

L'ENVOL

Démarche d'accompagnement dans l'autosoins de la dépression



Journal de bord

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

Note technique :

Si vous utilisez comme navigateur web Internet Explorer, vous devez avoir minimalement la version 10.



Pour une mise à jour, veuillez visiter le:

<http://windows.microsoft.com/fr-ca/internet-explorer/download-ie>

Pour un affichage optimal, nous vous recommandons l'utilisation de l'un des navigateurs suivants :

- Chrome
www.google.com/chrome
- Firefox
<https://www.mozilla.org/fr/firefox>



TABLE DES MATIÈRES

Informations personnelles.....	4
Semaine 1.....	5
Semaine 2.....	9
Semaine 3.....	11
Semaine 4.....	13
Semaine 5.....	19
Semaine 6.....	21
Semaine 7.....	25
Semaine 8.....	28
Semaine 9.....	37
Semaine 10.....	40
Semaine 11.....	46
Semaine 12.....	50

INFORMATIONS PERSONNELLES

Adresse pour accéder au guide	envol.guide
Identifiant	
Mot de passe (attention aux majuscules et minuscules)	
Numéro du groupe	
Intervenant social	
Infirmière	

Symptômes émotionnels	Symptômes comportementaux	Symptômes qui affectent la pensée	Symptômes physiques
Tristesse	Pleurs fréquents	Difficulté à se concentrer	Sensation de fatigue/perte d'énergie
Anxiété ou irritabilité	Repli sur soi, tendance à s'isoler	Difficulté à prendre des décisions, même banales	Problèmes de sommeil
Sentiment de culpabilité	Ralentissement moteur (agir et parler plus lentement, peut aller jusqu'à ne presque plus rien faire)	Processus de la pensée ralentis	Problèmes alimentaires (excès alimentaire ou perte d'appétit)
Découragement	Négligence de l'hygiène personnelle et de son apparence	Reproches envers soi-même	Perte de la libido
Faible estime de soi	Négligence des tâches domestiques	Reproches envers les autres	Douleurs physiques (douleurs musculaires, maux de tête)
Difficulté à ressentir du plaisir	Tendance à tout remettre au lendemain	Avoir des fausses impressions envers les gens et les événements	Digestion lente et constipation
Sentiment d'indifférence et/ou de vide	Consommation accrue de substances (alcool, tabac, etc...)	Attentes négatives envers l'avenir (il n'y a rien à faire, je ne serai pas capable de changer, etc...)	Sensation diffuse de mal être physique

Consigne : Remplir le tableau avec vos symptômes personnels et encerclez les plus invalidantes dans votre propre quotidien (ou celles qui ont le plus de répercussions).

Symptômes émotionnels	Symptômes comportementaux	Symptômes qui affectent la pensée	Symptômes physiques

Consigne : Complétez le tableau suivant en identifiant des situations qui génèrent une émotion difficile et trouvez des moyens de faire diminuer celle-ci pour éviter de tomber en situation de crise.

Situations	Émotions vécues	Trucs pour liquider la tension
<p>Exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmentation des tâches au travail 	<ul style="list-style-type: none"> Anxiété 	<ul style="list-style-type: none"> En parler avec une collègue qui vous informe qu'elle vit la même situation que vous. Discuter avec le patron qui vous informe qu'il s'agit d'une situation temporaire. Aller prendre une marche.

Quels sont vos comportements face à la dépression?

Consigne : Incrire 3-4 comportements que vous avez lorsque vous faites face à la dépression.

Incrire + ou – à la colonne de droite pour chaque comportement.

- Le + indique que ce comportement vous aide à vous sentir mieux.
- Le – indique que ce comportement vous fait sentir moins bien.

Comportements	+ / -
•	
•	
•	
•	
•	

Consigne : Cochez les activités que vous aimeriez reprendre ou faire tout simplement. Voyez ces activités comme de petits objectifs que vous voulez atteindre un à la fois.

