MOODFLOW

Tenir un journal d’humeur entre les séances

À remplir ensemble, puis à garder bien en vue.

Convenu avec _____ Date de début _____ Nous le regarderons ensemble le _____

1. Ce que nous voulons découvrir

_____

_____

2. Quand je note mon humeur

Moment de la journée : _____ Rappel réglé : oui / non

3. Ce que je note

- ☐ Humeur, de 1 à 5
- ☐ Un symptôme : _____
- ☐ Autre : _____
- ☐ Sommeil
- ☐ Quelques mots sur la journée

4. Ce que j’apporte

Dans Moodflow : Paramètres › Confidentialité et données › Exporter en PDF › Résumé clinique. Choisissez les jours écoulés depuis notre dernière séance. Vos notes ne sont pas incluses, sauf si vous les ajoutez. Vous pouvez aussi montrer l’application ou un journal papier.

Bon à savoir

- Ce n’est pas grave de sauter des jours. Laissez-les vides plutôt que de les remplir de mémoire.
- Personne ne lit vos entrées entre les séances, moi non plus. C’est vous qui choisissez ce que vous montrez.
- Votre note de 1 à 5 suit votre propre échelle : ce n’est pas le score d’un test.
- Si le suivi devient une corvée, vous fait vous sentir moins bien ou si vous n’arrêtez pas de le consulter, faites une pause et parlez-m’en.

Si vous êtes en crise

Ne l’écrivez pas dans l’application : personne ne la surveille. Appelez le numéro d’urgence local ou une ligne d’écoute.

Ligne d’écoute : _____

Configurer Moodflow (gratuit)

1. Téléchargez Moodflow sur l’App Store ou Google Play.
2. Paramètres › Tes entrées › Rappels : ajoutez un rappel à l’heure notée plus haut.
3. Paramètres › Tes entrées › Éléments suivis : désactivez ce dont vous n’avez pas besoin.