

**Tableau:** Liste complète et catégorisation des comportements douloureux maladaptés et observables associés aux douleurs musculosquelettiques chroniques.

Comportements douloureux observables identifiés dans la recherche et revue systématiques	Comportements de protection			Comportements de communicatin	
	<i>Evitement physique</i> ↑ : en faire plus ↓ : en faire moins	<i>Evitement social</i>	<i>Recherche de sécurité</i>	<i>Recherche de soutien social</i>	<i>Recherche de soutien médical</i>  <i>(Poursuite de l'aide médicale)</i>
Le patient...					
Evite les tâches physiques (ex : échoue dans la réalisation complète d'une tâche demandée lors de l'examen clinique).	↓		X		
Reste dans un environnement sécurisant (ex : ne sors pas de son domicile).			X		
Utilisation inappropriée de médicaments: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne respecte pas la posologie des analgésiques</li> <li>• Utilise une medication avant de réaliser une activité</li> </ul>	↓				
Affiche des limitations fonctionnelles ou une incapacité inappropriées : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repos inapproprié (repos au lit excessif)</li> <li>• Arrêt prémature de l'activité</li> <li>• Pacing excessif</li> <li>• Boiterie</li> </ul>	↓		X		

Néglige l'entretien ménager	↓		X		
Néglige ses activités de loisirs	↓		X		
Evite à tout prix l'activité ayant causé la douleur initiale	↓		X		
Evite les tâches physiques (ex: soulever des charges)	↓		X		
A des arrêts de travail répétés (coping mal adapté)	↓		X		
Retarde l'exécution d'une activité en utilisant des diversions (ex: boire de l'eau avant de réaliser une tâche)	↓		X		
<p>Surprotège la zone douloureuse :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plie les genoux, garde le dos droit, bouge les pieds pendant une rotation.</li> <li>• Prends appui avec le membre supérieur pour réaliser certains mouvements</li> <li>• Ne charge pas la zone douloureuse</li> <li>• Bouge lentement (modification de la posture/des mouvements)</li> <li>• Protège la zone douloureuse en utilisant des équipements non prescrits (ex : ceinture lombaire) dans le but de se sentir protégé</li> </ul>	↑ or ↓		X		
Trouve des excuses pour éviter les responsabilités sociales ou occupationnelles (diminution des initiatives personnelles, du leadership, des responsabilités sociales, ...)		X			
Affiche des comportements douloureux exagérés pour obtenir de l'aide de l'environnement social :				X	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expressions faciales (ex: grimaces) quand il réalise une tâche ou pendant l'examen clinique</li> <li>• Expressions verbales et non verbales (ex : soupirs, gémissements,...)</li> <li>• Touche/frotte la zone douloureuse après avoir réalisé un mouvement</li> <li>• Grande respiration ou expiration lente pendant le mouvement</li> <li>• Boiterie excessive</li> </ul>					
Recherche de soutien de son environnement : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soutien éducatif : recherche d'information et de conseils</li> <li>• Soutien émotionnel : recherche de gratification et d'apaisement</li> </ul>				X	X
Utilisation inappropriée du système de soins : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Surutilisation de soins médicaux</li> <li>• Multiples examens médicaux et consultations</li> </ul>					X