Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Résumé exécutif

Sur la période analysée de 14 jours, l'humeur moyenne est de 3.5/10 avec une durée moyenne de sommeil de 7.7 heures. L'analyse des tendances montre une dynamique de rétablissement et d'amélioration progressive de l'humeur. Au total, 23 compétences/exercices ont été appliqués (notamment « 4-7-8 Respiration, Focus sur l'équilibre, Relaxation musculaire progressive (PMR) ») pour soutenir l'autorégulation. Les notes personnelles contiennent des sujets et questions préparés pour les prochains entretiens thérapeutiques ou médicaux.

Points forts & ressources

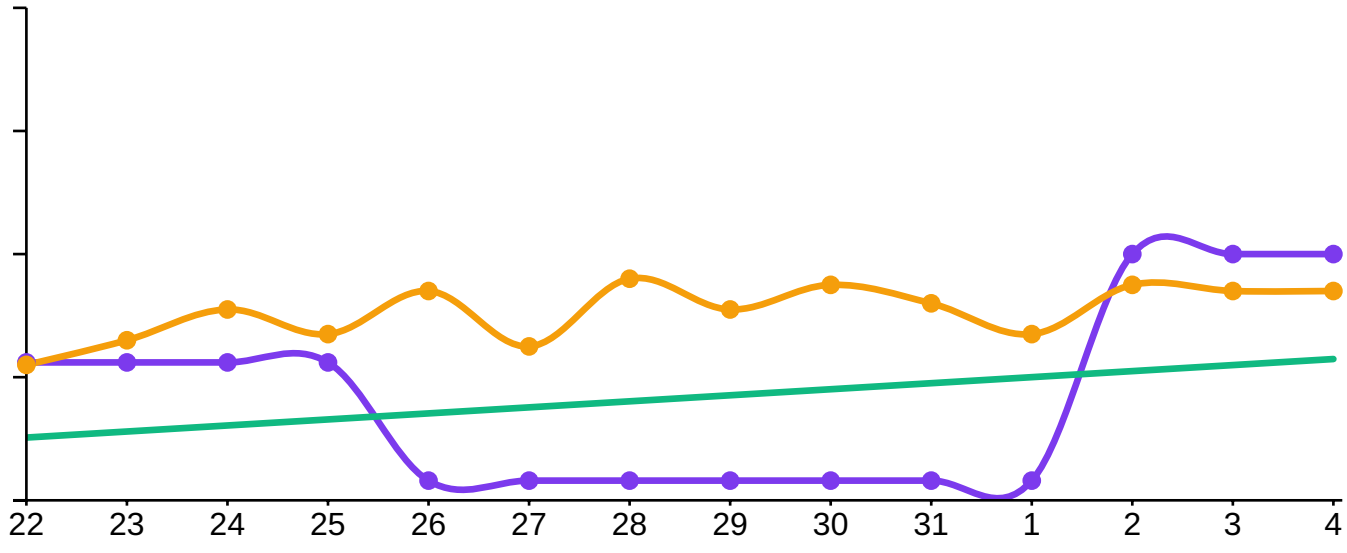
04.11.: Séance de thérapie constructive : mise en place d'ancrages quotidiens fixes et observation bienveillante.
03.11.: Journée un peu plus stable.

Défis & déclencheurs

23.10.: Manque d'élan prononcé ce matin.
22.10.: Réveil à 04h45 avec des palpitations et une forte oppression matinale.

Aperçu : Humeur et sommeil

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45



Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Préparation à la thérapie

Ajoutez des notes pour votre rapport thérapeutique. Ceux-ci seront affichés dans une section spéciale du PDF.

Sujets que je souhaite aborder :

1. Analyser les déclencheurs du creux matinal.
2. Structurer la reprise progressive (temps partiel).
3. Apaiser la culpabilité lors des phases de fatigue.

Événements majeurs depuis la dernière fois :

Prolongation de l’arrêt ; premier repas cuisiné en autonomie au jour 12 ; appel constructif avec le responsable.

Qu’est-ce qui m’a aidé dans les moments difficiles ?

