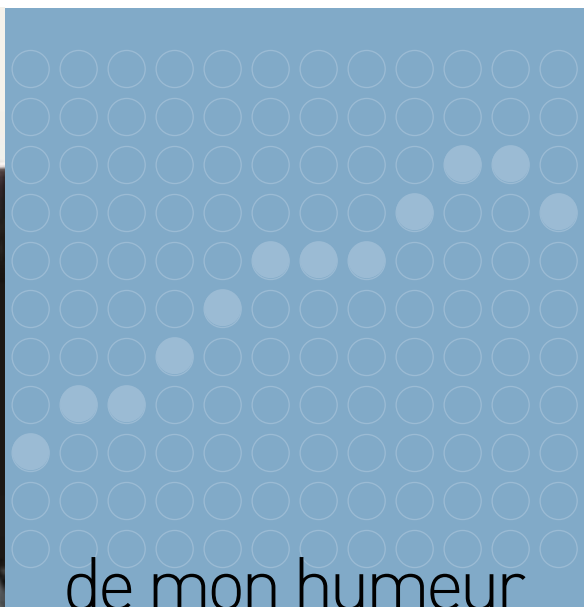


XXXXXX
 Toronto, Ontario M1N 2E8
 © 2004 Eli Lilly Canada Inc.
 CCPP
 Membre
 1 888 545-5972
 la clientèle de Eli Lilly Canada
 Centre de relations avec
 www.lilly.ca



de mon humeur

Journal

Le trouble bipolaire

Le trouble bipolaire est une maladie caractérisée par des sautes d'humeur intenses, qui, dans les cas graves, perturbent le fonctionnement normal, que ce soit en milieu de travail ou scolaire, et nuisent aux relations interpersonnelles avec la famille ou les amis¹.

Les sautes d'humeur font alterner des états d'exaltation et de dépression, entrecoupées d'un retour à une humeur normale. L'alternance et l'intensité des états sont propres à chaque personne¹.

Les symptômes^{1,2}

Humeur exaltée ou manie²

- Exaltation
- Optimisme exagéré
- Irritabilité
- Réduction du besoin de sommeil
- Hyperactivité
- Pensées qui se bousculent dans la tête
- Durée de concentration très courte
- Manque de jugement
- Virage rapide à une rage ou à une tristesse

Hypomanie (légère manie)¹

- Humeur exaltée
- Impression « de se sentir mieux que d'habitude »
- Moins intense que la manie et donc moins perturbateur

Dépression²

- Tristesse
- Désespoir
- Perte d'intérêt ou de plaisir
- Irritabilité
- Changement de l'appétit
- Baisse d'énergie ou fatigue
- Sentiment de dévalorisation
- Sentiment de culpabilité
- Difficulté à dormir
- Manque de concentration ou difficulté à prendre des décisions

« Le traitement précoce efficace des troubles de l'humeur peut améliorer les résultats... »

– Santé Canada²

Votre journal. Comment vous en servir?

En tenant un journal de votre humeur, vous et votre médecin serez plus à même de suivre l'évolution de vos symptômes et, du même coup, de votre traitement. Pour votre médecin, c'est un excellent moyen de savoir si votre traitement répond le mieux possible à vos besoins.

Votre médecin pourra ainsi plus facilement ajuster votre traitement au besoin et prendre des décisions éclairées à votre sujet, par exemple, il lui sera plus facile de savoir si le traitement exerce ou non un effet sur votre humeur.

Un calendrier de 12 mois ci-joint est accompagné de feuilles pour prendre des notes. Servez-vous du calendrier pour y noter votre humeur du jour et veuillez en remplir toutes les sections.

Servez-vous des feuilles de notes pour y inscrire tout événement ayant pu avoir un effet sur votre humeur du jour. Par exemple, si le 5 juillet, vous avez dû faire tuer votre bon vieux chien de maison et que cela a eu une influence sur votre humeur ce jour-là, vous pourriez en parler comme suit :

5 juillet – On a dû faire tuer Max, notre chien de famille depuis 15 ans. Je suis très triste de le perdre. C'était un très bon chien et il occupait une place importante dans la famille.

MOIS :

ANNÉE :

POIDS :

Veillez indiquer votre humeur de chaque jour en noircissant le cercle correspondant.



JOURS	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
Grave	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Moyen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Léger	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
STABLE	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	
Léger	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Moyen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Grave	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

EXALTÉ
DÉPRIMÉ

Avez-vous manifesté les symptômes suivants? Si c'est le cas, veuillez noircir le cercle correspondant.

Anxiété	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Irritabilité	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sautes d'humeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heures de sommeil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Alcool consommé	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cycle menstruel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

NOTES DU MÉDECIN :

Avez-vous pris vos médicaments aujourd'hui? Si c'est le cas, indiquez-le en noircissant le cercle correspondant.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Avez-vous été physiquement actif aujourd'hui? Si c'est le cas, indiquez-le en noircissant le cercle correspondant.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Quelle était votre humeur aujourd'hui?

(c'est-à-dire : Y a-t-il eu des événements marquants qui ont eu une influence sur votre humeur aujourd'hui?)

NOTES DU MÉDECIN :

DATE

NOTES

PROCHAINE
CONSULTATION :