



Échelle numérique de la fatigue

NOM : _____ DATE : _____

Utilisez cette échelle pour noter le niveau de fatigue (de 0 à 10) ressentie à différents moments d'une même journée ou différentes journées. Notez ce que vous êtes en train de faire au moment où vous cotez votre fatigue.

DATE	HEURE								
ACTIVITÉ :									
AUCUNE FATIGUE	FATIGUE LÉGÈRE	FATIGUE MODÉRÉE	FATIGUE SÉVÈRE						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
→									

DATE	HEURE								
ACTIVITÉ :									
AUCUNE FATIGUE	FATIGUE LÉGÈRE	FATIGUE MODÉRÉE	FATIGUE SÉVÈRE						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
→									

DATE	HEURE								
ACTIVITÉ :									
AUCUNE FATIGUE	FATIGUE LÉGÈRE	FATIGUE MODÉRÉE	FATIGUE SÉVÈRE						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
→									

DATE	HEURE								
ACTIVITÉ :									
AUCUNE FATIGUE	FATIGUE LÉGÈRE	FATIGUE MODÉRÉE	FATIGUE SÉVÈRE						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
→									