Questionnaire sur la sensibilisation centrale

	jamais 0 pt	rarement 1 pt	parfois 2 pt	souvent 3 pt
Je me sens fatigué.e et pas reposé.e quand je me réveille le matin (càd après avoir dormi votre nuit) / mon sommeil n'est pas réparateur	☐	☐	☐	☐
Je ressens des raideurs et des douleurs musculaires	☐	☐	☐	☐
J'ai des attaques d'anxiété, je souffre d'anxiété soudaine / je fais des crises d'angoisse	☐	☐	☐	☐
Je grince ou serre les dents	☐	☐	☐	☐
J'ai des soucis de diarrhée et /ou de constipation	☐	☐	☐	☐
J'ai besoin d'aide pour effectuer mes activités quotidiennes	☐	☐	☐	☐
Je ne supporte pas (je suis sensible) la lumière trop vive ou trop forte	☐	☐	☐	☐
Je suis vite fatigué.e quand je fais une activité physique	☐	☐	☐	☐
Je souffre de douleurs partout dans mon corps	☐	☐	☐	☐
J'ai des migraines ou des céphalées (maux de tête)	☐	☐	☐	☐
Je ressens de l'inconfort / une gêne dans la vessie et / ou des brûlures lorsque j'urine	☐	☐	☐	☐
Je ne dors pas bien	☐	☐	☐	☐
J'éprouve des difficultés à me concentrer / j'ai des difficultés de concentration	☐	☐	☐	☐
J'ai des problèmes cutanés : sécheresse, démangeaisons, ou des rash (rougeurs qui apparaissent d'un coup) / éruptions cutanées	☐	☐	☐	☐
Le stress va augmenter tous mes symptômes physiques	☐	☐	☐	☐
Je me sens triste ou déprimé.e	☐	☐	☐	☐
J'ai une énergie basse / je manque d'énergie / j'ai peu d'énergie	☐	☐	☐	☐
J'ai des tensions musculaires dans la nuque et les épaules	☐	☐	☐	☐
J'ai mal à la mâchoire	☐	☐	☐	☐
Certaines odeurs, comme des parfums, me donnent des nausées et des étourdissements	☐	☐	☐	☐
Je dois uriner fréquemment (pollakiurie)	☐	☐	☐	☐
Mes jambes sont inconfortables et sans repos quand j'essaie de m'endormir	☐	☐	☐	☐
J'ai du mal à me souvenir de certaines choses	☐	☐	☐	☐
J'ai souffert de traumatismes quand j'étais jeune	☐	☐	☐	☐
J'ai des douleurs dans mon bassin (région pelvienne)	☐	☐	☐	☐
			sous-total	

Votre score ☐

	toujours 4 pt
Je me sens fatigué.e et pas reposé.e quand je me réveille le matin (càd après avoir dormi votre nuit) / mon sommeil n'est pas réparateur	☐
Je ressens des raideurs et des douleurs musculaires	☐
J'ai des attaques d'anxiété, je souffre d'anxiété soudaine / je fais des crises d'angoisse	☐
Je grince ou serre les dents	☐
J'ai des soucis de diarrhée et /ou de constipation	☐
J'ai besoin d'aide pour effectuer mes activités quotidiennes	☐
Je ne supporte pas (je suis sensible) la lumière trop vive ou trop forte	☐
Je suis vite fatigué.e quand je fais une activité physique	☐
Je souffre de douleurs partout dans mon corps	☐
J'ai des migraines ou des céphalées (maux de tête)	☐
Je ressens de l'inconfort / une gêne dans la vessie et / ou des brûlures lorsque j'urine	☐
Je ne dors pas bien	☐
J'éprouve des difficultés à me concentrer / j'ai des difficultés de concentration	☐
J'ai des problèmes cutanés : sécheresse, démangeaisons, ou des rash (rougeurs qui apparaissent d'un coup) / éruptions cutanées	☐
Le stress va augmenter tous mes symptômes physiques	☐
Je me sens triste ou déprimé.e	☐
J'ai une énergie basse / je manque d'énergie / j'ai peu d'énergie	☐
J'ai des tensions musculaires dans la nuque et les épaules	☐
J'ai mal à la mâchoire	☐
Certaines odeurs, comme des parfums, me donnent des nausées et des étourdissements	☐
Je dois uriner fréquemment (pollakiurie)	☐
Mes jambes sont inconfortables et sans repos quand j'essaie de m'endormir	☐
J'ai du mal à me souvenir de certaines choses	☐
J'ai souffert de traumatismes quand j'étais jeune	☐
J'ai des douleurs dans mon bassin (région pelvienne)	☐
sous-total	

Votre score