Agenda du sommeil et de l’humeur

Estimez le sommeil le matin, puis notez l’humeur plus tard. Ne surveillez pas l’heure la nuit. Laissez les jours manqués vides.

Semaine 1 / Date / période: _____

Date	Tentative de sommeil	Minutes pour m’endormir	Minutes éveillé la nuit	Dernier réveil / lever	Siestes	Humeur / énergie	Contexte : poste, caféine, douleur, interruptions

Bilan : Qu’est-ce qui se répète ? Qu’est-ce qui ne correspond pas ? Quelle question ou action serait utile ?

_____

Fiche originale de réflexion. Ce n’est pas un test diagnostique. Parlez de vos inquiétudes à un professionnel.

Agenda du sommeil et de l’humeur

Estimez le sommeil le matin, puis notez l’humeur plus tard. Ne surveillez pas l’heure la nuit. Laissez les jours manqués vides.

Semaine 2 / Date / période: _____

Date	Tentative de sommeil	Minutes pour m’endormir	Minutes éveillé la nuit	Dernier réveil / lever	Siestes	Humeur / énergie	Contexte : poste, caféine, douleur, interruptions

Bilan : Qu’est-ce qui se répète ? Qu’est-ce qui ne correspond pas ? Quelle question ou action serait utile ?

_____

Fiche originale de réflexion. Ce n’est pas un test diagnostique. Parlez de vos inquiétudes à un professionnel.