GRILLE DE L'HUMEUR

Mois : _____

Année : _____

Poids jour 1 : _____

Poids jour 15 : _____

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
HUMEUR																																					
EXALTÉE	+4																																				
	+3																																				
	+2																																				
	+1																																				
STABLE																																					
DÉPRIMÉE	-1																																				
	-2																																				
	-3																																				
	-4																																				
SYMPTÔMES ET COMPORTEMENTS																																					
Sommeil (durée)																																					
Sieste (durée)																																					
Irritabilité																																					
Pensées inhabituelles †																																					
Anxiété																																					
Act. physique																																					
Alcool et drogue (quantité)																																					
Menstruations																																					
MÉDICATION																																					
Prise																																					
Modifiée ‡																																					
Au besoin																																					

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Inscrivez les événements significatifs (heureux, malheureux, conflits). † Précisez vos pensées : rapides, négatives, hallucinations, culpabilité, méfiance, mort, suicide, autres. ‡ Précisez votre médication : nom du médicament, augmenté, diminué, cessé ou nouveau.

Date	Date
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

GUIDE DE COTATION DE L'HUMEUR

Les symptômes mentionnés sont à titre indicatif et peuvent varier d'un individu à l'autre.

EXALTÉE

+4

+3

+2

+1

DÉPRIMÉE

-1

-2

-3

-4

HUMEUR STABLE | Faibles variations possibles de l'humeur, niveau d'énergie satisfaisant.

+4 | Sensation intense de bien-être, de plénitude. Hostilité, hyperactivité constante, négation du besoin de dormir, désorganisation de la pensée (croyances inhabituelles, hallucinations), incapacité de fonctionner. Vos proches vous proposent d'aller à l'hôpital.

+3 | Exaltation (surexcitation intellectuelle et affective), irritabilité, passer du coq à l'âne, idées de grandeur ou méfiance, diminution marquée du besoin de dormir, énergie excessive, comportements impulsifs à risque (dépenses, sexualité). L'entourage fait plusieurs remarques sur vos comportements.

+2 | Optimisme, joie, plus grande confiance en soi, parfois irritable, beaucoup d'énergie, activités nombreuses, intérêt sexuel accru, difficulté à se concentrer sur ses idées ou ses activités, réduction modérée de la durée du sommeil. Vos proches vous trouvent particulièrement distrait.

+1 | Exaltation légère, plus sociable, énergie plus grande, amélioration de la performance, pensées rapides, facilement distrait, réduction légère de la durée du sommeil. Les autres pourraient observer de l'irritabilité.

-1 | Émotivité, anxiété, sentiment d'incapacité au travail, dans ses activités et ses loisirs. Baisse d'énergie, ralentissement, difficulté occasionnelle à s'endormir ou augmentation du besoin de dormir.

-2 | Humeur dépressive, sentiment de culpabilité, ambivalence et indécision, inquiétude pour un rien, irritabilité, besoin accru de dormir, manque net d'énergie, beaucoup d'efforts sont nécessaires pour travailler et garder de l'intérêt.

-3 | Incapacité à éprouver du plaisir, tristesse, grande fatigue, irritabilité et anxiété importantes, changement d'appétit, détérioration significative du sommeil, difficulté à fonctionner, retrait social, présence possible de pensées suicidaires. Vos proches s'inquiètent.

-4 | Sentiment de grande tristesse ou de désespoir, niveau élevé d'anxiété et d'agitation, pensées axées sur la mort, idées suicidaires envahissantes ou plan suicidaire, hallucinations et paranoïa possibles, incapacité de fonctionner et de prendre soin de soi. Vos proches font des démarches pour une prise en charge.