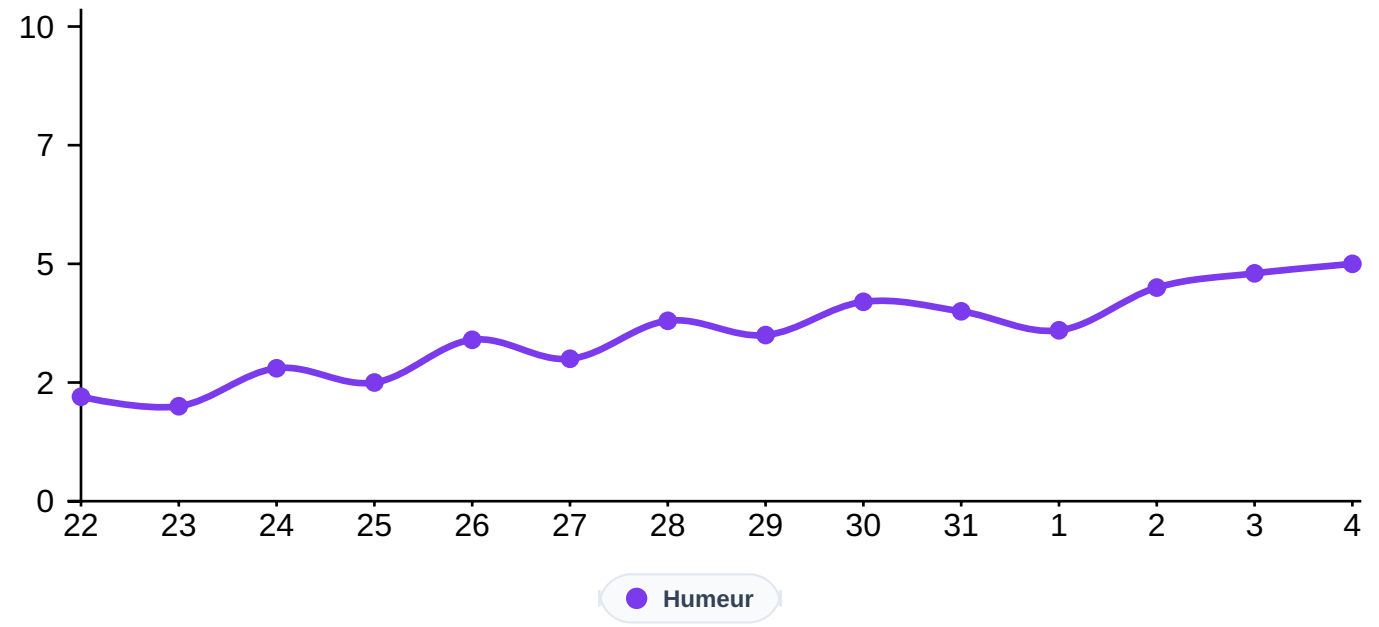
Activité physique douce de 25–40 min en plein air ; respiration 4-7-8 le soir ; relaxation musculaire PMR.

