



ASSOCIATION AUTREMENT, *Pour un autre regard sur son poids*

N° Siret : 432 922 961 00029

Questionnaire de Détérioration de la Qualité de Vie dans les TCA

➔ Répondez comme ça vous vient, sans chercher à savoir pourquoi. L'échelle va de 0 à 10,

0=aucun problème ; 10=beaucoup de problèmes

votre âge:

votre taille:

votre poids:

votre maladie (entourez):

anorexie restrictive

anorexie-boulimie

boulimie à poids normal

1	En ce moment, mon état de fatigue me semble (0=pas de fatigue ; 10=fatigue énorme)	
2	Mon état de fatigue, <u>par rapport</u> à il y a <u>2 ou 3 mois</u> (0=plus du tout; 10=vraiment pire)	
3	Ma faculté à faire les choses (travail, sorties) d'un point de vue <u>physique</u> (0=très bonne; 10=très mauvaise)	
4	Ma sensation de bien-être (0=je n'ai <u>pas froid</u> du tout actuellement; 10=j'ai <u>toujours froid</u>)	
5	En ce moment, mon état de santé physique me semble (0=très bon; 10=très mauvais)	
6	En ce moment, j'ai renoncé à certaines activités, faute de forme (0=non; 10=j'ai renoncé à tout)	
7	Mon problème alimentaire me donne la peau sèche, m'abîme les cheveux (0=pas du tout ; 10=énormément)	
8	Mon problème alimentaire m'abîme les mains (0=pas du tout ; 10=énormément)	
9	En ce moment, mon sentiment sur mon avenir immédiat est (0=très positif; 10=très négatif)	
10	Est-ce vrai pour vous : « j'ai le sentiment que tout m'échappe » (0=pas du tout; 10=tout à fait vrai)	
11	Ma possibilité d'aller vers les autres en ce moment me semble (0=très bonne; 10=j'en suis incapable)	
12	Ma capacité à me détendre en ce moment me semble (0=très bonne; 10=j'en suis incapable)	
13	Quel est mon degré d'anxiété actuel (0=aucun; 10=très fort)	
14	En ce moment, je suis dépressif(ve) (0=pas du tout ; 10=très dépressif(ve))	
15	J'ai un sentiment de découragement (0=j'ai confiance en l'avenir; 10=très grand découragement)	
16	Je pense pouvoir y arriver (0=oui, j'avance bien; 10=non, j'ai un sentiment d'impuissance totale)	
17	Mon ressenti du jugement des autres (0=je ne me sens pas coupable ; 10=je me sens très coupable)	
18	Mon lâcher prise (0=je cherche à me faire du bien ; 10=je retourne le mal contre moi)	
19	Mon sentiment à l'égard de ma guérison actuellement (0=je vais y arriver ; 10=je n'y crois pas du tout)	
20	Mon problème alimentaire me mine mon moral (0=pas du tout ; 10=énormément)	
21	Mon entente avec les autres (travail, lycée, fac) me semble (0=très bonne; 10=très mauvaise)	
22	Mon problème alimentaire me coupe des autres (0=non ; 10=énormément)	

Adresse postale : 9, rue de Metz – 21000 DIJON

Tél : 03 80 66 83 47 - E mail : info@anorexie-et-boulimie.fr - Site : www.anorexie-et-boulimie.fr

