SUIVI DE VOTRE CYCLE - TDPM

Votre cycle menstruel peut en dire long sur votre état de santé général.

Il existe de nombreuses conditions qui peuvent affecter votre cycle. Le suivi de vos symptômes quotidiens fournit une évaluation rapide de votre état de santé général et peut participer au diagnostic d'une maladie.

Le suivi de votre cycle menstruel peut également aider au diagnostic des troubles dysphoriques prémenstruels par votre praticien de santé.

COMMENT DIAGNOSTIQUER LE TDPM

Le trouble dysphorique prémenstruel ne peut pas être révélé ou diagnostiqué par un bilan sanguin ou salivaire.

Cependant, un test hormonal peut exclure un trouble hormonal sous-jacent tel que taux élevé d'œstrogènes, taux bas de progestérone ou troubles thyroïdiens. Ces troubles seront traités différemment.

Le seul moyen recommandé ; selon l'IAPMD, le DSM V et médecins référents ; pour diagnostiquer un possible TDPM est de **suivre vos symptômes sur 2 cycles menstruels** ou plus. Vous pouvez utiliser le tableau de suivi ci-joint pour identifier un lien possible entre les symptômes perçus et votre cycle ovulatoire.

INSTRUCTIONS

1. **Commencez dès aujourd'hui** à suivre vos symptômes prémenstruels avec ce tableau. Remplissez-le quotidiennement (de préférence en fin de journée).

Un cycle menstruel complet permettra une évaluation plus précise.

2. **Lorsque vous avez vos règles**, marquez d'un **«X»** sous le jour du mois correspondant à la première rangée. Lorsque vous avez des saignements très légers, marquez-le avec un **"S"** dans la première rangée. *Lorsque vous ne saignez pas, laissez l'espace vide pour la journée en question.*

3. **Chaque jour, évaluez vos symptômes dans chaque rangée**. Essayez de traiter chaque jour séparément **sans prendre en compte** vos symptômes de la veille ou du jour précédent. (Si besoin, utilisez une feuille pour cacher la journée précédente)

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN

Vous pouvez bien entendu prendre rendez-vous avec votre praticien ou médecin avant de compléter ce tableau. **Néanmoins, apporter cette information ou ce tableau à votre premier rendez-vous, permettra de mieux vous aider.**

De nombreux médecins ne connaissent pas ou peu cette pathologie. Divers spécialistes peuvent cependant vous offrir différentes alternatives ou options de traitement. Endocrinologues, gynécologues, psychiatres ou thérapeutes holistiques ont peut-être une connaissance plus approfondie du trouble dysphorique prémenstruel.

Renseignez-vous. Vous devrez parfois consulter plusieurs prestataires de santé avant de trouver celui qui vous convient. Ne perdez pas espoir. Un pas après l'autre !

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
Jour des règles																																
Anxiété, nervosité, Anxiété sociale, évitement social	***Sévère***																															
	Modéré																															
	Léger																															
	Aucun																															
Tristesse, Désespoir	***Sévère***																															
	Modéré																															
	Léger																															
	Aucun																															
Colère ou crise de rage ***(Réactions disproportionnées)***	***Sévère***																															
	Modéré																															
	Léger																															
	Aucun																															
Perte d'intérêt pour les activités habituelles	***Sévère***																															
	Modéré																															
	Léger																															
	Aucun																															
Pensées suicidaires, ***tentative de suicide*****, idéalisation***	***Sévère***																															
	Modéré																															
	Léger																															
	Aucun																															

*L'idéalisation : Construction de représentations **potentielles,** très chargées émotionnellement, de ce que nous aimerions qu'il advienne, source d'insatisfaction, frustration, irréalisme.