|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fiche d’auto-observation quotidienne de thérapie comportementale dialectique** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nom : | | | | | | | | Rempli dans la session?  O  N | | | Combien de fois l’avez-vous rempli?  Tous les jours  2-3x  4-6x  une fois | | | | | | | | | | | Dernière journée complétée : | | | |
| Cochez le premier jour | Désir d’action le plus intense | | | Cote la plus élevée pour chaque journée | | | | Drogues/médicaments | | | | | | | | | Actions | | | | | Émotions | | Optionnel | |
| Suicide | Geste auto-dommageable | Prendre des drogues | Souffrance émotionnelle | | Souffrance physique | Joie | Alcool | | Drogues illicites | | | Médicaments tels que prescrits | | Médicaments au besoin et en vente libre | | Geste auto-dommageable | | Mensonge | Utiliser mes compétences | |  |  |  |  |
|  | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 | | 0-5 | 0-5 | # | Quoi? | # | | Quoi? | O/N | | # | Quoi? | # | |  |  | |  |  |  |  |
| LUN |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| MAR |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| MER |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| JEU |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| VEN |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| SAM |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| DIM |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |
| Changements de la médication cette semaine : | | | | | | | | | | **\*Compétences utilisées**  0=pas pensé ou utilisé 5=J’ai essayé, je pouvais, aidant  1=J’y ai pensé, pas utilisé, ne voulais pas 6=Utilisé de façon automatique, pas aidant  2=J’y ai pensé, pas utilisé, je voulais 7=Utilisé de façon automatique, aidant  3=J’ai essayé mais je ne pouvais pas  4=J’ai essayé, je pouvais le faire, mais pas aidant | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tâches à domicile et résultats cette semaine : | | | | | | | | | | Désir de : | | | | En venant au RV (0-5) | | | | Croyance que je peux changer mou gérer mes : | | | En venant au RV  (0-5) | | | | |
| Abandonner la thérapie | | | |  | | | | Émotions | | |  | | | | |
| Prendre des drogues | | | |  | | | | Actions | | |  | | | | |
| Me suicider | | | |  | | | | Pensées | | |  | | | | |
| Compétences ciblées cette semaine : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fiche d’auto-observation quotidienne** | | | | | | | | | |
| **Fiche d’auto-observation quotidienne** | J’ai rempli la fiche (encerclez la réponse) ?  Tous les jours 2-3x 4-6x Une fois Pendant la séance | | Cochez les compétences et les jours qu’elles ont été appliquées | | | | | | |
| **Régulation des émotions**  **Tolérance à la détresse**  **Pleine conscience**  **Efficacité interpersonnelle** | Esprit éclairé | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Observer : Simplement remarquer | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Décrire : Nommer, seulement les faits | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Participer : Entrer dans l’expérience | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Non jugement | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Conscience d’une chose à la fois : Moment présent | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Efficacité : Centré sur ce qui fonction | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| DEAR : Décrire, Exprimer, Affirmer, Renforcer | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| MAN` : Maintenir sa pleine conscience, Avec assurance, Négocier | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| GIVE : Garder la bienveillance, S’intéresser, Valider, Être cordial | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| FAST : Fair play, Arrêter les excuses, Soutenir ses valeurs, Transmettre honnêtement | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Emprunter la voie du milieu : dialectique | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Validation | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Stratégies pour changer le comportement | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Vérifier les faits | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Agir à l’opposé | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Résolution de problème | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Accumuler les émotions positives | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Bâtissez une expertise | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Capable d’anticiper pour faire face | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Réduire la vulnérabilité : PLEASE (Prendre soin de la santé, Évitez les substances, équlibrez l’Alimentation, équilibrez le Sommeil, Exercice physique) | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Pleine conscience de l’émotion actuelle | | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Survivre à la crise | STOP | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Pour et contre | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| TIP : Température, exercice physique Intenses, Respiration rythmée et relaxation musculaire synchronisée vont de Pair | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Se distraire : ACCEPTS | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Auto-apaisement par les 5 sens | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Améliorer le moment présent : IMPROVE | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Acceptation de la réalité | Acceptation radicale | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Demi-sourire, mains ouvertes | L | Ma | Me | J | V | S | D |
| Bonne volonté, Pleine conscience des pensées | L | Ma | Me | J | V | S | D |