PsychoDose

Votre journal sous antidépresseur, anxiolytique ou neuroleptique

Notez comment vous allez sous traitement.

Ce guide vous explique calmement ce qu'est PsychoDose et comment l'utiliser. Prenez le temps de le lire — l'application ne va pas s'enfuir.

Qu'est-ce que PsychoDose ?

Un **journal privé** pour votre téléphone. Pour les personnes qui prennent un médicament pour le moral, l'angoisse, le sommeil ou les pensées : antidépresseur, anxiolytique, somnifère, neuroleptique, régulateur d'humeur.

Gratuit, sans publicité, sans compte. Vos notes sont hébergées en Europe.

À quoi ça sert ?

En consultation, votre médecin demande : « Comment vous êtes-vous senti ces dernières semaines ? » C'est difficile à dire — on oublie beaucoup, surtout sous traitement.

Le journal **se souvient pour vous**. Il montre en courbes simples comment vous alliez vraiment. Vous et votre médecin trouvez ainsi ensemble le bon dosage.

Ce que fait l'application

90 secondes le soir
Quelques curseurs, quelques oui ou non : sommeil, énergie, humeur, effets secondaires.

Votre évolution
Des courbes simples montrent comment vous allez au fil des semaines.

Un rapport pour le médecin
Une page à imprimer et à apporter en consultation.

Même sans internet
Votre saisie est gardée, puis envoyée plus tard.



Pour commencer

1. Ouvrez sur votre téléphone **psychodose.fr**.
2. Appuyez sur **« Commencer mon journal »**.
3. Écrivez votre prénom. C'est facultatif.
4. Lisez le court avertissement et appuyez sur **« J'ai compris. Je garde mon médecin dans la boucle. »**
5. Répondez aux questions sur votre journée. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.
6. Appuyez sur **« J'ai fini — enregistrer ma journée »**. C'est tout. À demain !

Mettez l'application sur votre écran d'accueil

PsychoDose ne vient pas d'un App Store. Vous l'installez directement depuis le navigateur. Ensuite, elle ressemble à une application normale — et vous ne l'oubliez pas.

iPhone (Safari)

1. Ouvrez **psychodose.fr** dans Safari.
2. Appuyez en bas sur le bouton Partager ⎙.
3. Appuyez sur **« Sur l'écran d'accueil »**.
4. Appuyez en haut à droite sur **« Ajouter »**.

Android (Chrome)

1. Ouvrez **psychodose.fr** dans Chrome.
2. Appuyez sur **« Installer »** si c'est proposé.
3. Sinon : menu ⋮ en haut à droite → **« Installer l'application »**.
4. Confirmez avec **« Installer »**.

Protégez vos notes

Sans compte, vos notes sont liées à ce téléphone. S'il est perdu, vous n'y avez plus accès. Dans l'application, appuyez donc en haut à droite sur la roue (Réglages), puis sur **« Sécuriser mon compte »**. Il suffit d'une adresse e-mail et d'un mot de passe.

> **À ne pas oublier :** PsychoDose ne remplace pas un médecin. Ne modifiez **jamais** votre traitement sans avis médical.
>
> **En crise ?** Numéro national de prévention du suicide **3114** (gratuit, 24 h/24, 7 j/7) · Urgences **15** ou **112**.

