

### **Tampa Scale for Kinesiophobia (TSK)**

	<b>Fortement en désaccord</b>	<b>En désaccord</b>	<b>En accord</b>	<b>Fortement en accord</b>	
1	J'ai peur qu'en faisant de l'exercice, cela ne me blesse.	1	2	3	4
2	Si je vais au-delà de mes limites pour dépasser la douleur, elle pourrait augmenter.	1	2	3	4
3	Mon corps me dit que quelque chose ne va pas et que cela constitue un danger pour lui	1	2	3	4
4	Ma douleur serait probablement diminuée si je faisais de l'exercice.	1	2	3	4
5	Les gens ne prennent pas mon état de santé suffisamment au sérieux.	1	2	3	4
6	Mon accident a fragilisé mon corps pour le reste de ma vie.	1	2	3	4
7	La douleur signifie qu'il y a toujours une lésion.	1	2	3	4
8	Ce n'est parce que quelque chose aggrave ma douleur que cela signifie que c'est dangereux *	1	2	3	4
9	J'ai peur de me faire mal ou de me blesser par mégarde.	1	2	3	4
10	En étant attentif à ne faire que des gestes adéquats, je peux éviter d'augmenter la douleur.	1	2	3	4
11	Le maintien d'une telle douleur signifie que j'ai probablement quelque chose de grave.	1	2	3	4
12	Malgré ma douleur, je serais mieux si j'avais plus d'activités physiques.	1	2	3	4

	<b>Fortement en désaccord</b>	<b>En désaccord</b>	<b>En accord</b>	<b>Fortement en accord</b>
13 La douleur me fait savoir quand je dois arrêter mes exercices afin de ne pas entraîner des dommages corporels.	1	2	3	4
14 Ce n'est pas vraiment très bon pour une personne dans un état comme le mien d'être physiquement active.	1	2	3	4
15 Je ne peux pas tout faire comme les autres, sinon cela pourrait causer des lésions dans mon organisme	1	2	3	4
16 Même si certaines choses entraînent une douleur, je ne pense pas qu'elles soient réellement dangereuses. *	1	2	3	4
17 Personne ne devrait faire de l'exercice lorsqu'il (elle) a mal.	1	2	3	4