OBSERVER, ADMIRER, CONTEMPLER, GOÛTER À UN SIMPLE PLAISIR	
S'asseoir au soleil	Marcher pieds nus
Respirer de l'air frais	Regarder le lever ou le coucher du soleil
Faire voler un cerf-volant	Jouer dans la neige
Jouer avec des animaux ou s'en occuper	Observer les animaux sauvages, les oiseaux
Écouter les bruits de la nature	Regarder ou sentir une fleur ou une plante
Goûter à la paix et la tranquillité	Être avec quelqu'un que l'on aime
Observer les gens	Allumer ou observer un feu
Faire des activités avec les enfants	
SPORTS (vélo, patin à roues alignées)	
Aller à des événements sportifs	Prendre une marche
Faire un sport individuel (golf, tennis, etc.)	Faire un sport d'équipe (baseball, basket-ball, football, hockey, etc.)
Escalader une montagne	Naviguer (canot, kayak, bateau à moteur, à voile, etc.)
Conduire une auto ou un bateau	Faire de l'équitation
Regarder un combat	Nager
Courir, faire de la gymnastique, des exercices physiques, etc.	
ARTS OU ARTISANAT	
Faire une œuvre d'art (peinture, aquarelle, sculpture, dessin, films, etc.)	Restaurer des antiquités, refaire les meubles
Travailler le bois, la menuiserie	Jouer d'un instrument de musique
Jouer (acteur)	Faire de l'artisanat (poterie, bijoux, cuir, tissage, etc.)
La photographie	Dessiner un vêtement
Chanter dans une chorale, un groupe	Écouter de la musique
TRAVAIL, RÉPARATION, RÉNOVATION	
Poser sa candidature à des emplois à temps partiel ou à temps plein, temporaires ou permanents	Donner un discours ou une conférence
Jardiner, faire de l'aménagement paysager ou travailler dans la cour extérieure	Amasser des objets naturels (fruits ou nourritures sauvages, roches, bois sur le bord de l'eau, etc.)
Travailler en politique	Réparer les choses
Vendre des produits (Avon, Tupperware, etc.)	Garder des enfants, gratuitement ou contre rémunération, régulièrement ou à l'occasion

VISITER DIFFÉRENTS ENDROITS		
	Aller à la campagne	Aller à la plage
	Aller à la pêche	Se promener en montagne
	Faire du camping	Marcher en ville, faire du lèche-vitrine
	Allez à un zoo, un carnaval, un cirque ou un parc d'amusement	Aller à un ciné-parc, à la crèmerie, McDonald, etc.
	Lire sur divers sujets	Écrire différentes choses (cartes, journal, poésie, essai, etc.)
	Lire des histoires à quelqu'un	
DÉVELOPPER DE NOUVELLES HABILITÉS		
	Suivre des cours de yoga, de relaxation, de relations humaines, de danse, de langue, de poterie, de dessin, de décoration, d'arrangement floral, d'entretien des plantes, d'aménagement paysager, etc.)	Faire des expériences scientifiques
	Retourner à l'école pour poursuivre ses études primaires, secondaires, collégiales ou universitaires	Bibliothèque
VOYAGES ET DÉPLACEMENTS		
	Planifier des voyages ou des vacances	Conduire sur une longue distance
	Prendre l'avion	Se promener en motoneige ou en quatre roues
SPIRITUALITÉ		
	Dire une prière	Ressentir la présence de Dieu dans ma vie
	Méditer ou faire du yoga	Écouter un discours, une émission spirituelle
SORTIES		
	Aller chez le coiffeur ou l'esthéticienne	SPA
À LA MAISON		
	Aménager ou décorer sa chambre ou sa maison	Regarder la télévision
	Se parler	Se raser
	Prendre un bain seul ou avec votre partenaire	Se maquiller, placer ses cheveux, etc.
	Laver ses cheveux	Utiliser un parfum, de l'eau de cologne, une lotion après rasage
	Faire une sieste	Chanter seul
	Écouter la radio	Parler au téléphone
	Organiser une soirée (party)	Relaxer
	Collectionner des choses	Marcher autour de chez soi
FINANCES ET ACHATS		
	S'acheter des choses	Faire de la nourriture ou des objets pour vendre
	Acheter quelque chose pour sa famille	Améliorer sa santé (faire réparer ses dents, nouvelles lunettes, changement de régime alimentaire, etc.)

	Emprunter quelque chose		Vendre ou échanger quelque chose
ACTIVITÉS MENTALES			
	Penser à quelque chose de bon à venir		Penser à des gens que j'aime bien
	Planifier ou organiser quelque chose		Se souvenir du passé
CUISINE ET SALLE À MANGER			
	Nettoyer la cuisine après les repas		Ranger les objets qui traînent
	Épousseter		Passer l'aspirateur
	Nettoyer le plancher		Nettoyer la cuisinière
	Nettoyer le grille-pain et le micro-ondes		Nettoyer le réfrigérateur
	Nettoyer le four		Changer le sac de la poubelle
CHAMBRE DES MAÎTRES			
	Faire le lit		Ranger les vêtements et les objets
	Épousseter		Passer l'aspirateur
	Nettoyer le plancher		
SALLE(S) DE BAINS			
	Nettoyer le lavabo		Nettoyer le comptoir
	Laver le miroir		Nettoyer la toilette
	Nettoyer le bain ou la douche		Ranger les objets qui traînent
	Épousseter		Passer l'aspirateur
	Nettoyer le plancher		
AUTRE(S) PIÈCES			
	Ranger les objets qui traînent		Épousseter
	Passer l'aspirateur		Nettoyer le plancher
	Arroser les plantes		Sortir les poubelles
	Nettoyer les fenêtres		Ranger les armoires et les garde-robes
	Ranger le garage		Planifier les achats des produits ménagers
	Contrat d'entretien ménager		
LAVAGE			
	Laver la vaisselle		Ramasser le linge sale
	Ranger la vaisselle		Laver le linge sale
	Plier le linge propre		Repasser
	Ranger le linge propre		Laver les serviettes
	Laver les draps		Nettoyer (aller porter/chercher les vêtements)
ENTRETIEN GÉNÉRAL			
	Peinture		Menuiserie
	Réparations mineures		Planification et achat liés aux travaux à faire
	Contrat pour certains travaux (supervision, paye)		Changer les ampoules électriques, les piles des avertisseurs de fumée
ENTRETIEN EXTÉRIEUR			
	Tonte du gazon		Plantation
	Taille des arbustes et des arbres		Nettoyage régulier des meubles de patio
	Entretien de la piscine		Ramassage de feuilles à l'automne
	Préparation pour l'hiver (terrain et maison)		Déneigement de l'entrée
	Déneigement du toit		Nettoyage du terrain au printemps
	Gestion des produits et des équipements		Contrat pour certains travaux (supervision, paye)

