

Nom : _____

Date : _____

QUESTIONNAIRE SUR LES APTITUDES DE CONTRÔLE MOTEUR

Vous trouverez ci-dessous des questions reliées à votre condition.

S'il vous plaît, répondez à toutes les questions dans les cases désignées en utilisant un crochet (√).

N'écrivez pas de commentaires.

		Jamais	Rarement	À l'occasion	Souvent	Très souvent
1	Je peux ressentir mon souffle court					
2	Ma respiration devient rapide					
3	J'ai des serremments ou de la douleur à la poitrine					
4	J'ai de la difficulté à prendre une respiration profonde					
5	Je sens mon corps stressé et tendu					
6	Je sens mon cœur battre fort ou palpiter					
7	J'ai de la difficulté à localiser quelque chose qui se retrouve parmi beaucoup d'autres (sur une tablette, panneaux routiers ...)					
8	Lorsque je marche seul, j'ai de la difficulté à remarquer les choses plus loin sur le côté					
9	J'ai de la difficulté à estimer si les objets sont loin ou proche de moi					
10	J'ai des problèmes de vision à un œil (présents même après correction avec des lunettes ou lentilles cornéennes)					
11	J'ai de la difficulté avec les activités qui demandent de changer de droite à gauche (par exemple, marche avec changement soudain de direction, step en aérobic, patiner, skier, danser...)					
12	Je vois double, embrouillé					
13	J'ai de la difficulté à entendre à une de mes oreilles					
14	Je dois me faire répéter les directions lorsque les gens me les donnent					
15	Devez-vous vous concentrer beaucoup pour comprendre ce que vous entendez?					
16	Je ne peux pas faire un travail ou des activités qui pourraient augmenter ma douleur					
17	Il n'y a rien que je puisse faire pour diminuer l'intensité de ma douleur					
18	Je m'inquiète tout le temps à savoir si ma douleur cessera					
19	Je ne peux penser à autre chose que ma douleur					
20	Je confonds la gauche et la droite facilement					
21	J'ai une mauvaise coordination œil et main					
22	Je me sens maladroit et ma coordination est mauvaise					
23	J'ai de la difficulté à rester immobile et si je dois, je m'agite					
24	Je peux me tenir debout sur une jambe sans problème ni inquiétude					
25	Je me sens inconfortable dans une foule ou si je dois conduire dans une circulation dense					

		Jamais	Rarement	À l'occasion	Souvent	Très souvent
26	J'ai de la difficulté à planifier dans quel ordre je dois accomplir une série de tâches ou d'activités					
27	J'ai de la difficulté à compléter des tâches familières et je deviens mélangé en les faisant (trouver quelque chose dans la maison, payer les factures...)					
28	J'ai de la difficulté à prendre des décisions ou je remets à plus tard des choses qui demandent beaucoup de réflexion					
29	Devez-vous relire des paragraphes que vous venez juste de lire?					
30	Trouvez-vous difficile de vous rappeler le sens de ce que vous venez de lire?					
31	Avez-vous de la difficulté à lire à voix haute?					
32	Avez-vous de la difficulté à travailler avec les chiffres?					
33	Manquez-vous de confiance en votre capacité à épeler les mots?					
34	Mélangez-vous des lettres telles que b et d?					
35	Avez-vous de la difficulté à exprimer vos pensées ou à expliquer quelque chose aux gens?					
36	Devenez-vous mélangé lorsque vous suivez des instructions ou des directions (lire une carte routière ou un formulaire?)					
37	Avez-vous noté des problèmes avec votre mémoire?					
38	Sentez-vous votre esprit embrouillé ou dans la lune?					
39	Mon esprit est tellement désorganisé que j'ai de la difficulté à fonctionner					
40	Avez-vous de la difficulté à vous concentrer lors d'une conversation en groupe ou lorsqu'on vous parle directement?					
41	Est-ce qu'être attentif ou rester à l'écoute est un problème pour vous?					
42	J'ai de la difficulté à accomplir des activités qui exigent beaucoup d'attention visuelle ou de concentration					
43	J'ai de la difficulté à dormir					
44	Je me réveille en forme et reposé					
45	Je me sens fatigué, usé, épuisé ou je n'ai pas d'énergie					
46	La fatigue interfère avec mon travail, la maison ou avec ma vie sociale					
47	Un changement de direction rapide me fait sentir instable ou m'étourdit					
48	Bouger ma tête lentement ou rapidement d'un coté à l'autre me fait sentir instable ou m'étourdit					
49	Regarder vers le ciel ou vers le bas m'étourdit					
50	J'ai confiance en mon équilibre lorsque je descends des marches ou un escalier roulant					