



MON JOURNAL DE SOMMEIL



MON OBJECTIF

Mieux comprendre mon sommeil
et identifier les habitudes qui m'aident
à passer de meilleures nuits.

Fiches disponibles
sur changepain.be



MON SUIVI :

Date

../..

../..

../..

../..

../..

../..



Mon objectif de changement
de routine pour cette semaine :

- ☐ Éteindre mes écrans plus tôt
- ☐ Faire un **exercice de respiration**
- ☐ Réaliser ma **routine du soir**
- ☐ Me coucher à heure régulière
- ☐ Autre :



Ce que ça m'a apporté :

.....

.....

.....



N'hésitez pas à reprendre ce modèle dans un joli carnet ou un agenda
pour pouvoir le remplir chaque jour, un peu comme un journal intime !

➔ JE FAIS LE POINT SUR MA NUIT



Date :



Heure du coucher :h.....



Heure du lever :h.....

Qualité de mon sommeil cette nuit :

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Très mauvaise ← → Excellente

Nombre de réveils
pendant la nuit :

.....

Ma douleur a-t-elle perturbé
mon sommeil ?

- ☐ Pas du tout
- ☐ Un peu
- ☐ Beaucoup
- ☐ Énormément

Au réveil, je me sens :

- ☐ Très fatigué(e)
- ☐ Fatigué(e)
- ☐ En forme
- ☐ Très en forme

Ce qui a aidé mon sommeil :

.....

.....

Ce qui a perturbé mon sommeil :

.....

.....

Ma routine hier soir
(en quelques mots) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....