JOURNAL DU SOMMEIL

Complètez votre journal du sommeil tous les matins.
Ne regardez pas votre réveil pendant la nuit; des estimations suffisent.
Indiquez quand vous dormez et quand vous êtes éveillé·e au lit.
Laissez les autres cases vides.
Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi noter vos “remarques”.

Jour : *lundi*

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dormir								X	X	X	X				X	X	X	X			X											X	X				
Etre éveillé·e au lit					X	X		X				X	X	X					X	X																

Remarques : ~~reposé·e~~/pas reposé·e ~~bien~~/mal dormi à cause de *pensées qui tournent en boucle*

Jour :

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dormir																								
Etre éveillé·e au lit																								

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dormir																								
Etre éveillé·e au lit																								

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dormir																								
Etre éveillé·e au lit																								

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dormir																								
Etre éveillé·e au lit																								

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dormir																								
Etre éveillé·e au lit																								

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Dormir																								
Etre éveillé·e au lit																								

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

JOURNAL DU SOMMEIL

Complètez votre journal du sommeil tous les matins.
Ne regardez pas votre réveil pendant la nuit; des estimations suffisent.
Indiquez quand vous dormez et quand vous êtes éveillé·e au lit.
Laissez les autres cases vides.
Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi noter vos “remarques”.

Jour :

Dormir
Etre éveillé·e au lit

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de.....

Jour :

Dormir
Etre éveillé·e au lit

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

Dormir
Etre éveillé·e au lit

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

Dormir
Etre éveillé·e au lit

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

Dormir
Etre éveillé·e au lit

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

Dormir
Etre éveillé·e au lit

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....

Jour :

Dormir
Etre éveillé·e au lit

18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Remarques : reposé·e/pas reposé·e bien/mal dormi à cause de .....