

«S'outiller»

Fiche 3/8



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Voici un tableau imaginé par Sarah Jolly. Elle a adapté les outils proposés par des psychiatres à ses besoins.

Il te permet de suivre des indicateurs pratiques comme ton sommeil, tes activités et tes tendances, sur une semaine.

Selon les lignes, tu peux cocher ou colorier la case, ou inscrire des chiffres ou des mots. On t'invite à ajouter des précisions qui peuvent t'aider à comprendre les liens entre les informations. L'idée est en effet d'apercevoir des schémas répétitifs, les liens de causes à effet, les noeuds.

Si ce modèle te convient, tu peux le photocopier pour réaliser ce suivi sur plusieurs semaines.

Tu peux aussi l'adapter au suivi de tes nuits : heure de coucher, lever, qualité du sommeil, humeur le matin, etc.

TABLEAU DE SUIVI QUOTIDIEN



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Sommeil (RAS ou perturbé)							
Somnifères (si oui, à quelle heure ?)							
Heure du lever							
Grignotage							
Activité physique							
Angoisse (heure)							
Anxiolytiques (si oui, lequel, ho-							
Humeur de 1 à 5							
Satisfaction dans activité ou travail							
Satisfaction dans relations sociales							
Temps d'écran							
Pratique artistique							
Remarque sur les repas							
Meilleur moment de la journée							