



# POUR NE PAS DORMIR DEBOUT



# JOURNAL DE SOMMEIL #PNPDD

À FAIRE LE SOIR

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Aujourd'hui **je me sens** \_\_\_\_\_?  
(en forme, triste, stressé(e), etc.)



Je suis **satisfait(e) ou insatisfait(e)** de mon sommeil de la nuit dernière?



A- À quelle heure je me suis **levé(e)**?

7h

B- À quelle heure je me suis **couché(e)**?

22h

C- À quelle heure je me suis **endormi(e)**?

23h30

Combien d'heures ai-je dormi ?  
(**durée réelle** = C-A)

7h30

J'ai fait une **sieste** de \_\_\_\_ minutes.

20

**Notes sur mes habitudes de vie :**

J'ai fait de l'exercice? De la méditation?

J'ai bu de la caféine?

Mon cell était dans le salon pour la nuit?

(combien de temps, le quoi et le quand sur les écrans?)

J'ai vécu du stress?

