



## Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins

### Trouble dépressif

### Fiche C3 – Registre des activités quotidiennes

#### Qu'est-ce qu'est un registre des activités quotidiennes

La grille du registre des activités quotidiennes est un outil d'auto-observation pouvant favoriser votre processus de rétablissement. Considérant que l'apathie augmente la dépression et que les moments un peu plus actifs atténuent la souffrance, cette grille permet l'observation de ses habitudes de vie et leurs impacts sur l'humeur. Elle permet d'observer la progression des efforts dans la réactivation comportementale dans le traitement de la dépression. La grille fait état de vos activités et de vos occupations quotidiennes et elle doit être remplie du lever au coucher.

#### Instructions pour son utilisation

##### 1. Noter vos activités ainsi que vos occupations, heure par heure.

Il est idéal de le remplir la grille au fur et à mesure. Les informations sont plus fiables lorsqu'on note régulièrement, une à trois fois par jour. Intégrer cet exercice à votre routine.

##### 2. Coter ces paramètres à côté de chaque activité sur une échelle 0 à 10.

- Tristesse (T) : Ce paramètre fait référence au sentiment de tristesse vécue lors d'une rencontre.
- Plaisir (P) : Ce paramètre fait référence au niveau de plaisir ressenti lors de l'activité.
- Accomplissement (A) : Ce paramètre fait référence au sentiment d'accomplissement. Les activités peuvent nous donner la sensation que quelque chose est utile.

##### 3. Ne sous-estimez pas vos succès.

Éviter de vous comparer à d'autres ou à ce que vous faisiez avec la dépression. Évaluez votre succès en fonction de votre état actuel. Le simple fait d'aller chercher le journal au coin de la rue peut être une très grande réussite qui peut mériter un M=9.

##### 4. Noter aussi les moments où vous n'êtes pas actifs.

Vous pourriez par exemple inscrire : « Regarder la télé : P1, A0, T7 » ou « Étendu sur le canapé : P0, A0, T9 »

## VOICI UN EXEMPLE D'UNE GRILLE COMPLÉTÉ

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
6-7h							
7-8h	Lever T3 P0 A2					Lever T3 P0 A2	Lever T4 P0 A2
8-9h	Café T2 P3 A0					Magasin T2 P2 A5	TV T7 P2 A0
9-10h	TV T6 P2 A0	Lever T7 P0 A2				Magasin T2 P2 A5	TV T7 P2 A0
10-11h	Ménage T3 P2 A5	Lit T8 P0 A0	Lever T7 P0 A2	Lever T7 P0 A2	Lever T7 P0 A2	Magasin T2 P2 A4	Ranger T3 P3 A7
11-12h	Ami T1 P5 A5	Café T2 P3 A0	Lit T8 P0 A0	Lit T8 P0 A0	Lit T9 P0 A0	Diner avec Jean T0 P5 A2	Ranger T3 P3 A7

### 5. Observer vos comportements

Après d'avoir noté vos activités pendant quelques jours, essayez d'observer ce que vous faites qui semble aggraver votre humeur dépressive et ce qui semble la diminuer. Vous pourriez ainsi découvrir des pistes de solution.

ACTIVITÉS QUI ACCENTUENT HUMEUR DÉPRESSIVE	ACTIVITÉS QUI DIMINUENT HUMEUR DÉPRESSIVE
EXEMPLE : Rester au lit (T8 P0 A0)	EXEMPLE : Voir un ami (T1 P5 A5)

### 6. Noter les activités plaisantes.

Pendant cette phase d'observation, vous pourriez aussi commencer à vous préparer une liste d'activités qui vous ont déjà plus, qui pourrait vous plaire ou vous donner un sentiment de satisfaction. Vous pouvez identifier et noter ces activités sur ce que vous préférez. Vous pouvez également utiliser la fiche à cette fin « Liste d'activités plaisants ».

### 7. Augmenter vos activités graduellement.

Il est important de se réactiver en augmentant progressivement vos activités en les planifiant dans un programme d'activité pour le lendemain. Pensez à prévoir des activités plaisantes, des exercices physiques et des activités sociales. Vous pouvez utiliser un agenda, un calendrier ou une grille personnalisée pour en faire la planification. Soyez réaliste face à vos objectifs. Passez à l'action sans trop hésiter ou négocier avec vous-même. Continuez à noter à l'aide du registre votre progression.

## REGISTRE DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Date : Du \_\_\_\_\_ Au \_\_\_\_\_

Note : Coter de 0 à 10 le degré de plaisir (P) et de Accomplissement (A) à côté de chaque activité  
(0 = absence, 10 = maximale)

HEURE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6-7h							
7-8h							
8-9h							
9-10h							
10-11h							
11-12h							
12-13h							
13-14h							
14-15h							
15-16h							
16-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19-21h							
21-24h							
00-06h							

## Références bibliographiques

Ngô, T-L., L. Chaloult et J. Goulet. (2018) *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble dépressif majeur*. Éditeur Jean Goulet – Tccmontreal : <https://tccmontreal.com/guides-de-pratique-selon-les-diagnostics/>