

Nom, Prénom :

Date de l'évaluation :

Evaluation de la kinésiophobie par l'échelle TSK

<u>CONSIGNE</u> Veillez lire attentivement chaque proposition et cochez la réponse qui correspond le mieux à vos sentiments.	Fortement en accord	Légerement en accord	Légerement en désaccord	Fortement en désaccord
1. J'ai peur qu'en faisant de l'exercice, cela ne ma blesse.				
2. Si je vais au-delà de mes limites pour dépasser la douleur, elle pourrait augmenter.				
3. Mon corps me dit que quelque chose ne va pas et que cela constitue en danger pour lui.				
4. Ma douleur serait probablement diminuée si je faisais de l'exercice.				
5. Les gens ne prennent pas mon état de santé suffisamment au sérieux.				
6. Mon accident a fragilisé mon corps pour le reste de ma vie.				
7. La douleur signifie qu'il y a toujours une lésion.				
8. Ce n'est pas parce que quelque chose aggrave ma douleur que cela signifie que s'est dangereux.				
9. J'ai peur de me faire mal ou de me blesser par mégarde.				
10. En étant attentif à ne faire que des gestes adéquats, je peux éviter d'augmenter la douleur.				
11. Le maintien d'une telle douleur signifie que j'ai probablement quelque chose de grave.				
12. Malgré ma douleur, je serais mieux si j'avais plus d'activités physiques.				
13. La douleur me fait savoir quand je dois arrêter mes exercices afin de ne pas entraîner des dommages corporels.				
14. Ce n'est pas vraiment très bon pour une personne dans un état comme le mien d'être physiquement active.				
15. Je ne peux pas tout faire comme les autres, sinon cela pourrait causer des lésions dans mon organisme.				
16. Même si certaines choses entraînent une douleur, je ne pense pas qu'elles soient réellement dangereuses.				
17. Personne ne devrait faire de l'exercice lorsqu'il (elle) a mal.				