

# Stratégies d'adaptation adéquates :

## Facteur lié à la santé concernant les travailleurs avec un Trouble Musculosquelettique (TMS)

### Interprétation :

---

L'utilisation de stratégies d'adaptation adéquates a un impact positif sur le retour au travail et peut diminuer la durée de l'absence des travailleurs avec un TMS.

### Outil de mesure proposé (★) :

---

Sous-échelle « augmentation du niveau d'activité » (2 énoncés) de l'adaptation française de la version abrégée du *Coping Strategy Questionnaire* (CSQ-14-F) (Irachabal et coll., 2008). Il s'agit de stratégies **comportementales** d'adaptation.

### Mise en garde :

---

Ce facteur ne peut être évalué que par des professionnels accrédités. S'aventurer dans l'évaluation de celui-ci n'est pas du tout recommandé. Dans le cas où vous soupçonneriez la présence de ce facteur chez l'employé concerné, il est important de s'en remettre à des professionnels qui ont l'expertise requise. L'auto-administration ou l'administration d'un questionnaire par une personne non qualifiée peut entraîner des conséquences indésirables comme le calcul des points erroné et la mauvaise interprétation des résultats qui peuvent en découler.

Toutefois, les éléments (questions ou portion d'entrevue) constituant cet outil peut offrir un complément d'information aux autres acteurs ou parties prenantes du retour au travail, tels que les acteurs de l'organisation (employeur, ressources humaines, supérieur immédiat, représentant syndical, etc.). Cela permet de mieux comprendre ce que le facteur mesuré implique, ce qui en retour peut aider à cibler certains éléments ou besoins plus spécifiques qui nécessiteraient (1) une éventuelle intervention (recours à un professionnel accrédité) ou (2) des ajustements de l'organisation, notamment sur le plan de la prévention.

## Sous-échelle « augmentation du niveau d'activité » de la Version abrégée du Questionnaire sur les stratégies d'adaptation (CSQ-FR-14)

**Instructions :** Les personnes qui font l'expérience de la douleur ont développé un certain nombre de moyens pour faire face à leur douleur. Il s'agit notamment de se dire des choses lorsqu'elles ressentent de la douleur ou de s'engager dans différentes activités. Vous trouverez ci-dessous des choses que les personnes ont déclaré faire lorsqu'elles ressentent de la douleur. Pour chaque activité, veuillez indiquer, à l'aide de l'échelle ci-dessous, dans quelle mesure vous vous engagez dans cette activité lorsque vous ressentez de la douleur, où un **1 indique que vous ne le faites jamais** lorsque vous ressentez de la douleur, un **2 indique que vous le faites parfois** lorsque vous ressentez de la douleur, un **3 indique que vous le faites souvent** lorsque vous ressentez de la douleur et un **4 indique que vous le faites très souvent** lorsque vous ressentez de la douleur.

1
2
3
4  
Jamais
Parfois
Souvent
Très souvent

| Quand j'ai mal...                                                                           | Jamais                   | Parfois                  | Souvent                  | Très souvent             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                                                                             | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
| 1. Je reste actif, par exemple en faisant des tâches ménagères ou des projets               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je fais quelque chose qui me plaît comme regarder la télévision ou écouter de la musique | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

→ Pointage final (moyenne des 2 énoncés) : ..... / 4 (étendue possible : 1 – 4)

## Instructions pour le calcul du pointage

Pour calculer le pointage moyen du questionnaire, il faut faire la somme des points aux énoncés, puis diviser par 2 pour avoir la moyenne. Le pointage final peut donc varier entre 1 et 4 points.

## Instructions pour l'interprétation du pointage

Des scores plus élevés sur cette sous-échelle indiquent de bonnes stratégies d'adaptation à la douleur en matière d'augmentation du niveau d'activité, ce qui a un impact positif sur le retour au travail (ou diminution de la durée de l'absence pour cause de maladie).