|  |
| --- |
| **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, aidant1=J’y ai pensé, pas utilisé, ne voulais pas 6=Utilisé de façon automatique, pas aidant2=J’y ai pensé, pas utilisé, je voulais 7=Utilisé de façon automatique, aidant3=J’ai essayé mais je ne pouvais pas4=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 |