		Corneria		man, year		2 01101	, cit.,	Idéal
							ĖĖ		177	11	
9	Interactions avec me	a anfanta								85	
9	D. défini par ma satisfac		tions was m	er anfor	te famon	rité mu	tind)				
	D. Octobrilla pair mair santonia.		éro	us cilitali	ns (quan	une, qua	attec)				Idéal
		_	-			1		-			
100						-	-	- 117			B
10	Interactions avec la D. défini par mes relation		ala da ma fan	allla (fin		use bott	· famili				-3
	D. denni par mes retano		éro	mue (m	area, soc	urs, beis	o-minilli	e, etc.	ar .		Idéal
		-		-	-	17			-	-	Tuedi
						EE					0

Charest C	henard, Marchand	2
Parties and the Control of the Contr	mercely, regretated	Premencher
PSY-anas	Therefore	TO STREET,

Kulan Dina

Questionnaire de qualité de vie OBJECTIF L'objectif de ce questionnaire ¹ est d'évaluer dans quelle mesure vous parvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de votre vie. Ces buts désirés sont parfois facilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursuivons sans les définir clairement.

Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentation, sommeil, loisirs).
Pour chacun de ces domaines, et par référence à un idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la qualité de vie: (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mal de dos dont vous souffres actuellement. MESURE

Terme	Définition	Échelle
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Être le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro	Do and to be the state of the way	Être malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines.	Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de l'idéal sur l'échelle; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne.
	Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	de l'idéal, en direction du zéro. = E
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre.	Ce but peut être plus ou moins loin de l'idéal. B
	Ce que vous aimeriez atteindre.	
État actuel sans mal de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple si vous n'auriez pas mal au dos.	Cet état peut être plus ou moins l'idéal. = S

_	The state of the s
	Exemple
FA	IRE L'EXEMPLE SUIVANT DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE.
De	maine de vie no 28. Relation de couple Domaine défini par la qualité de ma relation avec mon conjoint/e en terme de marques d'affection, entente communication. Zéro Idéal
Co	ONSIGNES liquez vos réponses en utilisant l'échelle qui suit chaque domaine de vie défini:
1.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "É". • vous indiquez le point qui correspond le mieux à l'évaluation que vous faites de votre État actuel. (Par exemple.Si vous indiquez que vous état actuel est rès près de l'idéal, c'est que vous croyes que tout va rès bien dans ce donaine de vie.)
2.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "B", • vous indiquez sur la même échelle la position de votre, But désiré.
3.	Par un trait de crayon qui coupe la ligne et qui est identifié par la lettre "S", • vous indiquez la position de votre État sans l'impact de votre mal de dos.

