AGENDA DE SOMMEIL

Chaque ligne correspond à une nuit et une journée. Mettez la date à gauche et utilisez les symboles ci-dessous.

NE REGARDEZ PAS L'HEURE la nuit pour remplir l'agenda, ce qui compte c'est votre RESSENTI.

↓ heure de mise au lit ↑ heure de lever **X** sommeil ou sieste S somnolence

DATES	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	QUALITE DU SOMMEIL (Notez (TB - B - Moy - M - TM))	QUALITE DU RÉVEIL	FORME DE LA JOURNÉE	REMARQUES
Exemple 1				↓	X	X				X	X	X	↑					S			S					TM	M	Moy	J'ai regardé Netflix pendant la nuit.
	Je me suis couché à 23h00, j'ai dormi de minuit à 2h. Je suis resté dans mon lit sans dormir puis j'ai de nouveau dormi de 5h à 8h et je me suis levé à 8h30. J'ai été somnolent dans l'après-midi mais je n'ai pas fait de sieste.																												
Exemple 2						↓X	X	X	X	X	X	↑					S	↓X	↑							B	Moy	M	Match de foot, alcool++
	Je me suis couché à 01h00, je me suis endormi rapidemment. J'ai dormi sans interruption jusqu'à être réveillé par mon alarme à 7h et je me suis levé tout de suite. J'ai été somnolent sur l'heure du déjeuner et j'ai fait une sieste d'une heure.																												