



Journal du sommeil

Notez dans ce journal vos heures de sommeil et toutes les autres facettes qui y seraient liées afin de pouvoir précisément en évaluer la qualité. Vous pourrez ainsi découvrir les habitudes et les aspects à améliorer. Enfin, bien des personnes qui ont de la difficulté à dormir ont des idées négatives au sujet de leur sommeil (p. ex. : « Je ne dors jamais plus de cinq heures la nuit. ») et cette fiche d'exercice peut vous aider à les valider ou les réfuter.

	<i>Informations pré-sommeil</i>								<i>Habitudes de sommeil/au lit</i>					
Jour/Date	Siestes (heures et durée)	Caféine, alcool, nicotine (total du jour et 4hrs avant le coucher)	Médicaments (total du jour et avant le coucher)	Activités pré-sommeil (ce que vous avez fait)	Niveau de fatigue durant la journée (0 à 5, où 5 est le plus élevé)	Humeur de la journée (0 à 5, où 5 est la dépression la plus intense)	Tension dans le lit (0 à 5, où 5 est la tension la plus élevée)	Activités au lit	Heure à laquelle les lumières sont éteintes	Temps avant de s'endormir	Heure du réveil	Interruptions de sommeil (nombre et durée)	Heures de sommeil	Niveau de repos (0 à 5, où 5 est le plus élevé) Évaluez après 40 min. d'éveil.
<i>Exemples</i>	<i>14h : 40 minutes</i>	<i>2 cafés, 1 bière, rien après 4hr.</i>	<i>Aucun</i>	<i>Écouté la télé 3hrs après le souper</i>	<i>3 : un peu de fatigue</i>	<i>2 : pas trop de déprime</i>	<i>4 : beaucoup de tension à l'heure du coucher</i>	<i>1hr de lecture</i>	<i>22h30</i>	<i>40 min.</i>	<i>5h10</i>	<i>Une fois à 2hr pendant 20 min.</i>	<i>6hr 40 min.</i>	<i>3 : assez reposé(e) au réveil</i>