INE	IQUEZ 1 E (votre et	at actuel) 2	B (votre but dé	sire). 3 S	(votre	etat sans	mal de	105)	
	R L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro=	Efre malheur	aux au nire	aue le	puisse in	naginer	1130	
-		- idéal=	Être le plus p	arfaitement	heure	ax dne le	puisse ii	negmon	
1 In	teractions avec les a	mis(es)							
D	omaine défini par ma sat	isfaction de m	es relations avec	aux (elles) du	rant me	es temps l	ibres		Idéal
		Z	éro	-	-		-		1
				Ė	E		В	5	i.
12 8	Support social			1-17-1112000	000220000		CHAN		
I), défini par le support qu	e I'on m'accor	de, au besoin (aid	e apportée pa	ir l'ento	urage mu	nextrat)		Idéal
			éro			É	0		21/25
	100 - 200					E	85		
13	Acceptation sociale D. défini par le sentiment	Pierr monantă	dos anns qui m'es	tourent dan	s tout cr	e que je fa	is et dis		
	D. germi par ie semimeni	a circ accepie	éro			4		Maria Salara	Idéal
			A HEROMET B. P.	6			6	S	
14 7	Type de travail			- 1					
14 I), défini par la satisfactio	n de la nature	de mon travail, p	ar le genre d	e travai	qui m'es	t rémunér	Ė	Idéal
		2	Zéro		-		and the street	1	1
					6			В	S
15 E	Efficacité au travail), défini par l'efficacité de			nandament s	u trous	il (consentit	é et qualit	ié)	
L), défini par l'efficacité de		capanie, par mon Zéro	iciidentent a	u Dava	. (4		*	Idéa
		12	-		Ė	E		B	5
	nteractions avec les	nollènune			-	-			Market C
16	D. défini par mes interact	ions avec mes	collègues durant	les heures de	travail				
lii	D. Dettill par inco interior		Zéro					-	Idéa
					È			B	S
17	Environnement de tra	vail (milieu	physique)		E				
17	D. défini par tout ce qui	concerne l'envi	ironnement physi-	que dans mo	n milics	de travai	1		Idéa
			Zéro		_	_	_	1	luea
			ĖΕ					BS	
18	Interaction avec les	mployeurs	ou supérieurs i	mmédiats					
	D. défini par mes interac	ctions avec eux	Zéro durant le	travait					Idéa
			2610		-	ĖĖ		Bs	-
	. 2000-10-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-	-t-1 (Date)	a to owner)	19:00		EE		25	
19	Situation de non-em D. défini par la satisfact	ion de ma situ	ation		-	-11-	-		
	D. denin pai la sausiaca	TOR OF THE SALE	Zéro						Idéa
20	Finances							1236 FEE	
20	D. défini par mon nives	u de vie (rever							144
			Zéro		1153			-	Idéa
							E	В	

Constitutation adapté de l'Inventaire Systémique de Qualité de Vier. Depuis, G., Perrault, J., Lambury, M.C., Kennedy, E., & David, F. (1989). A new tool to assens quality of life: the quality of life systemic inventory. Quality of life and cardiovascular care. 5.(1), 36-45.

INDIQUEZ: 1. E (votre el	tat actuel), 2	B (votre but désiré). 3. S (votre étal sans mai de dos)	
SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro=	Étre malheureux au pire que je puisse imaginer Étre le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer	

	- Idé	al≃ É	tre le pl	us pa	rfaiter	pire que nent heu	je puiss reux qu	e ima e je pu	giner Jisse ir	nagi	ner
21	Travail à la maison Domaine défini par tout ce que je fa que l'éducation des enfants, la prépa	is réellen tration de	ent chez	moi (entreti	en domes	tique, les	respo	nsabilii	és fa	miliales
		Zéro	active contra								
						-			1	101	Id
22	Efficacité dans le travail à la m D. défini par l'efficacité dont je me	aison sais capab	le, par m	on rea	ndeme	nt (quanti	té et qua	ité des	B tâches)	S
		Zéro									Ide
23	Entretien de la maison		Umilia	E	E	est less	out may	laide.	B		5
43	D. défini par ma capacité à réaliser cour (s'il y a lieu), i.e.: peinture, rép	les tâches aration, e Zéro	d'entretie ntretien d	en et r le la p	éparati elouse,	on de moi pelletage	n logeme , etc.	nt ou a	pparier	nent,	et de la
		pathane.	Ė	10					1		Tues
24	Fonctionnement intellectuel D. défini par mon efficacité au plan problèmes)	intellectu	E	ire, co	ncentr	ation, atte	ntion, cap	pacité à	<u>B</u> résoud	re de	8
	The state of the s	Zéro								F	Idéal
25	Estime de soi (opinion globale de D. défini par l'opinion globale que j	e soi) l'ai de moi Zéro	map (n.)		i turc		upillioo	and on		hom	Idéal
				-	É	12.5		6		S	luçai
26	Moral D. défini par l'opinion que j'ai sur le	a vic (être Zéro	houreux o	u dépi		ścouragé p	ar le fun		timiste		Idéal
100	2				è	C		,		S	iueai
27	Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se sentir caln	ne et sereir	ı, ou d'êtr	e inqu	-	ieux, préo	ccupé et	1,000		5	
		Zéro		II.		the net a			en in		Idéal
28	Relation de couple				Ė	Ę		В		s	
20	D. défini par la qualité de ma relation		n conjoin	t/e (m	arques	d'affection	, entente	comm	unicatio	on)	
		Zéro		_	- 1	17.	-		-		Idéal
29	Relations sexuelles D. défini par la qualité et la quantité						€	E	8.5		
	D. demii par la quante et la quantite	Zéro	attions sc	Aucisc	1100						
		Zeio					ė	Ė	Вs		Idéal
30	Milieu de vie D. défini par la qualité de mon milie	u de vie (d	lans ma n	aison	он арр	artement,	dans mor	quarti	er)		

Chartal, Chemand, Marchand, Proventibles PST-4045 Tratement de la fombalgie chronique.	-UQAT		4.4	vie
Questionnaire	de	qualité	ae	VIE

ré), 3, 5 (votre état sans mai de dos)

BS

	SUR L'ÉCHELLE OÙ:	- Zéro= - idéal=	Être	malheur le plus p	arfaite	i pire que je puis iment heureux q	ue je puisse ir	magine	r
	Sommeil					et de commeil)	Q		
	Sommeil Domaine défini par ma ca	pacité de bien	dormir (quantité e	a duan	ie de some	P		Idéa
		Z	ero Es		1511	CHE BERTHE			
	Capacités physiques				and the second	(II) mon effica	cité dans les ner	tivités a	me
	D. défini par (i) ma capac	ité d'accomplir	les activ	ités jourt	aliere	et (II) mon carea	You have	an area s	inc.
	j'accomplies (marcher, mo	niter des escam	ers, me i	aver, me	veur, c		a to take I f	3	Idéa
		2	éro 5	1	- 27	The second of the			
				E					
	Alimentation						4. 470		
	D. défini par ma satisfacti	on de ce que je	mange	(quantité	et qual	ité; type d'anmen	, de diete, etc.)	B	Idéa
		Z	éro	E	1	-1		-	ruea
				- 1	L				
	Douleur physique								
	D. défini par la douleur gi	lobale que je vis	s. L'idéa	l est de r	'avoir	aucune douleur ph	ysique.	0	
			éro.E		S			-	Idéa
				-	30.				
	Santé physique globa	in the second		1000					
	D. défini par ma santé ph		ie la per	roois e fa	con ele	bale.			
	The same and the same and the		éro E	1	5		HIM SIGNO	3	Idéal
			No.	E					-
8	Loisirs de détente								
	D. défini par la fréquence	et la avalité de	mes me	ments de	détent	e de loisirs (lectu	re. télévision mi	osique)	me
	permettant de relaxer, d'o							daw)	
	F.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11.11		éro	E	5	1			deal
			1	House	Gi.	E			
	Loisirs actifs								
	D. défini par les loisirs qu	si m'avioent un	o dómano	o d'énora	io teno	rt bricolage iardii	nage etc.)		
	D. dealin par les loisins qu		éro	E	5	, viteolige, jaid	mge, etc.)	3	Idéal
		E ROOM No. 1		-	-	E III III III III III	ALL DE MIN	0 310	100
\$5	200200								
ď,	Sorties D. défini par ce que je fai	a namena distant	Zerene emi	a authria	umi dali	to the same of the	talian dan anata	2224	
	D. denni par ce que je iai	s comme divert	érot.	is exterior	ars (cu	A C	isiter des amis,	etc.)	Idéal
		100	Ciop-	-	-0.00	IF	CARDING A SOCIETY	201	Ideai
				-					
ķ.	Interactions avec mes								
	D. défini par ma satisfact			c mes en	fants (quantité, qualité)			B
		Z	éro	P	- 1		MUNICOL		Ideal
					E	THE PERSON NAMED IN			- 13
0	Interactions avec la fa								
	D. défini par mes relation			famille	(freres	socurs, belle-fam	ille, etc.)		
		Z	éro	F	51		manuell)		Idéal

Charen, Chemard, Marchand, Provencher PSY-4045. Transment de la fombalgie chromi-

Nom du participanté : MARGALE CONTRA Questionnaire de qualité de vie

OBJECTIF L'objectif de ce questionnaire¹ est d'évaluer dans quelle mosure vous purvenez à atteindre les buts que vous vous fixez dans différents domaines de voire vie. Ces buis désirés sont parfois ficilement identifiables alors que dans d'autres cas, nous les poursuivons sans les définir clairement.

