

Consignes pour remplir l'agenda de sommeil et de vigilance

↓	Coucher	y compris dans la journée en cas de sieste	△	Fatigue	
↑	Lever		▲	Malaise	
■	Sommeil		R	Prise de repas ou d'aliments	
□	Éveil		S	Sport, activité physique	
☒	Demi-sommeil		T	Travail	
-	Fermeture des yeux ou des lumières	Début du sommeil approximatif, moment où vous êtes encore éveillé	L	Lecture	
⊥	Réveil provoqué	Réveil matin, bruit, douleur ...	TV	Télévision	
○	Rêves, cauchemars		C	Activité calmante	Sophrologie, yoga, méditation, relaxation, pilat, ...
●	Passage aux wc		♥	Câlin	
*	prise de somnifères, tranquillisants		!!	Période de somnolence	Bâillements, envie de dormir ...
Tous les matins, prenez un instant pour noter votre nuit		<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à vous réveiller : > somnolence de 0 à 10/10 et / ou • Difficulté à vous lever : > de facile = 0 à très difficile = 10/10 	Tous les soirs, prenez un instant pour noter votre journée		Qualité de votre journée : <ul style="list-style-type: none"> • de très mauvaise 0/10 • à très bonne 10/10

La sophrologie ne se substitue pas à un avis médical :

Ce test permet de s'auto-évaluer, il ne peut, à lui seul, être considéré comme un diagnostic médical. Seul un médecin peut effectuer un diagnostic.