23	Ma capacité à manger avec mes copains, amis me semble (0=très bonne ; 10=nulle, c'est impossible)	
24	Faire mon travail me semble (0=très facile; 10=très difficile)	
25	En ce moment, le regard de l'autre sur moi me fait (0=très plaisir ; 10=m'angoisse vraiment beaucoup)	
26	Quelle est ma souffrance <u>morale</u> actuelle (0=aucun ; 10=grande souffrance)	
27	Mes médicaments psy (anxiolytique, antidépresseur) (0=je n'en ai plus ou pas; 10=j'ai dû augmenter beaucoup)	
28	Quel est l'état de mon sommeil actuellement (0=parfait, je dors bien ; 10=nul, l'insomnie est permanente)	
29	Quel est l'état de ma mémoire et de ma concentration actuellement (0=très bonne; 10=j'oublie tout)	
30	Mon estime de moi me semble (0=je m'estime tout à fait; 10=je n'ai aucune estime de moi)	
31	Ma capacité à être moi-même me semble (0=je peux tout à fait être « spontané(e); 10=impossible de lâcher prise »)	
32	Ma confiance en moi me semble (0=j'ai tout à fait confiance en moi; 10=je n'ai aucune confiance en moi)	
33	Ma confiance en les autres me semble (0=j'ai totalement confiance ; 10=je n'ai aucune confiance en l'autre)	
34	En ce moment, mon envie de danser, de chanter me paraît (0=j'adore ça; 10=nulle, je ne peux pas)	
35	En ce moment, mon envie de voir des gens me paraît (0=j'adore ça; 10=nulle, je ne peux pas)	
36	En ce moment, mon envie de me distraire, lire ou jouer (0=très forte; 10=nulle)	
37	En ce moment, mon plaisir à prendre soin de moi me paraît (0=très fort; 10=nul, je ne peux pas)	
38	Mon entente avec ma mère me paraît (0=très bonne; 10=très mauvaise) ; ou je ne la vois plus=10	
39	Mon entente avec mon père me paraît (0=très bonne; 10=très mauvaise) ou je ne le vois plus=10	
40	Mon entente avec mes frères et sœurs me semble (0=très bonne; 10=très mauvaise); je n'en ai pas (entourez)	
41	Mon entente avec mon ami (petit copain, mari, conjoint) est (0=très bonne; 10=très mauvaise) ; ou je n'en ai pas	
42	Mon entente avec mes amis, copines, copain est (0=très bonne; 10=très mauvaise) ; ou je n'en ai pas	
43	Ma difficulté à manger avec ma famille me semble (0=nulle, je peux ; 10=énorme, c'est impossible)	
44	Ma capacité à me faire plaisir, à m'acheter quelque chose rien que <u>pour moi</u> est (0=très bonne; 10=nulle)	
45	Ma capacité à manger ce dont j'ai envie (0=je mange ce que j'aime ; 10=je ne peux pas)	
46	Ma capacité au travail me paraît (0=parfaite, je travaille efficacement ; 10=je ne peux pas travailler)	
47	Mes performances au travail me semblent (0=très bonnes ; 10=nulles, je suis inefficace)	
48	Ce dernier mois, le regard de l'autre <u>quand je mange</u> me paraît (0=très agréable; 10=très angoissant)	
49	En ce moment, je dois toujours me comparer à l'autre, ça m'épuise (0=pas du tout; 10=vraiment beaucoup)	
50	Mon besoin de perfectionnisme en ce moment me semble (0=bien amélioré; 10=très fort)	
51	Mon hyperactivité physique ces dernières semaines (0=aucune; 10=je ne peux pas du tout rester en place)	
52	Manger selon les besoins de mon corps me semble, <u>par rapport</u> à il y a deux mois (0=facile, je le fais; 10=impossible)	
53	L'ajout de matières grasses actuel, <u>par rapport</u> à il y a 2 mois (0=aucun souci ; 10=je ne peux pas)	
54	Manger du sucré actuellement, par rapport à il y a 2 mois (0=pas de problème ; 10=je ne peux pas)	
55	Mon besoin de maîtrise actuel (0=je lâche prise le plus souvent; 10=j'ai besoin de tout maîtriser)	

56	La fréquence de mes crises de boulimie (0=rien, j'en fais pas ; 10=j'en ai au moins une par jour)	
57	Ces 3 derniers mois, mes règles (0=je les ai chaque mois ; 10=je ne les ai pas et ça m'affecte beaucoup)	
58	Ma capacité à répondre positivement à l'imprévu me semble (0=très bonne ; 10=nulle)	
59	Je suis toujours en conflit avec les autres sur la nourriture (0=pas de conflit; 10=que des conflits)	
60	Le dégoût de mon corps me semble (0=j'aime vraiment bien mon corps ; 10=mon corps me dégoûte)	
61	Mes troubles obsessionnels compulsifs [ménage, lavage, rangement] (0=aucun TOC ; 10=je suis bourré(e) de TOC)	
Total (ne comptez pas, nous le ferons)		