MESURE

Ce questionnaire touche 30 domaines de vie (ex: alimentation, sommeil, loisirs).
Pour chacun de ces domaines, et par référence à un idéal, vous aurez à évaluer 3 composantes de la qualité de vie: (1) votre état actuel, (2) votre but désiré et (3) votre état Sans le mal de dos dont vous souffrez actuellement.

Terme	Définition	to the
• Idéal	L'idéal constitue ce à quoi toute personne aspire, sans que ce ne soit nécessairement et réellement atteignable. Une situation où absolument rien ne pourrait être amélioré.	Étre le plus parfaitement heureux que je puisse imaginer = l'extrême droite de l'échelle.
• Zéro	and machine.	Être malheureux au pire que je puisse imaginer = l'extrême gauche de l'échelle.
État actuel	L'évaluation que vous faites de la qualité de votre relation de couple, par exemple, au cours des 2 dernières semaines.	Plus cette relation est bonne, plus votre trait de crayon se trouve près de l'idéai sur l'échelle; Plus elle est mauvaise, plus votre trait s'éloigne
	Votre niveau de bonheur actuel dans ce domaine.	de l'Idéal, en direction du zéro.
But désiré	Une situation que vous jugeriez acceptable ou satisfaisante s'il vous était possible de l'atteindre.	Ce but peut être plus on moins loin de l'idéal. = B
hold	Ce que vous aimeriez atteindre.	
État actuel sans mal de dos	L'évaluation de la qualité de votre relation de couple si vous n'auriez pas mal au dos.	Cet état peut être plus ou moins l'idéal. - S

	and in	The second second	
		Exemple	
FA	IRE L'EXEMPLE SUIVANT	DEVRAIT VOUS AIDER À RÉPONDRE A	U QUESTIONNAIRE.
Do	maine de vie no 28 Relatio Domaine défini par la communication.	n de couple qualité de ma relation avec mon conjoint Zéro	ité en terme de marques d'affection, entent
	NSIGNES liquez vos réponses en utilis	ant l'échelle qui suit chaque domaine de vie	défini:
10	vous indiquez le point q (Par exemple:S)	coupe la ligne et qui est identifié par la lettra ai correspond le mieux à l'évaluation que voi ous indiquez que votre état actuel est très po yez que tout va très hien dans ce domaine d	nis faites de votre État actuel.
2		coupe la ligne et qui est identifié par la lettre ne échelle la position de votre But désiré.	
3,	Par un trait de crayon qui • vous indiquez la position	coupe la ligne et qui est identifié par la lettre de votre État sans l'impact de votre mal de	e "S".

Questionnaire adapté de l'Inventire Systèmique de Qualité de Vie: Dupuis, G., Fernault, J., Lamberty, M.C., Kernaely, E., & David, P. (1989). A new tool
to assess quality of life: the quality of life systemic inventory; Quality of life and conjournessitet care. 5, (1), 36-45.

