**GRILLE D’AUTO-ÉVALUATION**

**Première semaine d’essai du XXXXX, 10 mg : dose d’introduction**

Salut XXX, je veux juste te rappeler quelques points concernant l’introduction d’une nouvelle médication :

1. Nous avons conclu ensemble que les colères sont en lien avec des inquiétudes. Tu nommes que ton hypervigilance combiné au traumatisme crânien te rend parfois trop réactif.
2. Puisque tu dis toi-même que le « pot » te relaxe, on va essayer de trouver une médication qui idéalement aurait le même effet sans les effets négatifs de consommation à long terme (diminution de la mémoire et de la concentration).
3. Je te rappelle qu’il est super DÉCONSEILLÉ de cesser subitement la médication (tu pourrais très mal te sentir pendant plusieurs jours).
4. Ça peut prendre jusqu’à 4 SEMAINES avant qu’on voit le plein effet du citalopram, c’est pour ça qu’on a rendez-vous dans 6 semaines avec Dr. XXX
5. Nous pourront compiler tes grilles pour que tu puisses te préparer à ton rendez-vous avec le médecin.
6. Appelle-moi quand tu veux concernant la médication 888.888.888

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vendredi xxx** | **Samedi xxx** | **Dimanche xxx** | **Lundi xxx** | **Mardi xxx** | **Mercredi xxx** | **Jeudi xxx** |
| **Pris**  **Je me sens :**  -comme à l’habitude  -calme  - « buzzé »  *\*Normal de te sentir buzzé les 2-4 premiers jours.* | **Pris**  **Je me sens :**  -comme à  l’habitude  -calme  - « buzzé »  *\*Normal de te sentir buzzé les 2-4 premiers jours.* | **Pris**  **Je me sens :**  -comme à l’habitude  -calme  - « buzzé »  *\*Normal de te sentir buzzé les 2-4 premiers jours.* | **Pris**  **Je me sens :**  -comme à l’habitude  -calme  - « buzzé »  *\*Normal de te sentir buzzé les 2-4 premiers jours.* | **Pris**  **Je me sens :**  -comme à l’habitude  -calme  - « buzzé » | **Pris**  **Je me sens :**  -comme à l’habitude  -calme  - « buzzé » | **Pris**  **Je me sens :**  -comme à l’habitude  -calme  - « buzzé » |
| **J’ai :**  une diarrhée  écoulement du nez  de la fatigue;  de la nausée;  une sécheresse de la bouche;  des sueurs;  tremblements. | **J’ai :**  une diarrhée  écoulement du  nez  de la fatigue;  de la nausée;  une sécheresse de la bouche;  des sueurs;  tremblements. | **J’ai :**  une diarrhée  écoulement du  nez  de la fatigue;  de la nausée;  une sécheresse de la bouche;  des sueurs;  tremblements. | **J’ai :**  une diarrhée  écoulement du  nez  de la fatigue;  de la nausée;  une sécheresse de la bouche;  des sueurs;  tremblements. | **J’ai :**  une diarrhée  écoulement du  nez  de la fatigue;  de la nausée;  une sécheresse de la bouche;  des sueurs;  tremblements. | **J’ai :**  une diarrhée  écoulement du  nez  de la fatigue;  de la nausée;  une sécheresse de la bouche;  des sueurs;  tremblements. | **J’ai :**  une diarrhée  écoulement du  nez  de la fatigue;  de la nausée;  une sécheresse de la bouche;  des sueurs;  tremblements. |