NOURRITURE		
	Planification des repas	Achats
	Préparation des repas	Préparation des lunches
	Dresser la table et desservir	Gestion des provisions (garde-manger, réfrigérateur, etc.)
ENFANTS		
	Soins (couches, bains, boires, etc.)	Discipline (établir les règles et les appliquer)
	Routine du lever	Préparation pour l'école/garderie
	Transport (école, garderie, sports, loisirs)	Aide aux devoirs
	Supervision de la préparation au coucher	Rencontres avec les professeurs
	Rendez-vous (médecin, dentiste, coiffeur, etc.)	Activités spéciales à l'école/garderie
	Planification et achats (vêtements, matériel scolaire, etc.)	Fêtes et anniversaires (invitations, cadeaux, etc.)
	Inscriptions (école, garderie, activités sportives, loisirs, etc.)	S'absenter du travail (ex : quand un enfant est malade)
FINANCES		
	Planifier le budget	Faire les comptes et régler les factures
	Planifier les achats	Magasinage des choses courantes
	Produire les déclarations d'impôts	Magasinage des contrats (hypothèques, assurances, etc.)
VOITURE		
	Faire le plein d'essence	Changement d'huile
	Laver la voiture	Garage (planifier les rendez-vous et s'y présenter)
ANIMAUX DOMESTIQUES		
	Nourrir l'animal	Sortir le chien (pour une promenade ou pour ses besoins)
	Changer la litière, la cage ou nettoyer la cour	
ALIMENTATION		
	Faire des collations	Faire des conserves, congeler des produits, faire des réserves de nourriture, etc
	Prendre un bon repas	Prendre un café, du thé, du cola etc. avec des amis
	Prendre une collation	Préparer un met nouveau ou spécial
ACTIVITÉS MENTALES		
	Planifier son horaire, gérer son temps	
SORTIES		
	Aller à un concert	Aller à un bar, une taverne, un club, etc.
	Aller à une conférence	Dormir à l'hôtel pour une nuit
	Aller à une organisation mise sur pied par l'église (cours, rencontres sociales, ventes, bingo)	Aller à un club de santé, au sauna, etc.
	Donner des rendez-vous	Aller à un musée ou à une galerie d'art
	Aller visiter ses enfants, sa famille, sa	Aller à une pièce de théâtre

	parenté		
	Aller au cinéma		Aller à la librairie ou à la bibliothèque
	Magasiner		Aller au restaurant
	Danser		
JEUX			
	Jouer aux cartes		Résoudre un problème, un casse-tête, des mots croisés, mots cachés, etc.
	Jouer au billard		Jouer à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, Backgammon, etc.)
RENDRE SERVICE, DONS DE CHARITÉ			
	Faire des dons à des institutions religieuses et œuvres de charité		Visiter les gens qui sont malades, inhibés ou en difficultés
	Faire plaisir à des gens de mon entourage		Faire de la nourriture ou des objets pour donner
	Donner des cadeaux		Aider quelqu'un
	Conseiller quelqu'un		Trier les vêtements de sa garde-robe et donner ceux qu'on ne porte plus ou qui ne nous font plus
ÊTRE AVEC D'AUTRES			
	Rencontrer des amis		Faire des compliments à quelqu'un
	Se faire masser ou frotter le dos		Donner des massages ou frotter le dos de quelqu'un
	Écouter des farces		Sourire aux gens
	Être avec ses petits-enfants		Observer des membres de ma famille ou des amis, faire des choses qui me rendent fier d'eux
	Demander de l'aide ou un conseil		

