SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

SED · AUTISME

Mon échelle de la douleur

Je peux montrer une ligne du doigt au lieu de parler. Les mots décrivent ce que je vis, pas seulement un chiffre.

Ma douleur de fond habituelle
..... / 10
Aujourd'hui
..... / 10

NIVEAU	CE QUE JE RESSENS	CE QU'ON PEUT VOIR CHEZ MOI
0 ▭▭▭▭▭ **Pas de douleur**	Mon corps ne me dérange pas. Je peux faire ce que j'ai prévu.	Je bouge et je parle comme d'habitude.
1 – 2 ▬▭▭▭▭ **Douleur de fond**	Elle est là, comme souvent avec le SED. J'arrive à l'oublier quand je suis occupé·e.	Souvent rien de visible. Je peux changer de position un peu plus souvent.
3 – 4 ▬▬▭▭▭ **Gênante**	J'y pense souvent. Je dois adapter : pauses, orthèse, chaleur, m'asseoir. Les bruits et lumières me fatiguent plus vite.	Je bouge plus (ou moins) que d'habitude, mes stims changent. Je réponds plus court.
5 – 6 ▬▬▬▭▭ **Envahissante**	Je n'arrive plus à penser à autre chose. Parler, choisir, répondre aux questions devient très difficile.	Je m'isole, je cherche le calme, je peux être irritable. J'ai peut-être l'air calme : ce n'est pas forcément le cas.
7 – 8 ▬▬▬▬▭ **Intense**	Je ne peux plus faire mes activités. J'ai besoin d'aide. Je peux perdre la parole.	Shutdown (je me fige, je ne réponds plus) ou meltdown (crise). Je reste immobile ou je me protège une articulation.
9 – 10 ▬▬▬▬▬ **Insupportable**	Je ne peux plus bouger ni communiquer. Tout mon corps est pris par la douleur.	J'ai besoin d'aide médicale, surtout si la douleur est nouvelle ou après une luxation.

Avec l'autisme, la douleur peut être ressentie en retard, mal localisée ou exprimée autrement. Avec le SED, une douleur « faible » pour moi peut être forte pour d'autres. Outil de communication : il ne remplace pas un avis médical.

Tous droits réservés

SED Gastroparésie N'Cie · Association loi 1901 · RNA W134012015 · SIRET 107 302 275 00014
Siège social : 297 route de la Seds, 13127 Vitrolles · asso.sedgastro@gmail.com · sed-gastro-ncie.org