

DIAGRAMME DE L'HUMEUR

Service de Psychologie médicale et Psychiatrie, CHU de Montpellier (adapté du Massachusetts General Hospital, Bipolar Clinic)

TRAITEMENTS (notez le nom et le dosage)		HUMEUR DEPRIMEE	HUMEUR ELEEVEE	AUTRE	
<p style="text-align: center;">Thérapie verbale (x)</p> <p>Lithium _____ mg</p> <p>Anticonvulsivants _____ mg</p> <p>Antipsychotiques _____ mg</p> <p>Antidépresseurs _____ mg</p> <p>Benzodiazépines _____ mg</p> <p>_____ mg</p> <p>_____ mg</p>	<p>NOM _____</p> <p>PRENOM _____</p> <p>MOIS _____</p> <p>ANNEE _____</p> <p style="text-align: center;">NOTES QUOTIDIENNES</p>	<p>Heures de sommeil la veille</p> <p>_____</p>	<p>NORMOTHYMIE</p> <p>Pas d'altération significative</p> <p>Gêne significative (travail possible)</p> <p>Altération significative (travail impossible)</p>	<p>Signes psychotiques (x)</p> <p>Anxiété (0 à 3)</p> <p>Irritabilité (0 à 3)</p> <p>Altération significative (travail impossible)</p> <p>Gêne significative (travail possible)</p> <p>Pas d'altération significative</p>	
			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		

Instructions de remplissage du diagramme de l'humeur

Instructions générales:

Photocopiez la page vierge en plusieurs exemplaires.

Chaque mois, remplissez votre nom et prénom ainsi que le mois et l'année.

Chaque page représente *1 mois*. Commencez au jour approprié et continuez jusqu'à la fin du mois puis continuez le mois suivant sur une page différente.

Traitements (colonnes de gauche):

Chaque jour, notez le *nombre* de comprimés/gélules/gouttes de chaque médicaments que vous prenez. Si vous prenez un médicament à la demande, notez le également. Mettez une croix dans la colonne "thérapie verbale" les jours où vous bénéficiez d'une consultation de suivi ou d'une psychothérapie.

Notes quotidiennes et heures de sommeil (colonne centrale):

Notez dans cette colonne:

- tout *événement de vie significatif* pour un jour donné. Incluez notamment tout événement qui peut précipiter un épisode futur.
- les *tentatives de suicide* et les *hospitalisations*.
- les *dosages de médicaments* (par ex. la lithiémie)
- votre *poids*. Il est recommandé de se peser chaque mois le même jour du mois.

Notez également dans la colonne correspondante, votre *nombre d'heures de sommeil* la nuit précédente.

Humeur (colonnes de droite):

Il y a trois catégories d'humeur: normale (=normothymie), déprimée (triste et/ou perte de plaisir) et élevée (euphorie et/ou "bouillonnement").

Chaque jour, marquez votre *niveau* d'humeur: déprimée vers la gauche ou élevée vers la droite. Il est possible d'être les 2 à la fois. Si votre humeur est bonne, ne notez rien.

Notez également dans les dernières colonnes:

- votre niveau général d'anxiété de 0 à 3 (0=aucune, 3=majeur)
- votre niveau général d'irritabilité de 0 à 3 (0=aucune, 3=majeur)
- l'existence éventuelle de signes psychotiques (délire, hallucinations) par une croix

Menstruations:

Pour les femmes, indiquez les jours où vous avez vos règles en entourant les dates correspondantes.