Modifier ses pensées automatiques négatives en pensées réalistes

Situation/Émotion	Pensées automatiques négatives	Sensations physiques	Comportement	Pensées réalistes
1. Décrire la <u>situation</u> précise qui produit l'émotion désagréable.	1. Écrire les <u>pensées automatiques négatives</u> qui accompagnent et suivent l'émotion.	1. Décrire vos <u>sensations physiques</u> qui accompagnent et suivent vos pensées automatiques négatives.	1. Décrire vos <u>comportements</u> qui accompagnent et suivent vos pensées automatiques négatives.	1. Ce sont des pensées que vous trouvez plus justes, pour ainsi obtenir une vision plus réaliste.
<u>Situation</u> :	<u>Pensées automatiques négatives</u> :	<u>Sensations physiques</u> :	<u>Comportements</u> :	<u>Pensées réalistes</u> :
2. Préciser l'émotion : ex : colère, tristesse, angoisse ou autre...	2.Évaluer le degré de croyance de vos pensées automatiques négatives (échelle 1 à 10) 1= Pas du tout 10=Je crois en mes croyances +++			2.Évaluer le degré de croyances de vos pensées réalistes (échelle 1 à 10) 1= Pas du tout 10=Je crois en mes pensées réalistes +++
<u>Émotion</u> :	/10			/10
3. Évaluer l'intensité de l'émotion (échelle 1 à 10) 1= Pas du tout 10= Très intense				3.Évaluer votre état général après avoir identifié vos pensées réalistes (échelle 1 à 10) 1= Je ne me sens pas bien 2= Je me sens très bien
/10				/10

Tableau des « activités et humeurs »

Activités/Comportements	Humeurs
<ul style="list-style-type: none"> Ex : prendre un café avec ma belle-sœur 	<ul style="list-style-type: none"> Satisfait
<i>Alternatives (s'il y a lieu) :</i>	•
•	•
<i>Alternatives (s'il y a lieu) :</i>	•
•	•
<i>Alternatives (s'il y a lieu) :</i>	•
•	•
<i>Alternatives (s'il y a lieu) :</i>	•

Boîte à idées personnalisée

Activités enrichissantes	Soins personnels	Tâches quotidiennes	Activités avec famille et amis
Ex. : lire le journal	Ex : m'habiller chaque jour	Ex : faire la vaisselle du dîner	Ex : aller au parc avec François

Commentaires : _____

Plan d'action de la semaine

Activités	Objectifs		Domaine réactivé	Embûches possibles et solutions	Évaluation des résultats et commentaires
	Fréquence/ semaine	Quand			
Ex : prendre une marche de 15 minutes à l'extérieur	4 fois/semaine	<ul style="list-style-type: none"> Après le dîner Lundi-mercredi-vendredi-dimanche 	<input checked="" type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis	<ul style="list-style-type: none"> Température Prévoir parapluie et vêtements chauds 	<input checked="" type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____
1)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____
2)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____

Commentaires : _____

Consigne : Identifiez l'un des problèmes que vous vivez actuellement et qui a des répercussions importantes sur votre vie. Complétez le tableau de la balance décisionnelle. Inscrivez les actions possibles pour régler le problème ou en diminuer les répercussions. Inscrivez par la suite, pour chacune d'elles, leurs avantages et inconvénients.

<i>BALANCE DÉCISIONNELLE</i>		
Actions	Avantages	Inconvénients

Plan d'action de la semaine

Activités	Objectifs		Domaine réactivé	Embûches possibles et solutions	Évaluation des résultats et commentaires
	Fréquence/semaine	Quand			
Ex : prendre une marche de 15 minutes à l'extérieur	4 fois/semaine	<ul style="list-style-type: none"> Après le dîner Lundi-mercredi-vendredi-dimanche 	<input checked="" type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis	<ul style="list-style-type: none"> Température Prévoir parapluie et vêtements chauds 	<input checked="" type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____
3)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____
4)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____

LES DISTORSIONS COGNITIVES

Questionnaire

1. La pensée dichotomique ou le « Tout ou rien »

Cette distorsion cognitive consiste à vous enfermer dans l'alternative de tout ou rien. Tout est perçu en noir ou blanc : pas de place pour le gris, pas de place pour la nuance dans un tel mode de pensée.

Il n'y a pas d'entre-deux, que des extrêmes. Pour vous, les progrès graduels ne sont pas acceptables, il faut que le changement soit complet.

- « *Si vous n'êtes pas avec moi, vous êtes contre moi.* »
- « *Si je n'ai pas été embauché, c'est que je ne vauds rien.* »
- « *Qu'est-ce que ça peut bien faire si j'ai à moitié terminé? Je n'ai pas terminé.* »

2. La dramatisation

Dramatiser, anticiper le pire résultat possible de chaque événement, avoir peur de tout, une petite déception est un désastre.

- « *Marie est en retard. Elle a sûrement eu un accident !* »
- « *Je ne réussirai jamais cet examen, je vais couler et je n'aurai pas mon diplôme!* »

3. La généralisation

3.1 Généraliser à l'ensemble de votre personne une faiblesse, un défaut ou un manque, ce qui vous amène à porter un jugement négatif et global sur votre personne.

