

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

+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.

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

DÉPRIMÉE

-1

-2

-3

-4

-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.

GUIDE DE COTATION DE L'HUMEUR

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

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, 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.

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

DÉPRIMÉE

-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.

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
