MON AGENDA DU SOMMEIL

nuits 1 à 16

Chaque matin, notez votre nuit, et le soir, vos siestes et vos moments de somnolence. Évaluez de 1 à 10 la qualité de votre sommeil, de votre réveil et votre forme dans la journée. Des heures approximatives suffisent : inutile de regarder l'heure pendant la nuit. À remplir pendant au moins 15 jours, idéalement un mois.

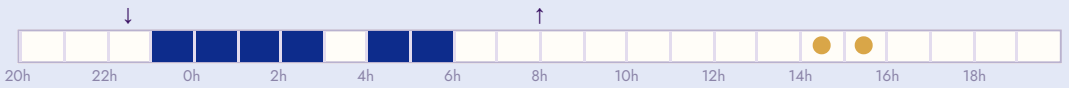
Nuit		Heures																							Notes de 1 à 10			Traitement, détente au coucher, remarques particulières
		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Sommeil	Réveil	Journée	
1	du ..... au																												
2	du ..... au																												
3	du ..... au																												
4	du ..... au																												
5	du ..... au																												
6	du ..... au																												
7	du ..... au																												
8	du ..... au																												
9	du ..... au																												
10	du ..... au																												
11	du ..... au																												
12	du ..... au																												
13	du ..... au																												
14	du ..... au																												
15	du ..... au																												
16	du ..... au																												

Comment remplir

- ↓ l'heure où je me mets au lit
- ↑ l'heure où je me lève
- je colorie le temps de sommeil ou de sieste
- un moment de somnolence dans la journée
- je laisse en blanc les éveils dans la nuit

Un exemple : nuit du 5 au 6

Au lit à 22h30, endormissement vers 23h, éveil de 3h à 4h, réveil vers 6h, lever à 8h, somnolence en début d'après-midi.



Observer ses nuits sans les juger : c'est déjà prendre soin de son sommeil.

LAETITIA DUCHEMIN

Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr

MON AGENDA DU SOMMEIL

nuits 17 à 31

Dans la dernière colonne, notez un éventuel traitement (médicament, homéopathie…), ce que vous avez fait pour vous détendre au coucher, et tout ce qui vous semble utile : un évènement, une préoccupation, un changement de rythme.

Nuit		Heures																						Notes de 1 à 10			Traitement, détente au coucher, remarques particulières
		20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Sommeil	Réveil	Journée	
17	du ..... au																												
18	du ..... au																												
19	du ..... au																												
20	du ..... au																												
21	du ..... au																												
22	du ..... au																												
23	du ..... au																												
24	du ..... au																												
25	du ..... au																												
26	du ..... au																												
27	du ..... au																												
28	du ..... au																												
29	du ..... au																												
30	du ..... au																												
31	du ..... au																												

Pour aller plus loin

La qualité du sommeil dépend aussi de la journée. Vous pouvez noter : horaires de travail · repas · sorties · activité physique · contacts sociaux · lumière naturelle · café, alcool, écrans

Apportez votre agenda en séance

Nous le lirons ensemble pour repérer ce qui favorise vos nuits et ce qui les perturbe.

Chaque nuit raconte quelque chose : notez-le simplement.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr