Agenda du sommeil

Nom : Semaines du au

Nuit du… au…	18 h	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h	0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	Qualité de la nuit 1 à 5	Forme dans la journée 1 à 5	Remarques : médicament, café, alcool, sport, bruit, douleur, stress…
							☾												☀								
Exemple nuit du 5 au 6					↓									↑											2	3	Lu au lit, essayé de dormir à 23 h

↓ coucher : entrée dans le lit ↑ lever définitif : sortie du lit périodes où vous pensez avoir dormi, la nuit et en sieste sans hachures : éveils dont vous vous souvenez **S** somnolence

1 à 5 1 = très mauvaise, 2 = mauvaise, 3 = moyenne, 4 = bonne, 5 = très bonne

Complétez la nuit le matin, puis la journée le soir. Apportez-le à votre consultation · bienetremental.com/bien-etre/agenda-du-sommeil/

Comment remplir un agenda du sommeil ?

Complétez la nuit le matin, puis les informations sur la journée le soir. **Faites-le de mémoire : inutile de surveiller l'horloge pendant la nuit.** Des horaires estimés suffisent.

Le matin, après le lever

1. **Inscrivez la date** : par exemple, « nuit du 5 au 6 ».
2. **Placez une flèche vers le bas au coucher**, c'est-à-dire au moment où vous êtes entré dans votre lit.
3. **Hachurez les périodes où vous pensez avoir dormi.** Laissez sans hachures les moments où vous vous souvenez avoir été éveillé.
4. **Placez une flèche vers le haut au lever définitif.** Vous pouvez aussi signaler un lever pendant la nuit.

Si vous avez lu avant de chercher le sommeil, précisez dans les remarques l'heure à laquelle vous avez essayé de vous endormir. De même, le dernier réveil et la sortie du lit peuvent avoir lieu à des heures différentes : terminez les hachures au réveil, puis placez la flèche de lever lorsque vous quittez le lit.

Pour la qualité de la nuit : 1 = très mauvaise, 2 = mauvaise, 3 = moyenne, 4 = bonne, 5 = très bonne.

Le soir, pour compléter la journée

- Hachurez les périodes de sieste.
- Notez un **« S » pour la somnolence**, c'est-à-dire les moments où vous avez eu du mal à rester éveillé.
- Évaluez votre forme de la journée de 1 (très mauvaise) à 5 (très bonne).
- Ajoutez les événements utiles : prise d'un médicament, douleur, fièvre, bruit ou activité inhabituelle.

Vous pouvez également noter la consommation de caféine ou d'alcool, et l'horaire des prises, pour en discuter lors du suivi.

Une ligne va de 18 h à 18 h le lendemain. Si vous complétez la journée après 18 h, reportez les événements sur la ligne correspondant réellement à leur date et à leur heure.

Exemple : comment noter une nuit ?

Nuit du… au…	18 h	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h	0 h	1 h	2 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	Qualité de la nuit 1 à 5	Forme dans la journée 1 à 5	Remarques : médicament, café, alcool, sport, bruit, douleur, stress…
							☾												☀								
Exemple nuit du 5 au 6					↓									↑											2	3	Lu au lit, essayé de dormir à 23 h

Entrée dans le lit à 22 h 45 (flèche vers le bas), essai de dormir à 23 h (dans les remarques), endormissement à 23 h 30 (début des hachures), période éveillée de 3 h à 4 h (interruption des hachures), dernier réveil à 7 h (fin des hachures), sortie du lit à 7 h 15 (flèche vers le haut). Le temps de sommeil estimé est de 6 h 30 et le temps passé au lit de 8 h 30 : ce sont deux informations différentes, pas un objectif à atteindre.

Suivez la durée indiquée par votre médecin. Parlez-en à votre médecin traitant si les difficultés persistent, se répètent ou gênent vos journées : fatigue, somnolence, irritabilité ou problèmes de concentration. Il n'est pas nécessaire d'attendre trois mois pour consulter.

Agenda conçu par Bien-être Mental · bienetremental.com/bien-etre/agenda-du-sommeil/