

### Mode d'emploi

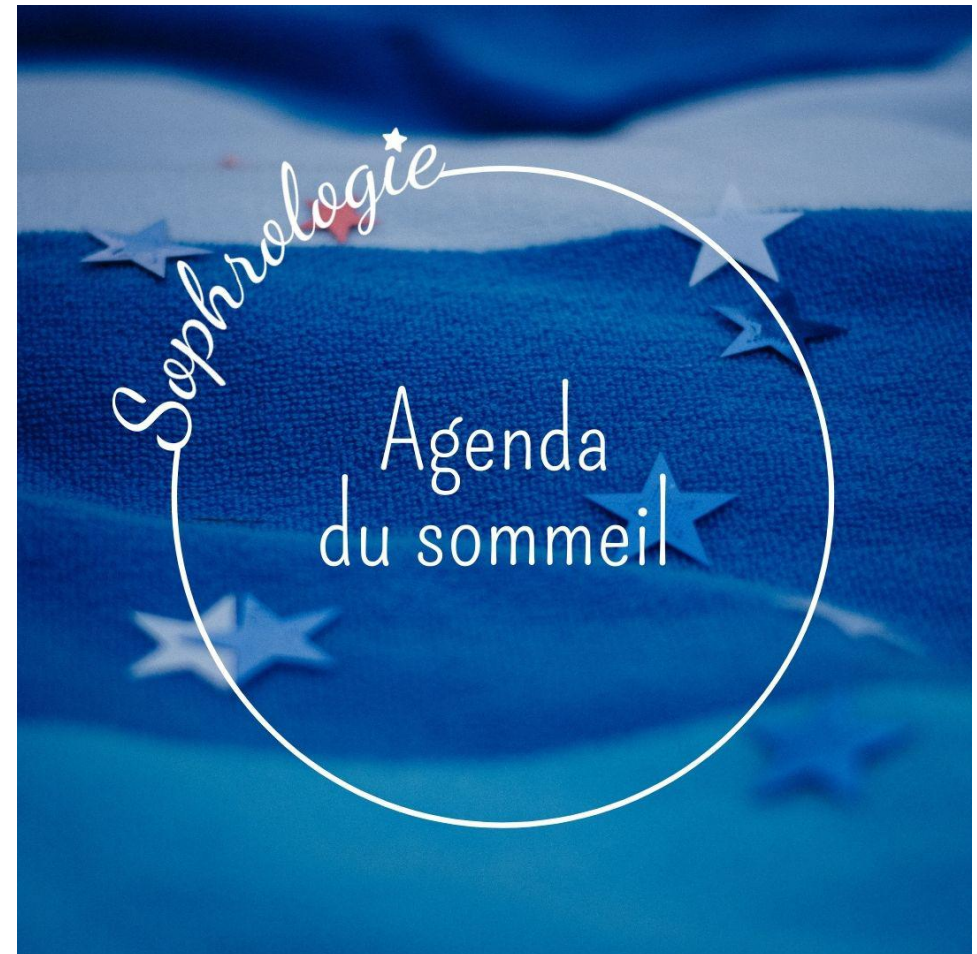
#### Tous les matins au réveil :

- ↑ Notez votre heure de lever.
- ↑↓ Notez vos levers/couchers nocturnes.
- Coloriez les périodes de sommeil (hachurez pour un 1/2 sommeil)
- 😊😐😞 Notez la qualité de votre sommeil et la qualité de votre réveil.
- ♥ Notez si vous avez pratiqué de la sophrologie pendant la nuit.
- ✗ Notez les ronflements ou apnée

### Mode d'emploi

#### Tous les soirs au coucher (extinction de la lumière)

- 😊😐😞 Notez la qualité de votre journée
- Notez ce qui peut menacer votre sommeil (contrariété, stress, manque d'activité physique, sport qui n'est pas la bonne heure, repas lourd à digérer, soirée devant l'écran etc).
- Notez ce qui peut favoriser votre sommeil (pratique de sophrologie, activité physique, sport, douche chaude etc).
- Notez si : sieste et/ou somnolence en journée.
- ↓ Notez l'heure à laquelle vous vous couchez (lumières éteintes).
- ♥ Notez si vous faites de la sophrologie.



NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

SEMAINE DU \_\_\_\_\_ AU \_\_\_\_\_

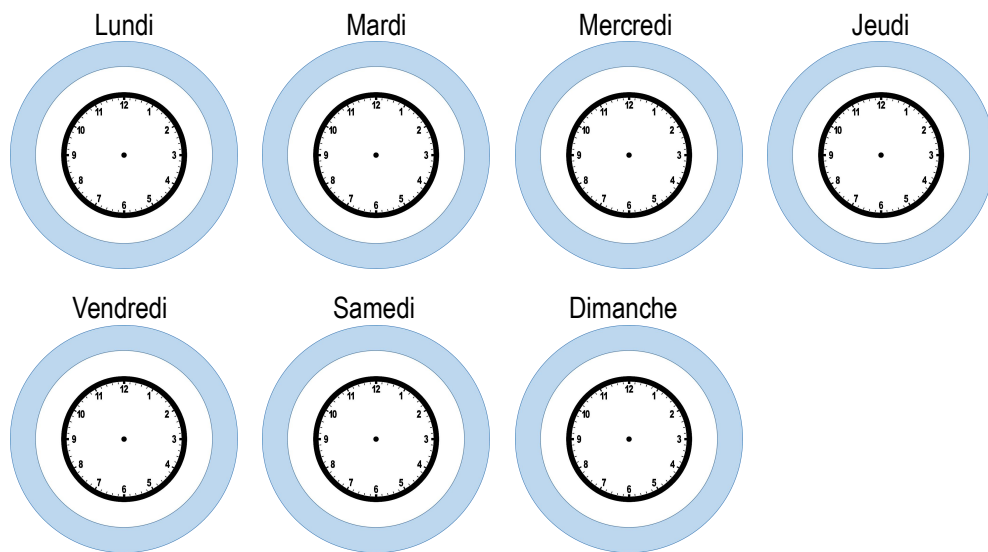
*Bénédicte Couderc*  
SOPHROLOGUE

176 avenue de la royale - 34160 Castries

06 63 09 27 85

	Ma journée s'est passée	Ce qui peut <b>menacer</b> mon sommeil	Ce qui peut <b>favoriser</b> mon sommeil
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

	Qualité du sommeil	Qualité du réveil	Ce qui a <b>perturbé</b> mon sommeil	Ce qui a <b>favorisé</b> mon sommeil
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				



**Légende**

- Horloge nuit
- Horloge jour
- ↑ Heure de lever
- ↓ Heure de coucher
- Sommeil
- Somnolence
- Éveil
- ♥ Pratique Sophro

Notes

Lumière - Température - Repas - Activité sportive -  
 Activités sociales - Écrans - Confort