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Histoire de l'humeur

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45



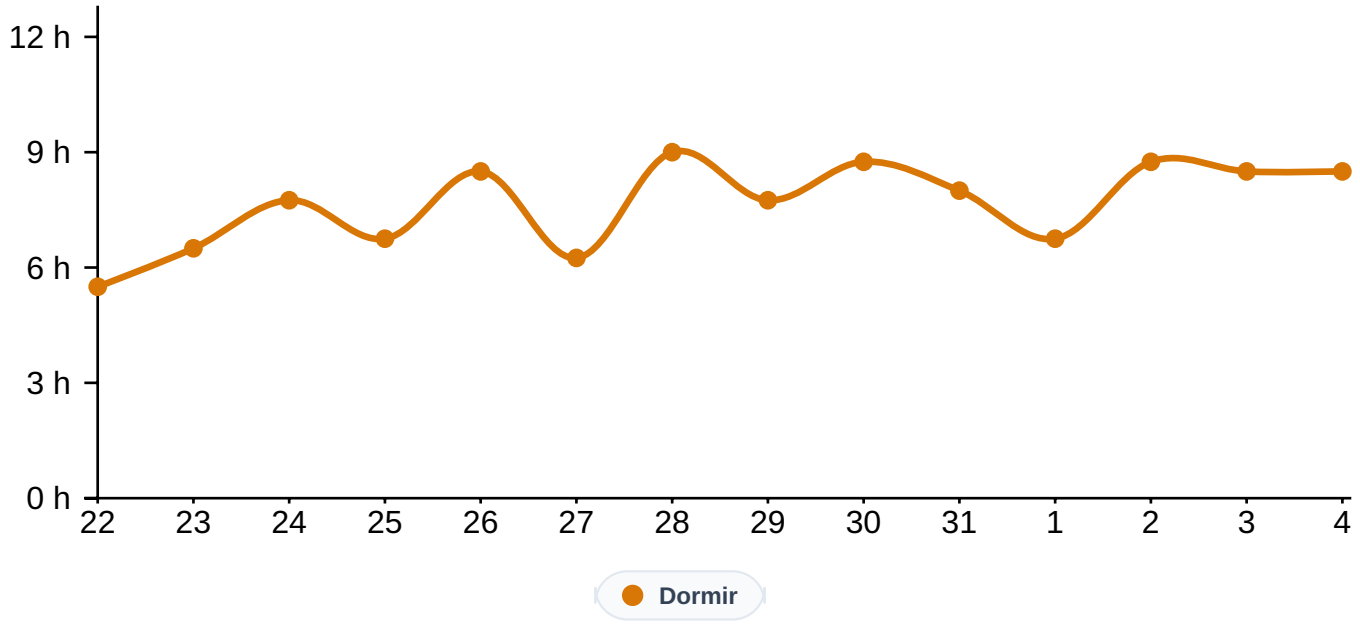
L'humeur est représentée sur une échelle de 0 (très bas) à 10 (excellent).

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Historique du sommeil (heures)

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45



Ce graphique montre la durée du sommeil en heures par nuit.

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

mer. 4 nov. 2026

HUMEUR: engourdi (50%) 😐 DORMIR: 8h 30m · Bien reposé

Pensées et déclencheurs:
Séance de thérapie constructive : mise en place d'ancrages quotidiens fixes et observation bienveillante.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (1x):
18:30 · **Vérification des pensées (Reframing)**

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

mar. 3 nov. 2026

HUMEUR: engourdi (48%) 😐 DORMIR: 8h 30m · Bien reposé

Pensées et déclencheurs:
Journée un peu plus stable. Une marche de 25 minutes au parc a aidé à relâcher la tension intérieure.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (1x):
18:30 · **Mon endroit sûr**

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

lun. 2 nov. 2026

HUMEUR: engourdi (45%) 😐 DORMIR: 8h 45m · Bien reposé

Pensées et déclencheurs:
Séance de thérapie constructive : mise en place d'ancrages quotidiens fixes et observation bienveillante.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (1x):
22:00 · **Vérification des pensées (Reframing)**

Symptômes: Nausée

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

dim. 1 nov. 2026

HUMEUR: vulnérable (36%) 😕 DORMIR: 6h 45m · épuisé

Pensées et déclencheurs:
Journée un peu plus stable. Une marche de 25 minutes au parc a aidé à relâcher la tension intérieure.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (2x):
09:15 · **Technique STOPP** 21:00 · **Relaxation musculaire progressive (PMR)**

Symptômes: Mal de tête **Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil**

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

sam. 31 oct. 2026

HUMEUR: vulnérable (40%) 😐 DORMIR: 8h 0m · Bien reposé

Pensées et déclencheurs:
Séance de thérapie constructive : mise en place d'ancrages quotidiens fixes et observation bienveillante.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (1x):
16:00 · **Exercice des 5 sens**

Symptômes: Tension **Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil**

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

ven. 30 oct. 2026

HUMEUR: vulnérable (42%) 😕 · DORMIR: 8h 45m · Bien reposé

Pensées et déclencheurs:
Journée un peu plus stable. Une marche de 25 minutes au parc a aidé à relâcher la tension intérieure.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (2x):
08:30 · Arriver au moment présent
20:15 · Auto-compassion

