



Comment ça fonctionne ?

7 Tenir quotidiennement ce journal, sur une à deux semaines, permet de mieux comprendre son sommeil.



Indiquez la date de
(chaque nuit de sommeil

Puis cochez vos horaires
(de coucher et de lever

Notez le nombre de réveils nocturnes

Attribuez une émotion à la
qualité de votre sommeil

Listez vos observations
sur le déroulé de la soirée,
(la nuit et la journée

Et si vous vous souvenez
de vos rêves, mentionnez-
les également

[illegible]