

Annexe 2

Fiche d'auto-observation quotidienne

PROGRAMME TPL FICHE D'AUTO-OBSERVATION QUOTIDIENNE

NOM :			Semaine débutant le :			Combiens de fois avez-vous complété la grille ? _Quot. _4-5X _2-3X _1X			Dernier jour complété							
J O U R	Désir d'action le plus intense de la journée :			Plus haute intensité quotidienne			Alcool/Drogues/Médication			Actions						
	suicide	Geste auto-domma-geable	Utiliser alcool ou drogue	Souffrance émotion-nelle	Souffrance physique	Joie	Alcool	Drogues	Médica-ments prescri-ts	Médicaments en vente libre	Commis un geste auto-domma-geable	Utilisé les compé-tences *	Avoir menti	Haut risque pour santé	#	#
	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	#	Quoi?	#	Quoi?	Quil/non	0-7	#			
LUN																
MAR																
MER																
JEU																
VEN																
SAM																
DIM																
Devoir de la semaine :																
Résultats du devoir de la semaine :																
<p>0=Je n'y ai pas pensé, pas utilisées.</p> <p>1=J'y ai pensé, pas utilisées, je ne voulais pas les utiliser.</p> <p>2=J'y ai pensé, pas utilisées, je voulais le faire.</p> <p>3=J'ai essayé, mais ne savais pas quoi faire.</p> <p>4=J'ai essayé, je savais quoi faire, elles n'ont pas aidé.</p> <p>5=J'ai essayé, je les ai utilisé, elles ont aidé.</p> <p>6=Je les ai utilisé automatiquement, elles n'ont pas aidé.</p> <p>7=Je les ai utilisé automatiquement, elles ont aidé.</p>																
*Compétences utilisées																
Désir de :																
En venant au RDV (0-5)																
En partant du RDV (0-5)																
Croissance que je peux changer :																
Et faire que les choses soient meilleures.																
En venant au RDV (0-5)																
En partant du RDV (0-5)																
Quitter la thérapie																
Utiliser des drogues																
Me suicider																
Pensées																
Progrès vers l'atteinte de mon objectif (encercler) :																
1 2 3 4 5																
beaucoup moins inchangé beaucoup plus																

Traduit au CSSSSL, Programme TPL, de la SMA adulte 1^{re} ligne, de Dialectical Behavior Training Intensive Training, Behavioral Tech de Marsha M. Linehan, University of Washington (2015-01).