



**Légende**  
pour le graphique de l'humeur

Niveaux	Humeur	Impact sur le fonctionnement
Niveau +4	Humeur euphorique, rires inappropriés, incapable d'arrêter de parler, incohérence des idées, communication impossible, délires et hallucinations, hostile, non-collaborateur.	Négation du besoin de dormir, tenue débraillée, vêtement extravagant, hyperactivité continue, exprime son intérêt sexuel à son entourage, passage à l'acte, assauts, destruction d'objets, hospitalisation nécessaire.
Niveau +3	Humeur exaltée et inappropriée à l'événement, plein d'humour, propos à thème sexuel, logorrhéique, difficile à interrompre, fuites des idées, idées de grandeur ou paranoïdes, irritabilité fréquente, seuil de frustration bas, tendance à exiger rapidement des autres, énergie excessive.	Diminution marquée du besoin de dormir, apparence négligée ou provocatrice, maquillage excessif, difficulté à maintenir votre attention, jugement pauvre, comportement impulsif, dépenses excessives.
Niveau +2	Joyeux, humeur appropriée à l'événement, optimiste, confiance en soi augmentée, distrait, perd le fil de sa pensée, propos à thèmes religieux, augmentation certaine de l'intérêt sexuel, épisode de colère ou d'irritabilité.	Dort + 1 heure de moins que la normale, apparence peu soignée ou tenue vestimentaire inappropriée à la saison, augmentation de la gestuelle, difficulté à se centrer sur une activité, productivité augmentée (projets spéciaux), demandes à répétition.
Niveau +1	Humeur légèrement exaltée, plus sociable, volubile, pensée rapide, facilement distrait, irritabilité observée par les autres, augmentation de l'énergie, intérêt sexuel légèrement augmenté, sarcastique.	Dort 1 heure de moins que la normale, tenue légèrement négligée, bruyant par moment, méfiant, vos performances peuvent augmenter.
Niveau -1	Sentiment de dévalorisation et que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, anxieux et émotif, se préoccupe de ses malaises physiques, ressent de la tension et de l'irritabilité, idées et sentiments d'incapacité vis-à-vis du travail, des activités et des loisirs, diminution de l'énergie.	Difficultés occasionnelles à s'endormir (délai de + ½ heure), a besoin de se stimuler pour démarrer la journée, diminution du besoin de s'alimenter, fatigue, faiblesse.
Niveau -2	Ressent humeur dépressive, sentiment d'impuissance, idées de culpabilité concernant des erreurs passées, s'inquiète pour un rien, plus irritable, méfiant, perte d'énergie, désir de mort.	Difficultés régulières à s'endormir, fournit des efforts pour fonctionner et maintenir l'intérêt, problèmes de concentration et de la pensée, perte de l'appétit, ambivalence et indécision, apathie.
Niveau -3	Incapable d'éprouver du plaisir, perte marquée d'énergie, manifeste des craintes amplifiées, parle de son état comme une punition, présente une irritabilité et une anxiété marquées, idées récurrentes de mort ou pensées suicidaires.	Difficultés marquées du sommeil : réveils fréquents, agitation, insomnie matinale, hypersomnie, période d'endormissement longue, détérioration significative du fonctionnement (absentéisme, fardeau), perte marquée de l'appétit, isolement social.
Niveau -4	Craintes exprimées spontanément, agitation très marquée, trouble au niveau de la mémoire et de la concentration, gestes ou tentatives de suicide, délires ou hallucinations.	Trouble du sommeil, incapacité au travail et à prendre soin de soi, requiert l'hospitalisation.

Pour les femmes ayant des menstruations, encercler vos jours de menstruations sur le graphique de l'humeur.

Réalisé par Brigitte Charron, stagiaire, inf. B. Sc. et  
Line Roy, inf. M. Sc.  
Clinique des maladies affectives, Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal  
2001/01/22



## Directives pour le graphique de l'humeur

### Directives générales

Inscrire le nom du client, le nom du thérapeute ainsi que le mois et l'année en cours. Utilisez toujours un graphique pour chaque mois. Par exemple, si nous sommes le 10 janvier, commencez le graphique au jour 10, puis le mois de février sera inscrit sur un autre graphique. Le traitement pharmacologique sera inscrit en bas du graphique.

### Les heures de sommeil

Les heures de sommeil sont inscrites de deux façons, soit T : le temps passé au lit en heures (le client est éveillé ou non) et D : les heures totales dorinées. Ces données sont approximatives, mais elles pourront donner un aperçu de la quantité de sommeil du client.

### Graphique

Le client se servira de la légende à l'endos du graphique pour déterminer le niveau qui correspond le mieux à son humeur. La légende a été élaborée en tenant compte de l'humeur (comment le client se sent) et de l'impact sur le fonctionnement de la personne. Un membre de la famille (conjoint ou autre) pourra aider le client à remplir cette section

### Médication :

Le but de cette section est de voir si le client est assidu à son traitement pharmacologique. S'il prend régulièrement sa médication, il n'aura qu'à faire un (+) dans le carreau. Par contre, s'il omet une ou plusieurs doses de médicament dans la journée, il l'indiquera par un (0). Il devra alors préciser pourquoi il a omis sa médication et de quel médicament il s'agit dans la section des commentaires. La période de non-assiduité au traitement pharmacologique sera facilement observable. Le client indiquera aussi tout médicament pris en PRN dans la section commentaires et il pourra alors justifier cette prise de médicament.

### Commentaires

Cette section est très importante pour inscrire les événements significatifs qui affectent l'humeur du client (conflits, stress au travail ou à la maison, perte d'emploi, déménagement, naissance, mariage, etc.). On pourra ainsi avoir une représentation chronologique de ces événements. Tout commentaire utile sera aussi inscrit dans cette section. Par exemple, les symptômes psychotiques, l'hospitalisation, les tentatives de suicide, l'arrêt de la médication, etc.

### Menstruations

Les femmes ayant des menstruations devront encercler les jours correspondants sur le graphique de l'humeur (première section).

*Brigitte Charron, stagiaire, inf. B. Sc., Line Roy, inf. M. Sc., Jean Leblanc, m.d., janvier 2001*