AGENDA DU SOMMEIL & DES ACTIONS ENGAGEES.

Mois :

Année :

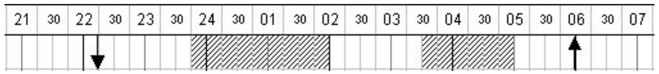
Date		NUIT																							JOUR																								
Nuit du :	au :	30	19	30	20	30	21	30	22	30	23	30	24	30	01	30	02	30	03	30	04	30	05	30	06	30	07	30	08	30	09	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	Observations (somnifères ou actions engagées)

Signes à utiliser pour remplir l'agenda

↓ Heure du coucher ////// Sommeil * Somnifère + Pleine conscience

↑ Heure du lever ⬯ Envie de dormir ou baillement pendant la journée

Exemple



La personne se couche à 22:15, et ne s'endort qu'à 23:45. Elle se réveille à 02:00 et reste éveillée jusqu'à 03:30, puis se rendort jusqu'à 05:00. Après le réveil définitif, elle reste dans son lit et ne se lève qu'à 06:00.

Observations