FICHE 71 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Mon registre d'activités et d'humeur

Voir le lien entre ce que je fais et comment je me sens

OBJECTIF

Observer heure par heure les activités et l'humeur pour repérer les liens entre les deux, base de l'activation comportementale.

POUR QUI

Humeur basse, repli, manque d'énergie, rumination. Avant la fiche 23.

DURÉE

5 min par jour pendant une semaine

DÉROULÉ

1. Expliquez l'intérêt : l'humeur dépend en partie de ce que l'on fait.
2. Pendant une semaine, la personne note ses activités par tranche de temps, avec l'humeur (0-10), le plaisir et le sentiment d'accomplissement.
3. Au bilan, repérez les activités associées à une meilleure humeur et les moments les plus difficiles.
4. Utilisez ces observations pour planifier (fiche 23).

POINTS D'ATTENTION

> Remplir peut être fatigant en cas d'humeur très basse : simplifiez (trois moments par jour). Si l'humeur est très basse ou qu'il y a des idées suicidaires, évalue le risque.

RÉFÉRENCES

Martell, C. R., Dimidjian, S. & Herman-Dunn, R. (2010). Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide. Guilford.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 71 · FICHE À REMETTRE

Mon registre d'activités et d'humeur

Ce qu'on fait influence comment on se sent. En notant tes activités et ton humeur pendant une semaine, tu verras ce qui t'aide et ce qui te pèse.

1. Note ce que tu fais, à quelques moments de la journée.
2. Note ton humeur de 0 à 10.
3. Note le plaisir (P) et le sentiment d'avoir accompli quelque chose (A), de 0 à 10.
4. En fin de semaine, entoure les activités qui t'ont fait du bien.

Jour / moment	Activité	Humeur /10	Plaisir /10	Accomplissement /10

Quelles activités améliorent mon humeur, même un peu ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification