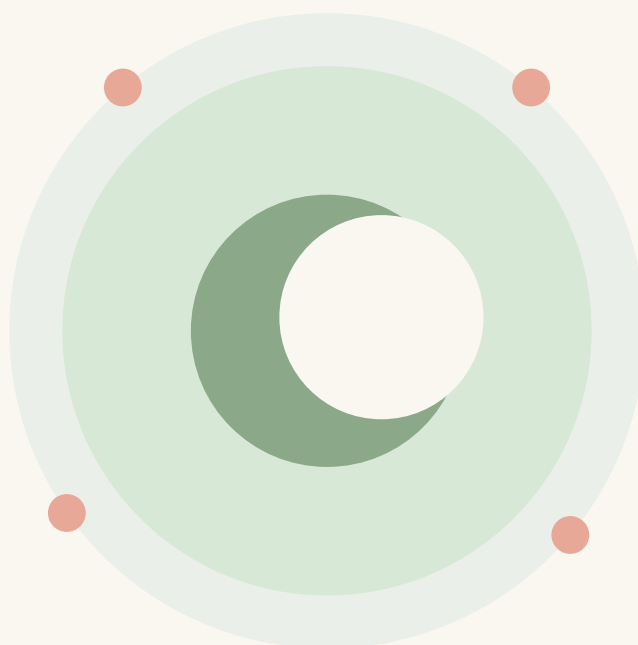




MON JOURNAL

DE SOMMEIL

7 jours pour comprendre ton sommeil



Un outil simple et bienveillant
pour observer tes nuits.

Lisa

Orthophoniste · Accompagnement sommeil

Ce journal t'appartient. Prends-en soin.

Un mot avant de commencer

Ce journal est né d'une conviction simple : on ne peut pas améliorer ce qu'on ne comprend pas. Avant de chercher la bonne routine ou le bon rituel, il y a une étape essentielle : observer de façon factuelle. Ces 7 jours ne vont pas régler ton sommeil du jour au lendemain. Mais ils vont t'offrir quelque chose de précieux : te connaître, toi.

Pourquoi observer ton sommeil ?



Identifier tes patterns

À quelle heure tu t'endors vraiment, tes réveils, tes cycles...



Comprendre tes déclencheurs

Ce qui influence tes nuits — stress, alimentation, activité...



Reprendre le contrôle

Passer de subir ses nuits à les comprendre.

Comment utiliser ce journal ?

- Remplis chaque page le matin au réveil, pendant que tes souvenirs sont frais.
- Sois honnête, pas perfectionniste — il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.
- 5 minutes suffisent. L'idée c'est d'observer, pas de rédiger un roman.
- Si tu rates un jour, pas de panique — reprends le lendemain.
- Relis tout après 7 jours. Les patterns apparaissent souvent à ce moment-là.

Informations importantes

Propriété intellectuelle

Ce journal de sommeil est une création originale de Lisa Vialatte, orthophoniste et accompagnante en sommeil.

Il est destiné à un usage strictement personnel. Toute reproduction, diffusion, revente ou distribution de ce document — même partielle — est interdite sans autorisation écrite préalable.

Ce contenu est protégé. Merci de le respecter. Si tu souhaites le partager, oriente les personnes directement vers mon compte Instagram.



Retrouve-moi sur Instagram

@lv_sleepcare

Ce que chaque case signifie



Heure de coucher

L'heure à laquelle tu t'es allongée pour dormir

→ Note l'heure réelle — pas celle où tu aurais voulu te coucher !



Endormissement

Combien de temps avant de t'endormir (estimé)

→ Pas besoin d'être précise — une estimation suffit.



Réveils nocturnes

Nombre de fois où tu t'es réveillée la nuit

→ Si tu ne t'en souviens pas, note 0 ou un point d'interrogation.



Qualité ressentie (1 à 5)

Ta perception subjective de ta nuit au réveil

→ 1 = nuit catastrophique · 5 = nuit parfaitement réparatrice



Humeur & énergie le matin

Comment tu te sens en te levant

→ Quelques mots suffisent — l'idée c'est de tracer une tendance.



Notes libres

Tout ce qui te semble important

→ Stress, repas tardif, sport, émotions particulières...

Il n'y a pas de bonne façon de remplir ce journal.

L'important, c'est de le faire. Même imparfaitement.

**Heure de coucher**

Ex : 23h00

Heure de réveil

Ex : 7h30

Temps d'endormissement estimé

Ex : ~30 min

Nombre de réveils nocturnes

Ex : 2 fois

Qualité de ma nuit

Entoure ta note

1

Catastrophique

2

Difficile

3

Moyenne

4

Bonne

5

Parfaite

Humeur & énergie ce matin

Épuisée

Fatiguée

Neutre

Bien

En forme

Notes libres

Stress, alimentation, émotions, pensées du soir...

Mon intention pour cette nuit

Une chose que je vais faire différemment ce soir :

**Heure de coucher**

Ex : 23h00

Heure de réveil

Ex : 7h30

Temps d'endormissement estimé

Ex : ~30 min

Nombre de réveils nocturnes

Ex : 2 fois

Qualité de ma nuit

Entoure ta note

1

Catastrophique

2

Difficile

3

Moyenne

4

Bonne

5

Parfaite

Humeur & énergie ce matin

Épuisée

Fatiguée

Neutre

Bien

En forme

Notes libres

Stress, alimentation, émotions, pensées du soir...

Mon intention pour cette nuit

Une chose que je vais faire différemment ce soir :

**Heure de coucher**

Ex : 23h00

Heure de réveil

Ex : 7h30

Temps d'endormissement estimé

Ex : ~30 min

Nombre de réveils nocturnes

Ex : 2 fois

Qualité de ma nuit

Entoure ta note

1

Catastrophique

2

Difficile

3

Moyenne

4

Bonne

5

Parfaite

Humeur & énergie ce matin

Épuisée

Fatiguée

Neutre

Bien

En forme

Notes libres

Stress, alimentation, émotions, pensées du soir...

Mon intention pour cette nuit

Une chose que je vais faire différemment ce soir :

**Heure de coucher**

Ex : 23h00

Heure de réveil

Ex : 7h30

Temps d'endormissement estimé

Ex : ~30 min

Nombre de réveils nocturnes

Ex : 2 fois

Qualité de ma nuit

Entoure ta note

1

Catastrophique

2

Difficile

3

Moyenne

4

Bonne

5

Parfaite

Humeur & énergie ce matin

Épuisée

Fatiguée

Neutre

Bien

En forme

Notes libres

Stress, alimentation, émotions, pensées du soir...

Mon intention pour cette nuit

Une chose que je vais faire différemment ce soir :

**Heure de coucher**

Ex : 23h00

Heure de réveil

Ex : 7h30

Temps d'endormissement estimé

Ex : ~30 min

Nombre de réveils nocturnes

Ex : 2 fois

Qualité de ma nuit

Entoure ta note

1

Catastrophique

2

Difficile

3

Moyenne

4

Bonne

5

Parfaite

Humeur & énergie ce matin

Épuisée

Fatiguée

Neutre

Bien

En forme

Notes libres

Stress, alimentation, émotions, pensées du soir...

Mon intention pour cette nuit

Une chose que je vais faire différemment ce soir :

**Heure de coucher**

Ex : 23h00

Heure de réveil

Ex : 7h30

Temps d'endormissement estimé

Ex : ~30 min

Nombre de réveils nocturnes

Ex : 2 fois

Qualité de ma nuit

Entoure ta note

1

Catastrophique

2

Difficile

3

Moyenne

4

Bonne

5

Parfaite

Humeur & énergie ce matin

Épuisée

Fatiguée

Neutre

Bien

En forme

Notes libres

Stress, alimentation, émotions, pensées du soir...

Mon intention pour cette nuit

Une chose que je vais faire différemment ce soir :

**Heure de coucher**

Ex : 23h00

Heure de réveil

Ex : 7h30

Temps d'endormissement estimé

Ex : ~30 min

Nombre de réveils nocturnes

Ex : 2 fois

Qualité de ma nuit

Entoure ta note

1

Catastrophique

2

Difficile

3

Moyenne

4

Bonne

5

Parfaite

Humeur & énergie ce matin

Épuisée

Fatiguée

Neutre

Bien

En forme

Notes libres

Stress, alimentation, émotions, pensées du soir...

Mon intention pour cette nuit

Une chose que je vais faire différemment ce soir :

Après 7 jours — ce que j'observe

Bravo d'être allée jusqu'au bout.
Cette page t'invite à prendre du recul.
Il n'y a pas de bonnes réponses — juste les tiennes.



Quelle est la nuit qui s'est le mieux passée ? Pourquoi ?



Qu'est-ce que j'ai remarqué sur mes habitudes du soir ?



Quel facteur a le plus impacté mes nuits cette semaine ?



Qu'est-ce que j'ai appris sur mon sommeil ?



Quelle est la première chose que j'aimerais changer ?



Bravo d'être allée au bout de ces 7 jours d'introspection !
Je sais que ce n'est pas toujours facile.
Si tu souhaites aller plus loin, réserve ton appel découverte gratuit ici :
calendly.com/contact-lv-sleepcare/30min
30 minutes, sans engagement, pour voir si je peux t'aider davantage.