4	Coenard, Marchand, Provenche Traitement de la Jombalzie chi	oniow -	H-98 UOAT				
	Ques	tionnai	re de	qualité	de vi	е	
11	NDIQUEZ: 1. E (votre ét			Aeirá) 3 S (voln	etat sans ma	de dos)	
S	SUR L'ÉCHELLE OÙ:			eux au pire que je parfaitement heure	noisea imagir	101	
1	Fravail à la maison Domaine défini par tout ce que l'éducation des enfants,	omo io fisie viello	ment chez mo				
		Zéro	ES L				Idea
2 1	Efficacité dans le traval D. défini par l'efficacité des	nt je me sais capo	able, par mon	rendement (quantite	é et qualité des t	áches)	Idéal
23	Entretien de la maison D. défini par ma capacité à cour (s'il y a lieu), i.e.; peir	réaliser les tâch	es d'entretien de la	et réparation de mos a pelouse, pelletage	a logement on ap , etc.	opartement,	t de la Idéal
	com (s n y a nea), i.e., pen	Zép	SE	8	Remedi	185)4	
24	Fonctionnement intelle D. défini par mon efficacit problèmes)		o ES		ntion, capacité :	à résoudre de	s Idéal
			TE	mak:			
25	Estime de sol (opinion g D. défini par l'opinion glo	dobale de soi) bale que j'ai de m Zér	00	ş	A PROPERTY	В	Idéal
26	Moral D. défini par l'opinion que	j'ai sur la vie (êt Zé r	re houreux ou	déprimé, décourage	par le futur ou	optimiste)	3 Idéal
27	Tranquillité d'esprit D. défini par le fait de se s	entir calme et se	rein, ou d'être	inquiet, anxieux, pr	éoccupé et énerv	né B	Idéa
		E	Ē	mas.			
28	Relation de couple D. défini par la qualité de	ma relation avec	mon conjoint/	e (marques d'affecti	on, entente, con	nmunication	
	D. deimi par in quanto or	Zer	0 6	E	n a small	- 1	Idéa
29	Relations sexuelles D. défini par la qualité et	a quantité de me Zér	es relations sex	nelles	a la company	g	Idéa
		-	6				
30	Milieu de vie D. défini par la qualité de	mon milieu de v	ie (dans ma m	aison ou apparteme	nt, dans mon qu	artier)	l Idéa

