

AGENDA de SOMMEIL

Cédric Nedellec - Hypnose, Pleine Conscience et PNL

10 rue Amiral de grasse

06000 Nice

06.75.48.35.33

www.hypfulness.fr



HYP•FULNESS

RÉVÉLEZ VOS RESSOURCES INTÉRIEURES

(notes sur 10)

Prenez simplement une minute matin et soir pour noter vos observations jours après jours

L'agenda du sommeil **n'est pas un outil de précision**. Il est donc inutile, par exemple, de regarder votre montre toute la nuit pour le remplir. On vous demande plutôt une **estimation la plus proche de la réalité possible** et qui soit, selon vous, la plus représentative de vos habitudes de sommeil. Il est **inutile de remplir le tableau à une heure près**.

Il est conseillé de remplir l'agenda de sommeil **le matin en ce qui concerne le déroulement de la nuit**, et **le soir pour l'évaluation de la somnolence dans la journée**.

Instructions :

Vous remplirez cet agenda pendant au minimum 7 à 15 jours. S'il vous est possible de le remplir à la fois sur une période de travail et une période de vacances, vous aurez beaucoup plus d'informations.

Au réveil :

- ↓ Moment où vous éteignez la lumière pour vous coucher
- ↑ Moment définitif de lever

 Hachurez ou stabilotez l'espace correspondant aux moments où vous avez dormi et laissez un blanc pour les périodes de réveil

Commentaires : Indiquez les faits qui vous semblent importants (orage, fête ou soirée arrosée, médicaments, lieu d'endormissement, réveil par un bruit...)

Selon votre profil, des codes supplémentaires peuvent être utiles, n'hésitez pas à créer, au fur et à mesure, ceux dont vous auriez besoin

 Exemples : Sp: Sport E: Emotions fortes T: travail Ex : Examens ST: Stress V : Voyage

Le soir :

 Hachurez l'espace correspondant aux moments où vous avez fait une sieste
(indiquez par des flèches vos couchers et levers ↓ et ↑)

- △ Moments de somnolence en journée
- △ Moments d'angoisse, malaise...



HYP•FULNESS
RÉVÉLEZ VOS RESSOURCES INTÉRIEURES