

GUIDE DE COTATION DE L'HUMEUR

+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 distrait.

+1

Exaltation légère, plus sociable, énergie plus grande, amélioration de la performance, pensées rapides, facilement distrait, 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

-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.

EXALTÉE

DÉPRIMÉE

GRILLE DE L'HUMEUR



Poids jour 1:
Poids jour 15:

| | | Mois: | | | | | Année: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--------|---|---|---|----|------------|-------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | + 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | + 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | + 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NORMALE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ↓ DÉPRIMÉE | - 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | - 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | - 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | - 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | SYMPTÔMES ET COMPORTEMENTS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sommeil (durée) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sieste (durée) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Irritabilité | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * Pensées inhabituelles | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anxiété | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Act. physiques | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Alcool et drogues | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | MÉDICATION | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Prise | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * Modifiée | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Au besoin | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES | DATE | * DESCRIPTION | | | | | | | | | | DATE | ÉVÉNEMENTS 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. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |