

Journal de l'humeur - Suivi mensuel du trouble bipolaire et de l'humeur

Nom :		Mois / Année : /		Mettez une croix dans la case la plus appropriée à votre niveau d'humeur suivant votre comportement . Vous devez vous aider du document échelle de l'humeur .																														
Jours		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		
Echelle de l'humeur ( Référez-vous au document « Echelle de l'humeur » )	10																																	
	9																																	
	8																																	
	7																																	
	6																																	
	5																																	
	4																																	
	3																																	
	2																																	
	1																																	
	0																																	
Nombre d'heures de sommeil																																		
Traitements	Nom du médicament	Mettez une croix pour les jours de prise de chaque médicament																																
Notes journalières	Indiquez la date puis vos notes personnelles concernant votre état de santé général																																	