



DATE	<i>Mercredi</i>	← Inscrivez le jour de la semaine.
HEURE DE COUCHER HIER SOIR	<i>22 h 30</i>	← Inscrivez votre heure de coucher de la veille.
HEURE DE LEVER CE MATIN	<i>9 h 30</i>	← Inscrivez votre heure de lever.
Au lever le matin	3	Cotez votre niveau de fatigue dans le coin supérieur gauche de chaque case selon l'échelle suivante : 1 = JE NE SENS AUCUNE FATIGUE, JE ME SENS ÉNERGIQUE 2 = JE SENS UNE FATIGUE LÉGÈRE 3 = JE SENS UNE FATIGUE MODÉRÉE 4 = JE SENS UNE FATIGUE IMPORTANTE 5 = JE ME SENS ÉPUISE(E), SANS ÉNERGIE
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>mal dormi / mal au dos</i>	
→ Activités / Repas / Siestes / Émotions	<i>difficulté à bouger</i>	
	<i>pas déjeuné</i>	
En avant-midi	4	← Inscrivez vos activités, qu'elles semblent liées ou non à la fatigue.
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>rangé cuisine</i>	← Notez aussi vos symptômes, vos repas.
→ Activités / Repas / Siestes / Émotions	<i>papiers d'impôt de 10 h - 13 h</i>	
	<i>pizza</i>	
	<i>mal de tête</i>	
En après-midi	5	← Inscrivez vos siestes.
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>épuisé</i>	
→ Activités / Repas / Siestes / Émotions	<i>dormi de 13 h 30 - 15 h 40</i>	
	<i>emails</i>	
À l'heure du repas du soir	4	← Notez si vous manquez ou refusez une activité sociale ou de loisir à cause de la fatigue.
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>pas allé chez ma sœur car</i>	
→ Activités / Repas / Siestes / Émotions	<i>trop fatigué</i>	
	<i>soupe, fromage</i>	
En soirée	3	← Notez vos émotions, impressions ou autres informations pertinentes.
→ Niveau de fatigue (1 à 5)	<i>télévision</i>	
→ Activités / Repas / Siestes / Émotions	<i>déçue car pas fait grand chose</i>	
	<i>pas réussi à terminer</i>	
	<i>papiers d'impôts</i>	