- « *Avec mon gros ventre, je me trouve tellement laid.* »

OU

3.2 Généraliser à l'ensemble de votre vie un incident isolé, une difficulté, une erreur ou un échec, ce qui vous amène à porter un jugement négatif et global sur votre avenir. Ça ne va pas bien présentement et ça n'ira jamais bien.

- « *J'ai perdu mon emploi et je ne m'en trouverai jamais un autre.* »

Cette distorsion peut aussi s'appliquer à autrui. Vous portez un jugement global et négatif sur autrui ou encore vous êtes certain que sa vie entière ne sera qu'une série d'erreurs ou d'échecs sans fin.

4. **L'exagération ou la minimisation**

Amplifier le négatif : c'est exagérer la portée d'une difficulté, d'un malaise, l'ampleur d'un problème ou la nature d'une tâche à accomplir. Vous vous concentrez seulement sur le côté négatif des choses.

Minimiser le positif : c'est sous-estimer vos qualités, vos bons coups, vos réussites, ou encore votre capacité à résoudre des problèmes.

Exemples :

- « *Ça ne sert à rien de m'inscrire à ce cours-là. C'est trop compliqué pour moi.* »
- « *C'était facile, je n'ai aucun mérite.* »
- « *Je ne serai jamais capable d'en venir à bout; j'en ai trop à faire.* »

5. **L'autocritique ou l'étiquetage**

Vous vous critiquez constamment vous-mêmes ou les autres, vous vous collez une étiquette négative, vous vous jugez sévèrement au lieu de décrire simplement la situation vécue ou votre comportement dans cette situation. Cette « critique » entraîne une réaction émotive qui n'est pas toujours proportionnelle à la situation de départ.

- « *Eh! Que je suis niaiseuse !* »
- « *Plus con que ça, tu meurs.* »
- « *Tu t'es encore trompé ! Ça ne me surprend pas de toi !* »

6. **La personnalisation**

Vous vous sentez responsable du comportement des autres. C'est l'erreur consistant à penser pouvoir gérer la vie des autres.

Vous vous attribuez plus de responsabilités que celles qui vous reviennent vraiment.

- « *C'est de ma faute, si je m'étais mieux occupé de ma mère, elle ne serait peut-être pas tombée malade* ».
- « *Si mon fils ne travaille pas à l'école, c'est parce que je suis une mauvaise mère* ».

7. Les exigences démesurées

Toujours recourir à des « Je dois absolument » ou à des « Il faut à tout prix » pour vous pousser à agir ou encore exiger toujours plus de vous-même : exiger d'être le meilleur, de réussir en tout, d'être parfait.... Résultat : vous êtes continuellement déçu et fâché contre vous-même et votre entourage. Vous ne pourrez jamais ressentir de fierté de vos accomplissements.

Cette distorsion peut aussi s'appliquer à autrui. Vous êtes très exigeant envers les autres, vous exigez d'eux la perfection, vous ne tolérez pas l'erreur...

- « Je dois tout faire pour que le climat soit bon au travail. »
- « Tu es arrivé troisième à l'examen. C'est bien, mais je sais que tu peux faire mieux que cela. »
- « Ma maison doit être impeccable pour le baptême de la petite dimanche prochain. »

8. Le raisonnement émotionnel

C'est se servir de ses sentiments comme s'il s'agissait de preuves.

- « J'étais mal à l'aise au dîner, je suis sûr qu'ils m'ont trouvé ridicule. »
- « Je me sens désespéré, donc mes problèmes doivent être impossibles à résoudre. »

9. La télépathie

Vous savez ce que les autres pensent à votre sujet et c'est toujours négatif. Alors, vous réagissez à ces pensées imaginaires sans prendre la peine d'en vérifier l'exactitude.

- « Juste à voir la façon dont il me regarde, je sais qu'il est fâché contre moi. »

QUESTIONS POUR AIDER À CHANGER

LES PENSÉES AUTOMATIQUES

La meilleure façon de modifier des pensées ou des images irréalistes est de les remettre énergiquement en question. Demandez-vous si elles sont exactes et considérez d'autres points de vue à l'aide des questions suivantes :

1. Que pourrais-je me dire à la place?
2. Qu'est-ce qui me prouve que cette pensée est vraie?
3. Sur quoi est-ce que je me base pour penser ainsi?
4. Est-ce que je réagis comme si je croyais que ma pensée était un fait?
5. Ai-je assez d'informations pour conclure de la sorte?
6. Puis-je nuancer mon point de vue?
7. Comment pourrais-je voir les choses à la place?
8. Comment mon meilleur ami verrait-il cela?
9. Pourrait-il m'arriver quelque chose de pire?
10. Et puis après?
11. Est-ce que j'exagère l'importance de cette situation, de cet événement?
12. Est-ce que je soulève des questions qui n'ont pas de réponse?
13. Ai-je des attentes réalistes?
14. Que puis-je faire de plus?
15. Est-ce que je déforme la réalité?
16. Est-ce que j'oublie de tenir compte de mes ressources ou de l'aide que je peux obtenir?

Consigne : Faites une auto-évaluation des distorsions cognitives que vous utilisez. Évaluez sur une échelle de 1 à 10, 1 étant jamais et 10 toujours, à quelle fréquence vous utilisez les différents types de distorsions cognitives.

1) La pensée dichotomique ou le « tout ou rien »

Tout est perçu en noir ou blanc. Il n'y a pas de place pour le gris, pour les nuances.

Ex : « Ou je suis parfait, ou je ne suis rien du tout »

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jamais ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Toujours

2) La dramatisation

Dramatiser, anticiper le pire résultat possible de chaque événement, avoir peur de tout.

Ex : « Marie est en retard. Elle a sûrement eu un accident »

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jamais ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Toujours

3) La généralisation

Faire une généralité d'un événement isolé ou d'un défaut personnel.

Ex : « Ça ne va pas bien présentement et ça n'ira jamais bien »

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jamais ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Toujours

4) L'exagération ou la minimisation

Amplifier le négatif et minimiser le positif.

Ex : « C'était facile, je n'ai aucun mérite » »

« Je ne serai jamais capable d'en venir à bout ; j'en ai trop à faire »

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Toujours

5) L'autocritique

Se juger ou juger les autres sévèrement au lieu de simplement décrire le comportement dans une situation donnée.

Ex : « Eh! Que je suis niaiseuse! »

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Toujours

6) La personnalisation

La personne se sent coupable et responsable de ce qui arrive aux gens qui l'entourent ou de la tournure d'un événement.

Ex : « C'est de ma faute, si je m'étais mieux occupé de ma mère, elle ne serait peut-être pas tombée malade. »

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Toujours

7) Les exigences démesurées

Les « IFO » (Il faut obligatoirement). Vous êtes très exigeant envers vous et les autres, vous exigez la perfection, vous ne tolérez pas l'erreur...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais Toujours

Ex : « Tu es arrivé 3^e à l'examen. C'est bien, mais je sais que tu peux faire mieux.

8) Le raisonnement émotionnel

Utiliser ses sentiments comme s'il s'agissait de preuves.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais Toujours

Ex : « Comme je suis découragée, mes problèmes sont impossibles à résoudre! »

9) La télépathie

Vous savez ce que les autres pensent de vous et c'est toujours négatif.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais Toujours

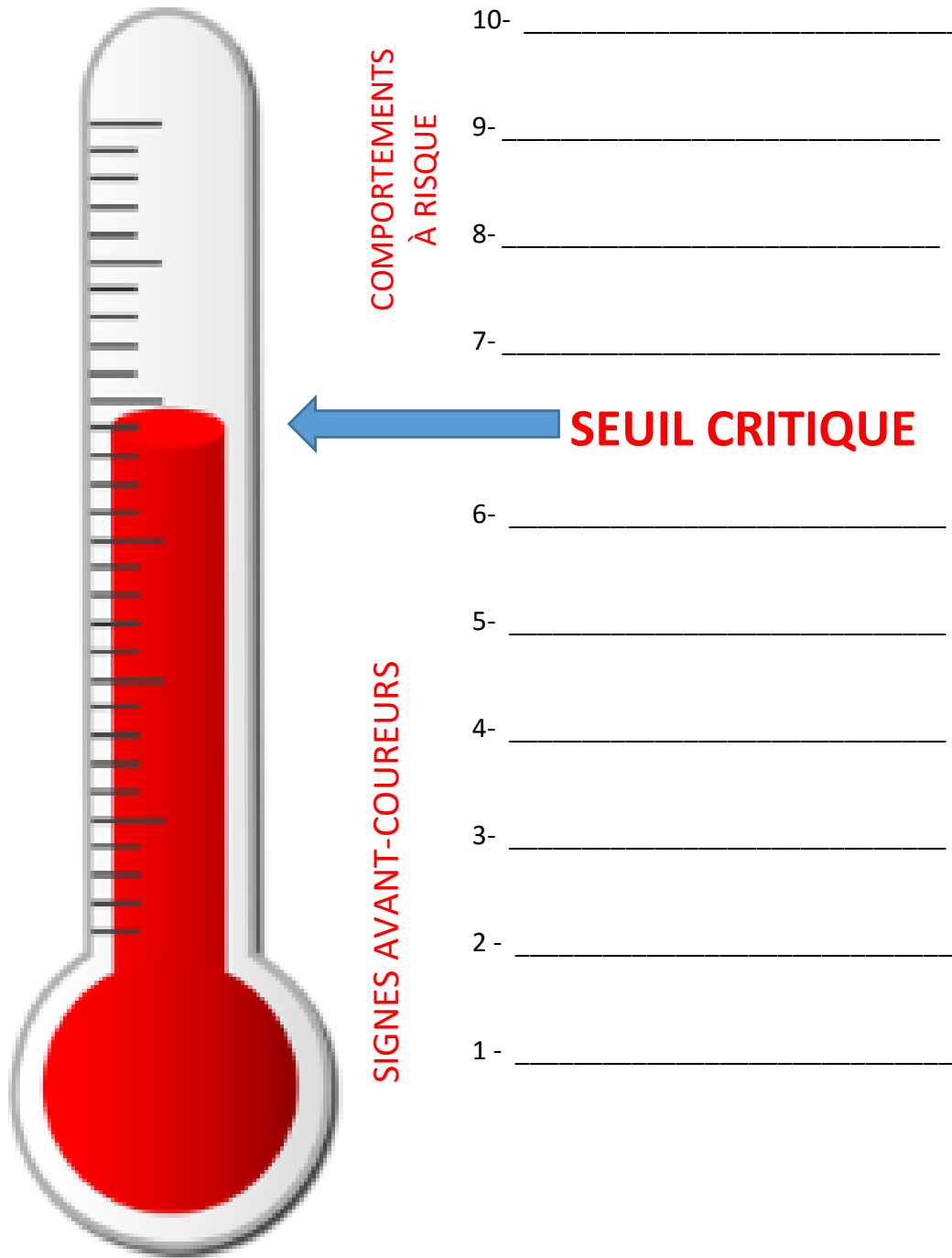
Ex : « Juste à voir la façon dont il me regarde, je sais qu'il est fâché contre moi.

