


Journal du sommeil



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

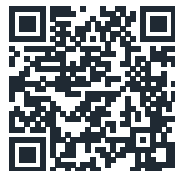
Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Log bedtime, wake time, and total hours each morning
 - Rate sleep quality and energy level
 - Track caffeine and screen habits
 - Note dreams and sleep observations
 - Review weekly patterns for insights



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*

Date: _____

Heure du coucher: _____

Heure de réveil: _____

Heures de sommeil: _____

Qualité du sommeil: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Niveau d'énergie: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Rêves mémorisés:

Caféine après 14h:

Écran avant le coucher:



Notes sur le sommeil *(des observations sur votre sommeil — ce qui a aidé, ce qui n'a pas aidé, commen...*

Améliorations du sommeil *(une chose que vous pourriez changer ce soir pour mieux dormir demain)*
