

JOURNAL DU SOMMEIL

Nom :

Date :

Un journal du sommeil indique, à vous et votre médecin, votre structure et vos habitudes de sommeil.

Remplir ce journal est facile et ne prend que quelques minutes par jour.

Remplissez votre journal du sommeil le matin (et non pendant la nuit!) et complétez-le éventuellement pendant la journée ou le soir.

Le journal du sommeil commence du jour 1 au jour 7 et s'affiche par une ligne par jour.

Chaque ligne part de 21h à 21h le lendemain. Chaque demi-heure est indiquée par un petit bloc carré.

Dans le journal du sommeil, vous indiquez quand vous êtes réveillé(e), quand vous dormez ou quand vous restez éveillé(e) au lit. Les temps que vous indiquez sont des estimations. Le but n'est donc pas que vous regardiez constamment l'heure pour savoir remplir votre journal du sommeil.

Vous évaluez également la qualité de votre sommeil par nuit: le chiffre 1 signifie un sommeil très agité ou avoir mal dormi, le chiffre 10 signifie un sommeil très profond. Vous évaluez également quelle forme vous avez en journée: le chiffre 1 signifie ne pas se sentir reposé(e) /ne se pas se sentir en forme, le chiffre 10 signifie être entièrement reposé(e)/en forme.

Comment le remplir ?

1. Mettez le jour de la semaine.
2. Coloriez toutes les cases dans lesquelles vous pensez avoir dormi (le soir ou la journée).
3. Mettez des barres obliques dans les cases pour indiquer que vous êtes couché(e) mais réveillé(e).
4. Laissez les cases vides lorsque vous étiez éveillé(e) et pas au lit.
5. Indiquez la qualité de votre sommeil pour la nuit: 1 signifie un sommeil très agité, 10 signifie avoir dormi très profondément.
6. Indiquez à quel point vous vous sentiez reposé ce jour-là: 1 signifie pas du tout reposé(e) /pas en forme, 10 signifie que vous êtes en pleine forme.
7. Si vous avez des remarques, vous pouvez les rapporter (par exemple la raison pour laquelle vous n'avez pas dormi...).
8. Vous pouvez calculer l'efficacité de votre sommeil comme suit:

$$\frac{\text{heures que vous avez dormi}}{\text{heures dans le lit}} = \dots\dots\dots * 100 = \dots\dots\dots\%$$

SUPLÉMENTS

Instructions : Ne remplissez ceci que pour les jours où vous n'avez pas bien dormi.

Jour : Quand vous n'avez pas su vous endormir ...

A quoi pensiez-vous ?

Qu'avez-vous fait ?

Quelles étaient vos activités / circonstances ce jour-là ?

Quelles ont été vos pensées / préoccupations ce jour-là ?

Avez-vous pris soin de vous-même ?

Votre fatigue sur une échelle de 1 à 10? (1 = en super forme/plein d'énergie; 10 = épuisé(e))

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Votre état d'irritabilité sur une échelle de 1 à 10? (1 = à l'aise et non irrité(e); 10 = très énervé(e))

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comportement qui favorise l'insomnie	Comportement qui favorise le sommeil

Comportement qui renforce la fatigue	Comportement qui améliore l'énergie