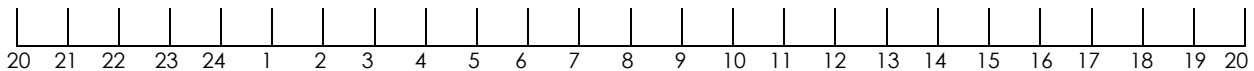




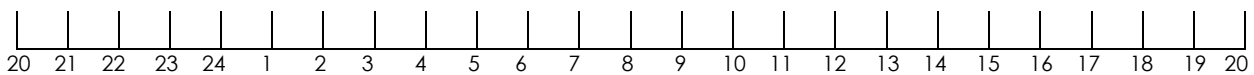
Agenda de votre sommeil

*Marquez d'un trait vertical l'heure d'extinction de la lumière et l'heure du lever.
Hachurez les moments où vous avez dormi
en laissant en blanc les moments où vous étiez éveillé.*

Temps de sommeil Jour de repos :.....



Temps de sommeil Jour de travail :.....



Mettre un trait vertical à l'endroit qui vous paraît le mieux correspondre à votre état :

Lors de votre dernière nuit, votre sommeil a-t-il été ?

Excellent

Très mauvais

Au réveil :
Vous sentiez-vous lucide ?

Pas du tout

Particulièrement

Etiez-vous dynamique ?

Très

Pas du tout

Ce soir au travail :
Vous sentez-vous en forme pour faire vos activités ?

Particulièrement en forme

Pas du tout en forme

Par rapport à d'habitude, avez-vous eu envie de faire aujourd'hui ?

Moins de choses

Plus de choses

Comment vous sentez-vous dans vos relations avec les collègues aujourd'hui ?

Très bien

Très mal