

Syndrome prémenstruel : calendrier d'enregistrement de la sévérité des problèmes

Merci d'imprimer et d'utiliser autant de feuilles qu'il vous semble nécessaire pendant au moins deux mois COMPLETS

Nom ou initiales _____
Mois / Année _____

Chaque soir, veuillez noter l'importance des problèmes en mettant une croix ("X") correspondant à la sévérité : 1 - pas du tout ; 2 - minimal ; 3 - faible ; 4 - modéré ; 5 - sévère ; 6 - extrême

Notez le jour ("L" pour lundi, "Ma" pour mardi...) >		
Si saignement faible, écrire "S" >		
Si règles notez "R" >		
Commencez le 1er jour du mois >	1	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
1	6 5 4 3 2 1	
Se sentir déprimée, triste, avoir le blues, se sentir inutile, sans espoir ou coupable		
2	6 5 4 3 2 1	
Se sentir anxieuse, tendue, nerveuse, sur la brèche		
3	6 5 4 3 2 1	
Avoir des sautes d'humeur (triste ou pleurs soudains), être trop sensible aux remarques ou être blessée facilement		
4	6 5 4 3 2 1	
Se sentir fâchée, irritable, en colère		
5	6 5 4 3 2 1	
Perte d'intérêt dans ses activités quotidiennes (travail, études, amis, hobby...)		
6	6 5 4 3 2 1	
Avoir des difficultés à se concentrer		
7	6 5 4 3 2 1	
Se sentir léthargique, fatiguée, épuisée, manquer d'énergie		
8	6 5 4 3 2 1	
Avoir plus d'appétit, trop manger, avoir des envies spécifiques de nourriture		
9	6 5 4 3 2 1	
Dormir plus, faire des siestes, avoir des difficultés à se lever le matin, avoir des difficultés à s'endormir ou rester endormie.		
10	6 5 4 3 2 1	
Se sentir débordée, avoir du mal à tout faire ou avoir l'impression de perdre le contrôle		
11	6 5 4 3 2 1	
Avoir une sensibilité aux seins ou des douleurs, être ballonnée, prendre du poids, avoir mal à la tête, aux articulations, aux muscles ou tout autre symptôme physique		
12	6 5 4 3 2 1	
Un des problèmes notés plus haut a un impact sur l'efficacité au travail, études ou dans la vie quotidienne		
13	6 5 4 3 2 1	
Un des problèmes notés plus haut a entraîné une absence ou une diminution de la participation aux activités de type hobby (sport, arts...)		
14	6 5 4 3 2 1	
Un des problèmes notés plus haut a entraîné des problèmes de relation avec d'autres personnes (collègues, famille...)		