Plan d'action de la semaine

Activités	Objectifs		Domaine réactivé	Embûches possibles et solutions	Évaluation des résultats et commentaires
	Fréquence/semaine	Quand			
Ex : prendre une marche de 15 minutes à l'extérieur	4 fois/semaine	<ul style="list-style-type: none"> Après le dîner Lundi-mercredi- vendredi- dimanche	<input checked="" type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis	<ul style="list-style-type: none"> Température Prévoir parapluie et vêtements chauds 	<input checked="" type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : <hr/> <hr/>
5)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : <hr/> <hr/>
6)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : <hr/> <hr/>

Mon garde-fou

Consigne : Observez votre situation. Complétez les signes avant-coureurs et les comportements critiques qui correspondent à votre situation.



Plan d'action de la semaine

Activités	Objectifs		Domaine réactivé	Embûches possibles et solutions	Évaluation des résultats et commentaires
	Fréquence/semaine	Quand			
Ex : prendre une marche de 15 minutes à l'extérieur	4 fois/semaine	<ul style="list-style-type: none"> Après le dîner Lundi-mercredi- vendredi- dimanche	<input checked="" type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis	<ul style="list-style-type: none"> Température Prévoir parapluie et vêtements chauds 	<input checked="" type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____
7)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____
8)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____

2.3

Journal alimentaire - 2^e version

Heure	Endroit	Avec qui	Faim* (0 à 3)	Humeur (discours intérieur)	Aliments consommés	Durée	Satiété*	Événement(s) influçant ma prise alimentaire	Humeur après
7 ^h 00	MAISON DEVANT TV	SEUL	1	PAS RÉVEILLÉ	250 ML CAFÉ (2 LAIT, 2 SUCRES)	30 MIN	ENCORE FAIM		
7 ^h 30	"	"	1		250 ML CAFÉ (2 LAIT, 2 SUCRES)	30 MIN	OK		
8 ^h 30	A TABLE EN LISANT JOURNAL	"	1		250 ML CAFÉ (2 LAIT, 2 SUCRES)	30 MIN	OK		
10 ^h 00	DEVANT ORDINATEUR PERSONNEL	"	1		250 ML CAFÉ (2 LAIT, 2 SUCRES)	30 MIN	OK		
11 ^h 30	A LA TABLE DE LA CUISINE	"	2		SOUPE AUX NOUILLES ET BISCUITS SODA	10 MIN	OK		
14 ^h 00	MAISON DEVANT TV	"	3		6 BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	5 MIN	OK	MANQUE ÉNERGIE	
15 ^h 15	DEVANT ORDINATEUR PERSONNEL	"	3		4 BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	5 MIN	OK	MANQUE ÉNERGIE	
17 ^h 00	A LA TABLE DE LA CUISINE	"	3-4		SPAGHETTI + SAUCE	10 MIN	ENCORE FAIM	FAIM ++	
17 ^h 10	A LA TABLE DE LA CUISINE	"	3		SECONDE ASSIETTE DE SPAGHETTI + SAUCE	15 MIN	TROP PLEIN		
20 ^h 00	MAISON DEVANT TV	"	1	ENNUI	CROUSTILLES (SAC 300g) + BOISSON GAZEUSE (355ML)	30 MIN	OK		

* Degré de faim : 0 = pas faim, 1 = petit creux, 2 = assez faim, 3 = très faim

Satiété : encore faim, OK, trop plein(e)...

