GUIDE DE COTATION DE L'HUMEUR

EXALTÉE

+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, pensées en coq-à-l'âne, idées de grandeur ou de 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, difficultés à se concentrer sur ses idées ou ses activités. Réduction de la durée du sommeil de plus d'une heure. Vos proches vous trouvent particulièrement distraite.

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

HUMEUR NORMALE — Faibles variations dans l'humeur possibles, niveau d'énergie satisfaisant

DÉPRIMÉE

-1 Émotivité, anxiété, sentiment d'incapacité face à son travail, ses activités et ses loisirs. Baisse d'énergie, ralentissement, difficultés occasionnelles à s'endormir ou augmentation du besoin de dormir.

-2 Humeur dépressive, sentiments de culpabilité, d'ambivalence et d'indécision. Inquiétude pour un rien, irritabilité, difficultés régulières à s'endormir, manque net d'énergie, beaucoup d'efforts sont requis 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 au niveau du sommeil. Difficultés à fonctionner. Retrait social, les pensées suicidaires peuvent être présentes. 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.

GRILLE DE L'HUMEUR ♀

Mois: **Année:** **Poids jour 1:** **Poids jour 15:**

Jour	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																															
EXALTÉE + 3																															
EXALTÉE + 2																															
EXALTÉE + 1																															
NORMALE																															
DÉPRIMÉE - 1																															
DÉPRIMÉE - 2																															
DÉPRIMÉE - 3																															
DÉPRIMÉE - 4																															
SYMPTÔMES ET COMPORTEMENTS																															
Sommeil (durée)																															
Sieste (durée)																															
Irritabilité																															
* Pensées inhabituelles																															
Anxiété																															
Act. physiques																															
Alcool et drogues																															
Menstruations																															
MÉDICATION																															
Prise																															
* Modifiée																															
Au besoin																															

RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

DATE	* DESCRIPTION	DATE	EVENEMENTS SIGNIFICATIFS
20 février	** Pensées: rapides, négatives, hallucinations, culpabilité, méfiance, mort, suicide, autres…*	*20 février*	*Ex.: événement heureux ou malheureux, conflits.*
	** Médication: nom du médicament, augmenté, diminué, cessé ou nouveau.*		

© Lyne Pouliot, infirmière clinicienne, Nathalie Giguère, infirmière clinicienne, Dr Philippe Baruch, psychiatre
Programme-clientèle des troubles anxieux et de l'humeur de l'Institut universitaire en santé mentale de Québec

Institut universitaire en santé mentale de Québec