

# Auto-évaluation

Faites la liste des facteurs contribuant à votre

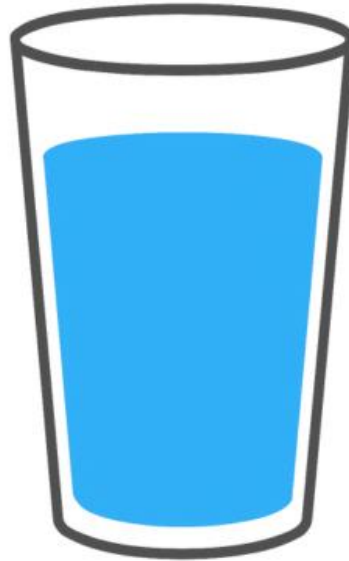
## Facteurs physiques

Lésions tissulaires

Habitudes de mouvement

Déficits physiques

Activités qui vous tiennent à cœur



## Facteurs psychosociaux

Facteurs psychologiques/émotionnels	Facteurs sociaux, liés à l'hygiène de vie ou de santé	Stratégies d'adaptation	Croyances

Les éléments de ce texte sont adaptés du contenu de la fiche Auto-évaluation : Faites-la liste des différents facteurs contribuant à vos douleurs dans le chapitre IV : Programme de rétablissement du Dr Greg Lehman.



Info-Santé : 811



<https://sante.quebec/>

2510 (400-4528)