JOURNAL D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Date	Heure	Activités physiques effectuées	Comment vous sentez-vous?		
			Avant	Pendant	Après
Exemple : 26-11-2015	13 h	Tour du quartier à la marche	Fatigué	Découragé	Content et détendu

JOURNAL DU SOMMEIL

Date	Niveau de fatigue 0 = pas fatigué 5 = très fatigué	Heure du coucher	Heure du levée	Qualité du sommeil	Routine avant d'aller dormir (dans les 30 dernières minutes)	Qu'est-ce que j'ai fait, si je me suis réveillé durant la nuit
Exemple : 26-11-2015	4	21 h 30	6 h 15	Moyen Je me sens encore fatigué	Télé, toilette, crème de nuit, brosser les dents	Se lever pour lire quelques minutes

Plan d'action de la semaine

Activités	Objectifs		Domaine réactivé	Embûches possibles et solutions	Évaluation des résultats et commentaires
	Fréquence/semaine	Quand			
Ex : prendre une marche de 15 minutes à l'extérieur	4 fois/semaine	<ul style="list-style-type: none"> Après le dîner Lundi-mercredi-vendredi-dimanche 	<input checked="" type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis	<ul style="list-style-type: none"> Température Prévoir parapluie et vêtements chauds 	<input checked="" type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : <hr/> <hr/>
9)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : <hr/> <hr/>
10)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : <hr/> <hr/>

MON PENSE-BÊTE

Mes objectifs :

- Prévenir la rechute
- Rechercher des moyens pour obtenir un minimum de soulagement
- Maintenir mon rétablissement
- Autres : _____

Mes signaux d'alerte :

- Mauvaise gestion ou arrêt de la médication
- Travailler trop
- Quand je m'isole
- Quand je suis incapable de rester seul(e) chez moi
- Je dors trop/Je ne dors pas assez
- Diminution de la motivation
- Perte d'intérêt
- Les idées vont vite dans ma tête. Pas de concentration, agitation/ralentissement
- Sautes d'humeur, irritabilité
- Difficultés à accomplir des tâches quotidiennes
- Changement dans les habitudes de vie
- Augmentation de la consommation (tabac, alcool, médicaments, drogues, cafés, liqueurs, boissons stimulantes)
- Augmentation de l'agressivité
- Je distorsionne plus
- Difficultés à prendre des décisions, ambivalent(e)
- Idées suicidaires
- Je suis anxieux(se), stressé(e)
- J'ai des sensations d'étouffement, des palpitations
- Autres : _____

Ce que je ne devrais pas faire :

- Je m'isole et reste longtemps dans la maison
- Je fais semblant que tout va bien et ne demande pas d'aide
- Je garde mon agressivité à l'intérieur
- Je consomme des drogues et de l'alcool
- Je me compare aux autres
- Je me fixe des objectifs irréalistes
- J'amplifie les événements désagréables
- Je personnalise tout
- Je pense en terme « tout ou rien »
- Autres : _____

Les signes que je vais bien :

- Je ne m'isole plus
- Je me sens plus calme
- Je suis de bonne humeur - J'ai le goût de faire des activités et j'y prends plaisir
- Je suis capable de rester seul(e)
- Je prends soin de moi en faisant _____
- J'ai des projets réalistes
- J'ai une routine de vie équilibrée pour moi (sommeil, alimentation, activités, etc.)
- Autres : _____

Ce que je fais pour me sentir mieux (stratégies d'adaptation) :

- Je prends une marche/vais m'entraîner, sport
- J'écoute de la musique, télévision, film, lecture
- J'appelle un proche (famille, amis) je vais prendre un café avec eux
- Je prends une médication
- Je fais des exercices de relaxation/fais des respirations
- Je profite du moment présent et vis une journée à la fois
- Je prends un temps pour moi
- Je fais des tâches manuelles
- Autres : _____

Quoi faire (ou ne pas faire) pour m'aider lorsque j'atteins mon seuil critique :

1. Identifier à quel niveau je me situe sur le thermomètre
2. Mettre en application les stratégies pour se sentir mieux
3. Contacter un proche _____
4. Contacter mon CLSC

Autres notions qui m'ont aidé(e) :

Plan d'action de la semaine

Activités	Objectifs		Domaine réactivé	Embûches possibles et solutions	Évaluation des résultats et commentaires
	Fréquence/semaine	Quand			
Ex : prendre une marche de 15 minutes à l'extérieur	4 fois/semaine	<ul style="list-style-type: none"> Après le dîner Lundi-mercredi-vendredi-dimanche 	<input checked="" type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis	<ul style="list-style-type: none"> Température Prévoir parapluie et vêtements chauds 	<input checked="" type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____
11)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____
12)			<input type="checkbox"/> Activités enrichissantes <input type="checkbox"/> Soins personnels <input type="checkbox"/> Tâches quotidiennes <input type="checkbox"/> Activités famille/amis		<input type="checkbox"/> Atteint <input type="checkbox"/> Non atteint <input type="checkbox"/> Partiellement atteint Commentaires : _____ _____

