

Mon journal des humeurs



Chère patiente, cher patient,

Ce journal des humeurs vous permettra de juger votre état d'âme et votre bien-être physique au cours de la journée, du matin en vous levant jusqu'au moment de vous coucher le soir. Déterminez votre humeur au moyen des signes + et – (selon la légende sur les feuilles hebdomadaires) et notez sur la droite l'activité principale à ce moment-là. Vous pouvez en outre noter les événements particuliers dans la rubrique «Remarques» en bas du journal: consignez-y par exemple les activités que vous avez faites avec succès, les difficultés rencontrées ou des faits négatifs qui vous pèsent.

Ce journal des humeurs vous permettra, à vous et à votre médecin/psychothérapeute, d'évaluer avec précision le succès du traitement et vous aide également à planifier vos activités et le planning de vos journées.

N'hésitez pas à demander de l'aide à une personne de confiance si, au début, vous avez de la peine à tenir ce journal. C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

**Nous vous souhaitons beaucoup de succès
dans votre chemin vers la guérison!**

Liste d'activités: suggestions

- préparer à manger
- chanter
- faire du vélo
- aider quelqu'un
- effectuer des paiements
- se promener
- faire un puzzle ou des mots-croisés
- jouer avec un animal de compagnie
- aller au restaurant
- faire du sport
- réparer quelque chose (un vélo p. ex.)
- faire du jardinage
- aller chez le coiffeur
- téléphoner à un(e) ami(e)
- aller acheter le journal
- classer des papiers
- entretenir de bonnes relations
- regarder ou écouter mon émission préférée
- jouer avec des enfants
- faire des courses dans une épicerie
- aller à l'église
- observer les gens qui passent
- tricoter ou coudre
- visiter un musée ou une exposition
- se baigner/prendre une douche
- ranger une chambre
- changer quelque chose dans l'appartement
- jouer avec quelqu'un
- suspendre un tableau ou le changer d'endroit
- participer à une manifestation sportive
- faire des recherches sur Internet
- sortir la vaisselle du lave-vaisselle
- consulter ses e-mails
- ranger la place de travail
- trier les relevés bancaires ou postaux
- faire du bénévolat dans une église ou une association
- essayer une nouvelle recette de cuisine
- lancer un coup de fil
- aller chez le médecin
- se faire belle/beau
- prendre le bus ou le train
- prendre des photos
- aller boire un café
- aller faire des courses dans un supermarché

Merci d'indiquer également:

- s'allonger sur le lit, s'allonger sur le sofa, etc.
- déjeuner, dîner, souper

Mon journal des humeurs



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Date							
Réveillé(e) à							
Levé(e) à							
Mon humeur	<input type="checkbox"/> Appréciation de l'humeur, à remplir comme suit: ++ très bonne + bonne +/- moyenne - mauvaise - - très mauvaise						
6 – 7 h							
7 – 8 h							
8 – 9 h							
9 – 10 h							
10 – 11 h							
11 – 12 h							
12 – 13 h							
13 – 14 h							
14 – 15 h							
15 – 16 h							
16 – 17 h							
17 – 18 h							
18 – 19 h							
19 – 20 h							
20 – 21 h							
21 – 22 h							
22 – 23 h							
23 – 24 h							
Couché(e) à							
Remarques							