



AGENDA DU SOMMEIL (version abrégée)

54

ÉVALUER

INSOMNIE ET FATIGUE APRÈS UN TCC : MANUEL D'ÉVALUATION ET D'INTERVENTION

- Remplissez l'agenda **TOUS LES MATINS**.
- **NE REGARDEZ PAS L'HEURE** pour remplir l'agenda : il n'est pas important d'avoir des nombres exacts, mais plutôt des **ESTIMATIONS**.

NOM : _____

→ Date							
→ Heure de coucher							
→ Temps pris pour s'endormir							
→ Temps passé éveillé pendant la nuit <i>(total de tous les éveils)</i>							
→ Heure de lever							

→ Date							
→ Heure de coucher							
→ Temps pris pour s'endormir							
→ Temps passé éveillé pendant la nuit <i>(total de tous les éveils)</i>							
→ Heure de lever							