Zéro F

	SUR L'ÉCHELLE OÛ;	- Zéro= É - Idéal= É	tre malhe tre le plus	ureux au pire q parfaitement f	ue je puisse imagine eureux que je puisse	imagine	er
1	Interactions avec les am Demaine défini par ma satis	faction de mes re	lations ave	eux (elles) dur	int mes temps libres		a.
		Zéro	12	1			1 Idéa
				6			10000000
2	Support social D. défini par le support que l	'on m'accorde, a	n besoin (ai	de apportée par	entourage immédiar)		
		Zéro	E	E F	de aminemany		Bidéal
			10	E,			1
3	Acceptation sociale						
	D. défini par le sentiment d'é	tre accepté des g	ens qui m'e	ntourent, dans to	tit on one in fair at die		
		Zéro	E	1 5		-6	Idéal
				E			.uou
	Type de travail						
	D. défini par la satisfaction d	e la nature de m	on travail v	or le genre de se	mod and action of model		
		Zéro	trevail, j	we seeme de ir	ivan din mest reminer	e	Idéal
					-		ideai
;	Efficacité au travail						
	D. défini par l'efficacité dont	la ma sala assal					
				son dominant and an	and the second s		
		Je me sais cipas Zéro	le, par mon	rendement au tr	rvail (quantité et qualit	ć)	
		Zéro	le, par mon	rendement au tr	wail (quantité et qualit	é)	Idéal
		Leto	le, pår mon	rendement au tr	rvail (quantité et qualit	6)	Idéal
	Interactions avec les coll	lèques		Unit Company	A security le	ć)	Idéal
1		lègues s avec mes collèg		Unit Company	A security le	é)	10 E 1
5	Interactions avec les coll	lèques		Unit Company	A security le	6)	idéal idéal
	Interactions avec les coll D. défini par mes interactions	lègues s avec mes collèg Zéro	ues durant	Unit Company	A security le	6)	10 E 1
	Interactions avec les coll D, défini par mes interactions Environnement de travail	lègues s avec mes collèg Zéro	ues durant	les heures de tra	ail	6)	10 E 1
	Interactions avec les coll D. défini par mes interactions	lègues s avec mes collèg Zéro I (milieu physierne l'environnes	ues durant	les heures de tra	ail	6)	Idéal
	Interactions avec les coll D, défini par mes interactions Environnement de travail	lègues s avec mes collèg Zéro	ues durant	les heures de tra	ail	é)	10 E 1
,	Interactions avec les coll D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc	lègues s avec mes collèg Zéro I (milieu physierne l'environnes Zéro	que)	les heures de tra	ail	6)	Idéal
	Interactions avec les coll D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empl	lègues s avec mes collèg Zéro I (milieu physieme l'environne Zéro	que)	les heures de tra	ail		Idéal
	Interactions avec les coll D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc	lègues s avec mes collèg Zéro I (milieu physierne l'environnes Zéro Oyeurs ou sup avec eux (elles).	que)	les heures de tra	ail	9	Idéal
	Interactions avec les coll D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empl	lègues s avec mes collèg Zéro I (milieu physieme l'environne Zéro	que)	les heures de tra	ail	9	Idéal
	Interactions avec les coll D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empl D. défini par mes interactions	lègues avec mes collèg Zéro I (milieu physi erne l'environner Zéro Oyeurs ou sup avec eux (elles), Zéro	que) que) ment physiq érieurs in durant le t	les beures de tra ue dans mon mi nmédiats	rail	A CONTRACTOR	Idéal Idéal
	Interactions avec les coil D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empi D. défini par mes interactions Situation de non-emploi	lègues s avec mes collèg Zéro I (milieu physierne l'environnen Zéro Oyeurs ou sur avec eux (elles). Zéro	que) que) ment physiq érieurs in durant le t	les beures de tra ue dans mon mi nmédiats	rail	A CONTRACTOR	Idéal Idéal
,	Interactions avec les coll D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empl	lègues savec mes collège Zéro I (milieu physic eme l'environnes Zéro oyeurs ou sup avec eux (elles). Zéro précisez la cau ma situation	que) que) ment physic érieurs in durant le t	les beures de tra ue dans mon mi nmédiats	rail	A CONTRACTOR	Idéal Idéal
	Interactions avec les coil D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empi D. défini par mes interactions Situation de non-emploi	lègues savec mes collège Zéro I (milieu physic eme l'environnes Zéro oyeurs ou sup avec eux (elles). Zéro précisez la cau ma situation	que) que) ment physic érieurs in durant le t	les beures de tra ue dans mon mi nmédiats	rail	A CONTRACTOR	Idéal Idéal Idéal
,	Interactions avec les coil D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empi D. défini par mes interactions Situation de non-emploi	lègues s avec mes collèg Zéro I (milieu physierne l'environnen Zéro Oyeurs ou sur avec eux (elles). Zéro	que) que) ment physic érieurs in durant le t	les beures de tra ue dans mon mi nmédiats	rail	A CONTRACTOR	Idéal Idéal
	Interactions avec les coil D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empi D. défini par mes interactions Situation de non-emploi	lègues savec mes collège Zéro I (milieu physic eme l'environnes Zéro oyeurs ou sup avec eux (elles). Zéro précisez la cau ma situation	que) que) ment physic érieurs in durant le t	les beures de tra ue dans mon mi nmédiats	rail	A CONTRACTOR	Idéal Idéal Idéal
7	Interactions avec les coll D. défini par mes interaction Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empl D. défini par mes interactions Situation de non-emploi of D. défini par la satisfaction de	lègues avec mes collège Zéro I (milieu physisteme l'environnes Zéro oyeurs ou sur avec eux (elles). Zéro Précisez la cau ma situation Zéro	que) ment physic derieurs in durant le t	les beures de tra ue dans mon mi nmédiats	rail	A CONTRACTOR	Idéal Idéal Idéal
	Interactions avec les coil D. défini par mes interactions Environnement de travail D. défini par tout ce qui conc Interaction avec les empi D. défini par mes interactions Situation de non-emploi d D. défini par la satisfaction de	lègues avec mes collège Zéro I (milieu physisteme l'environnes Zéro oyeurs ou sur avec eux (elles). Zéro Précisez la cau ma situation Zéro	que) ment physic derieurs in durant le t	les beures de tra ue dans mon mi nmédiats	rail	A CONTRACTOR	Idéal Idéal Idéal