Symptômes: Tension

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

jeu. 29 oct. 2026

HUMEUR: vulnérable (35%) 😕 · DORMIR: 7h 45m · épuisé

Pensées et déclencheurs:
Séance de thérapie constructive : mise en place d'ancrages quotidiens fixes et observation bienveillante.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (1x):
16:00 · Respiration carrée

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

Symptômes: Mal d'estomac, Tension

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

mer. 28 oct. 2026

HUMEUR: vulnérable (38%) 😕 DORMIR: 9h 0m · Bien reposé

Pensées et déclencheurs:
Journée un peu plus stable. Une marche de 25 minutes au parc a aidé à relâcher la tension intérieure.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (2x):
11:15 · **Exercice des 5 sens**
21:30 · **Vérification des pensées (Reframing)**

Symptômes: Palpitations

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

mar. 27 oct. 2026

HUMEUR: vulnérable (30%) 😕 DORMIR: 6h 15m · épuisé

Pensées et déclencheurs:
Manque d'élan prononcé ce matin. Même les petites tâches du quotidien semblent insurmontables aujourd'hui.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (1x):
15:45 · **Technique STOPP**

Symptômes: Fatigue, Mal de tête, Nausée

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

lun. 26 oct. 2026

HUMEUR: vulnérable (34%) 😐 DORMIR: 8h 30m · épuisé

Pensées et déclencheurs:
Journée un peu plus stable. Une marche de 25 minutes au parc a aidé à relâcher la tension intérieure.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (2x):
10:30 · **Arriver au moment présent**
19:00 · **Relaxation musculaire progressive (PMR)**

Symptômes: Tension

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

dim. 25 oct. 2026

HUMEUR: épuisé (25%) 😢 DORMIR: 6h 45m · épuisé

Pensées et déclencheurs:
Manque d'élan prononcé ce matin. Même les petites tâches du quotidien semblent insurmontables aujourd'hui.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (2x):
16:15 · Vérification des pensées (Reframing) 22:45 · Mini-scan corporel

Symptômes: Fatigue, Tension

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

sam. 24 oct. 2026

HUMEUR: épuisé (28%) 😢 DORMIR: 7h 45m · épuisé

Pensées et déclencheurs:
Réveil à 04h45 avec des palpitations et une forte oppression matinale. Les ruminations sur le travail ont commencé immédiatement.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

Compétences (2x):
15:20 · **Focus sur l'équilibre** 21:30 · **Vérification des pensées (Reframing)**

Symptômes: Tension, Fatigue **Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil**

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

ven. 23 oct. 2026

HUMEUR: épuisé (20%) 🥺 DORMIR: 6h 30m · épuisé

Pensées et déclencheurs:
Manque d'élan prononcé ce matin. Même les petites tâches du quotidien semblent insurmontables aujourd'hui.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (2x):
11:00 · **Technique STOPP** 17:30 · **Auto-compassion**

Symptômes: Mal de tête, Tension, Mal d'estomac, Vertiges

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.

jeu. 22 oct. 2026

HUMEUR: épuisé (22%) 🥺 DORMIR: 5h 30m · épuisé

Pensées et déclencheurs:

Nom: Claire Martin (F33.1)
Se concentrer: Dépression

Période: 22.10.2026 - 04.11.2026
Rapport sur les thérapies premium

Entrées détaillées

Semaine 43 / Semaine 44 / Semaine 45

Réveil à 04h45 avec des palpitations et une forte oppression matinale. Les ruminations sur le travail ont commencé immédiatement.

Image de soi: Sentiment d'épuisement et d'autocritique face à la lenteur du matin.

Comportement impulsif: Retrait au lit en fin d'après-midi et mise en sourdine du téléphone.

Commentaires externes: Partenaire : « Tu sembles très fatiguée aujourd'hui, prends le temps de te reposer. »

Boîte à soucis: "Crainte de ne pas retrouver toute ma capacité de concentration au travail."

Compétences (3x):

07:15 · **4-7-8 Respiration**
14:30 · **Focus sur l'équilibre**
21:45 · **Relaxation musculaire progressive (PMR)**

Symptômes: Fatigue, Nausée, Tension

Pas de sport aujourd'hui – lourdeur physique importante au réveil

Notes personnelles:
Note pour la thérapie : aborder la paralysie matinale et les stratégies d'activation douce.