

Prénom - NOM :

Date :

CE QUESTIONNAIRE EST DESTINE A PERSONNALISER AU MIEUX LA CONSULTATION D'HYPNOTHERAPIE, POUR UNE PRISE EN CHARGE OPTIMALE. MERCI D'Y REpondre CONSCIENCIEUSEMENT. (NB : IL N'Y A PAS FORCEMENT DE REponse A TOUTES LES QUESTIONS.)

POUR REpondre AU PLUS JUSTE A CE QUESTIONNAIRE, LAISSEZ VOTRE IMAGINATION TRAVAILLER ET VOS RESENTIS S'EXPRIMER. SI VOUS AVEZ D'AUTRES ELEMENTS A FOURNIR QUE VOUS JUGEZ UTILES, N'HESITEZ PAS A LES INDIQUER.

INCONFORT de la douleur : caractéristiques

- Où se situe la ou les douleurs ?
- Irradie-t-elle dans une autre région du corps ?
- Le siège de votre douleur peut-il se déplacer ?
- Ressentez-vous une atteinte osseuse, nerveuse, musculaire, tissulaire ?
- Y a-t-il un moment particulier de la journée ou de la nuit, où la douleur survient ?
- A quel moment, la douleur est-elle la plus insupportable ?
- Avez-vous trouvé un moyen pour contrôler ou tenter de diminuer cette douleur ?
- Comment, à cause de quoi ou à partir de quoi, la douleur est apparue ?
- Qu'est-ce que la douleur vous empêche de faire ?
- Si votre douleur est constamment présente, notez-la sur une échelle de 1 à 10 (10 étant insupportable) ?
- Si régulièrement, des pics surviennent, merci de noter leur intensité (1 à 10) ?

Imaginez votre douleur ...

- Si vous deviez définir les sensations induites par cette douleur, vous diriez que ça pince, ça pique, ça serre, ça tord, ça brûle, ... que cela ressemble à des décharges électriques, une sensation de pression ou de compression sur la région douloureuse, ... ?
- En vous concentrant, en fermant les yeux peut-être, pourriez-vous associer ou remplacer cette douleur par un objet, une chose, un animal ...
- Quelle serait sa forme, sa taille, sa couleur ?
- Comment serait sa surface (lisse, granuleuse), sa texture, sa consistance (dure, molle)
- Quelle serait son poids, sa température ou une autre caractéristique fidèle à l'image que vous en avez ?

CONFORT hors-douleurs : caractéristiques

- A quoi verrez-vous que tout va bien, que la douleur a disparu ou tend à disparaître ?
- Comment êtes-vous quand tout va bien ?
- Que ressentirez-vous quand tout ira bien ?
- Qu'est-ce que le confort ?
- Quelle est la couleur du confort ?
- Sur la même échelle que précédemment, quelle serait la note d'un seuil de douleur acceptable (1 à 10) ?
- Quelles sont les sensations liées au confort ?
- Y a-t-il des moments où la douleur disparaît ou se fait moins présente ?
- Dans ce cas, est-ce dû à un changement de position ?
- Par quoi voudriez-vous remplacer la douleur afin de la diminuer (chaud, froid, ...) ?
- Quelle zone de votre corps vous est agréable ?
- Un produit anesthésiant serait de quelle consistance (gaz, liquide, épaisseur, viscosité, couleur, luminosité) ?
- Souvenirs agréables durant lequel vous n'aviez pas de douleurs ?
- Quels sont vos loisirs ? Vos passions ? Vos occupations ?
- A la fin de la prise en charge, vous aimeriez que