

VERSION FRANÇAISE DE L'ÉCHELLE ABC

Instructions aux Participants

Pour chacun des points suivants, veuillez indiquer votre niveau de confiance quant à votre capacité de faire l'activité sans perdre l'équilibre ou sans devenir chancelant(e) en choisissant un chiffre sur l'échelle de 0 % à 100 %.

Si vous ne faites pas présentement l'activité en question, essayez d'imaginer quel serait votre niveau de confiance si vous aviez à faire cette activité. Si vous utilisez d'habitude une canne ou une marchette, ou si vous devez vous appuyer sur quelqu'un pour cette activité, évaluez votre niveau de confiance comme si vous utilisiez ces supports. Si vous avez quelque question que ce soit, veuillez la poser au responsable.

Pour chacune des activités suivantes, veuillez indiquer votre niveau de confiance en vous-même en choisissant un chiffre sur l'échelle suivante :

0 % 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

Aucune confiance → Pleine confiance

« À quel point êtes-vous confiant(e) de ne pas perdre l'équilibre ou de ne pas devenir chancelant(e) lorsque vous... »

1. ...marchez dans la maison? _____ %
2. ...montez ou descendez les escaliers? _____ %
3. ...vous penchez et ramassez une pantoufle sur le plancher du garde-robe près de la porte? _____ %
4. ...étendez le bras pour atteindre une petite boîte de conserve d'une tablette à la hauteur des yeux? _____ %
5. ...vous mettez sur la pointe des pieds et étendez le bras pour atteindre quelque chose au-dessus de votre tête? _____ %
6. ...vous tenez debout sur une chaise et étendez le bras pour atteindre quelque chose? _____ %
7. ...balayez le plancher? _____ %
8. ...sortez de la maison et marchez jusqu'à une voiture stationnée dans l'entrée de garage? _____ %
9. ...entrez ou sortez de la voiture? _____ %
10. ...marchez à travers un stationnement jusqu'au centre d'achat? _____ %
11. ...montez ou descendez une rampe d'accès? _____ %
12. ...marchez dans un centre d'achat plein de monde où les gens vous croisent rapidement? _____ %
13. ...vous faites bousculer par des gens en marchant dans un centre d'achat? _____ %
14. ...montez ou descendez d'un escalier roulant en tenant la rampe? _____ %
15. ...montez ou descendez d'un escalier roulant tout en tenant des paquets qui vous empêchent de tenir la rampe? _____ %
16. ...marchez sur des trottoirs glacés? _____ %