

Instructions pour remplir la fiche d'auto-observation quotidienne

1. Nom : Indiquez ici le nom, les initiales

2. Remplie pendant la séance de thérapie? Si la carte a été remplie pendant la séance, demandez au client d'encercler "O" pour "oui" ; sinon, encerclez "N" pour "non".

3. À quelle fréquence avez-vous rempli [ce côté] ? Au cours de la semaine écoulée, le client a-t-il rempli la carte tous les jours, 2-3 fois ou une fois ?

4. Date de début : Demandez au client de noter la première date à laquelle il a commencé à remplir la carte, y compris l'année.

5. Jour de la semaine : Demandez au client de noter l'information pour chaque jour de la semaine.

6. Utilisation de l'échelle d'évaluation de 0 à 5 : Vous remarquerez que de nombreuses colonnes demandent au client d'enregistrer une valeur numérique de 0 à 5. Il s'agit d'une échelle subjective, et continue destinée à communiquer l'expérience du client sur une variété de comportements ou d'expériences. Le point d'ancrage 0 représente l'absence d'une expérience particulière (par exemple, aucune envie) ; le point d'ancrage 5 correspond au degré le plus fort de l'expérience (par exemple, les pulsions les plus fortes que l'on puisse imaginer).

7. Pulsions à... : La colonne "Se suicider" fait référence à toute envie de se suicider. La colonne "S'automutuler" se réfère aux envies de s'automutuler ou de s'adonner à toute forme d'automutilation. La colonne "Consommation de drogues" fait référence à la consommation de toute drogue (par exemple, médicaments en vente libre, médicaments sur ordonnance, drogues illicites ou de la rue).ou, pour les clients qui ne consomment pas de drogues, à toute envie de s'échapper.

8. Les cotes les plus élevées font référence aux cotes d'intensité de la misère émotionnelle, de la misère physique ou de la douleur physique, et le degré de joie (ou de bonheur) ressentie au cours de la journée. Demandez au client d'évaluer chaque émotion chaque jour, en utilisant l'échelle d'évaluation de 0 à 5.

9. Drogues/Médicaments : Pour l'alcool, demandez au client d'indiquer combien de verres et quel type d'alcool (par exemple, "3" pour 3 bières). Pour les drogues illégales, demandez au client de préciser le type de drogue utilisée (par exemple, de l'héroïne) et la quantité consommée. Pour les médicaments en vente libre, demandez au client d'indiquer les doses et quel type de médicament a été pris. Pour les médicaments tels que prescrits, si les médicaments ont été pris tels que prescrits, demandez au client d'inscrire un "O" pour oui ; s'ils n'ont pas été pris comme prévu (soit trop ou pas assez, soit certains médicaments mais pas d'autres), demandez au client d'inscrire un "N" pour non.

- Inscrivez la mention "idem" dans les cases de spécification suivantes, pour indiquer que la consommation est la même que le jour précédent.

- Un moyen plus facile : Le client peut utiliser des lignes horizontales dans les rangées et des lignes verticales dans les colonnes pour indiquer l'absence d'utilisation. Par exemple, si le client n'a pas consommé de médicaments sur ordonnance cette semaine, un trait

vertical dans la colonne "O/N" sous "Médicaments tels que prescrits" est acceptable. Ou si le client n'a pas consommé d'alcool, de médicaments en vente libre ou de médicaments sur ordonnance le mercredi, on peut tracer une ligne horizontale dans les cases correspondantes pour le mercredi.

10. Actions : La colonne "Automutilation" fait référence à toute automutilation intentionnelle ou tentative de suicide. La colonne "Mentir" fait référence à tous les comportements manifestes et dissimulés qui masquent le fait de dire la vérité. Il est important que le client ne porte pas de jugement lorsqu'il remplit cette colonne. Demandez au client d'inscrire dans cette colonne le nombre de mensonges qu'il a racontés par jour et de mettre un * dans cette colonne pour signifier qu'il a menti sur la carte du journal intime. La colonne Habilités utilisées (0-7) sert à indiquer l'utilisation la plus élevée de l'habileté pendant la journée. Lorsqu'il effectue cette évaluation, le client doit se référer au tableau des compétences utilisées (0-7) situé juste en dessous des colonnes. Les deux dernières colonnes sont facultatives. Deux colonnes permettent de suivre des émotions spécifiques, et deux autres sont destinées à tout autre comportement que vous et le client souhaitez suivre. Notez qu'il n'y a pas d'échelle d'évaluation pour ces colonnes. lorsque vous décidez avec le client de ce qu'il faut suivre, décidez également de la manière de le faire - par exemple, avec un par exemple, avec un "O", un "N", une échelle de 0 à 5 ou de 0 à 7, ou en décrivant ce qu'il faut faire et dans quelle mesure (par ex. et combien (c'est-à-dire "Quoi ?" et #).

11. Changement de médicaments cette semaine : Demandez au client de noter tout changement dans les médicaments prescrits. Ces changements peuvent consister en une modification de la dose (augmentation ou diminution) des médicaments (par ex, une augmentation de 5 mg à 10 mg ; une diminution de 20 de 20 mg à 10 mg), l'abandon d'un médicament ou l'ajout d'un nouveau médicament. Si l'espace est insuffisant l'espace est insuffisant, le client doit les décrire sur une feuille de papier séparée.

12. Tâches à domicile assignées et résultats cette semaine : Demandez à au client de noter tous les comportements assignés pour la semaine, de décrire ce qui a été fait et d'indiquer les résultats.

13. Envie de consommer (0-5) et envie d'arrêter la thérapie (0-5) : Demandez au client d'évaluer l'intensité de sa consommation actuelle de drogues. (0-5) : Demandez au client d'évaluer l'intensité de ses pulsions l'intensité des envies actuelles d'adopter ces comportements, au début de la séance. début de la séance.

14. Compétences visées cette semaine : Demandez au client d'écrire de noter toutes les compétences sur lesquelles il s'est concentré, utilisées ou pratiquées au cours de la semaine. Cet espace peut également être utilisé pour noter les compétences sur lesquelles il faut sur lesquelles il faut se **concentrer davantage pendant la semaine.**

15. Croyance que je peux changer ou gérer l'aide de la même échelle d'évaluation de 0 à 5, évaluez votre croyance concernant votre capacité à changer ou à réguler vos émotions, actions et pensées au début de votre séance de thérapie.