

# JOURNAL DE L'HUMEUR

Humeur de -4 (déprimé) 0 neutre à 4 (exalté)	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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Nuit de sommeil (h)																																
Sieste (h)																																
Irritabilité																																
Anxiété ( 0 à 3)																																
Idées suicidaires																																
Comportement dangereux																																
Idées bizarres																																
Hallucinations																																

Alcool																																
Cannabis																																
Drogues																																

Médicament(s) pris																																
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Notes additionnelles:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

