

Journal d'autogestion du sommeil

Coucher :

- J'ai pris une collation légère ____
- J'ai fait quelque chose de relaxant avant le coucher ____
- J'ai éteint tous mes appareils électroniques 1h avant le coucher ____
- J'ai respecté l'heure du coucher (max 00h15) ____
- J'ai bien mis une alarme pour l'heure du réveil établis (8h30) ____

Sieste :

- Je me suis assuré de prendre mon café en avant-midi ____
- Mon environnement est calme et favorable pour ma sieste ____
- J'ai fait au moins 30 min d'activité physique en avant-midi ____
- J'ai fermé mes cahiers au moins 30 min avant ma sieste ____

Autoévaluation de ma semaine (avec justification)

- J'ai été assidu dans ma routine
- J'ai réalisé presque tous les objectifs
- J'ai eu de la difficulté à effectuer la plupart des objectifs
- Je n'ai pas du tout respecté les objectifs à atteindre

Outils d'autogestion élaboré par Shamss Al-Qahiri, Anne Royer, Laury-Ève St-Cyr dans le cadre du cours SIN1310, du programme de baccalauréat en Sciences infirmières, Université Laval à l'automne 2022.