

JOURNAL DODO



Carnet de bord du sommeil



Routine Journalière

"Bien dormir, c'est travailler avec un cerveau affûté."

Routine du matin (À remplir au réveil)

Humeur du jour :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Énergie au réveil (0 à 10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Suivi du sommeil (À remplir au réveil)

Qualité perçue du sommeil (0-10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Réveils nocturnes : ☐ aucun ☐ 1 ☐ 2+

Rêves : ☐ oui ☐ non ☐ marquants

Routine du soir (À remplir avant le coucher)

Heure prévue de coucher : ____

Écrans après 21h ? ☐ oui ☐ non

Stimulants (café, alcool, excitants) après 16h ? ☐ oui ☐ non

Humeur avant d'aller au lit :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Rituel choisi ce soir :



Lire un livre ou autre



Respiration



Ecriture (journal, carnet de bord, autre)



Autre

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Ai-je été concentrée et productive aujourd'hui ? ☐ oui ☐ partiellement ☐ non

Mon plus beau succès de la journée : _____

Une chose à améliorer demain : _____

Votre journée a été satisfaisante :



"Petit pas = grands changements"

Carnet de bord du sommeil



Routine Journalière

"Bien dormir, c'est travailler avec un cerveau affûté."

Routine du matin (À remplir au réveil)

Humeur du jour :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Énergie au réveil (0 à 10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Suivi du sommeil (À remplir au réveil)

Qualité perçue du sommeil (0-10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Réveils nocturnes : ☐ aucun ☐ 1 ☐ 2+

Rêves : ☐ oui ☐ non ☐ marquants

Routine du soir (À remplir avant le coucher)

Heure prévue de coucher : ____

Écrans après 21h ? ☐ oui ☐ non

Stimulants (café, alcool, excitants) après 16h ? ☐ oui ☐ non

Humeur avant d'aller au lit :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Rituel choisi ce soir :

☐ Lire un livre ou autre ☐ Respiration ☐ Ecriture (journal, carnet de bord, autre) ☐ Autre

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Ai-je été concentrée et productive aujourd'hui ? ☐ oui ☐ partiellement ☐ non

Mon plus beau succès de la journée : _____

Une chose à améliorer demain : _____

Votre journée a été satisfaisante :



"Petit pas = grands changements"

Carnet de bord du sommeil



Routine Journalière

"Bien dormir, c'est travailler avec un cerveau affûté."

Routine du matin (À remplir au réveil)

Humeur du jour :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Énergie au réveil (0 à 10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Suivi du sommeil (À remplir au réveil)

Qualité perçue du sommeil (0-10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Réveils nocturnes : ☐ aucun ☐ 1 ☐ 2+

Rêves : ☐ oui ☐ non ☐ marquants

Routine du soir (À remplir avant le coucher)

Heure prévue de coucher : ____

Écrans après 21h ? ☐ oui ☐ non

Stimulants (café, alcool, excitants) après 16h ? ☐ oui ☐ non

Humeur avant d'aller au lit :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Rituel choisi ce soir :

☐ Lire un livre ou autre ☐ Respiration ☐ Ecriture (journal, carnet de bord, autre) ☐ Autre

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Ai-je été concentrée et productive aujourd'hui ? ☐ oui ☐ partiellement ☐ non

Mon plus beau succès de la journée : _____

Une chose à améliorer demain : _____

Votre journée a été satisfaisante :



"Petit pas = grands changements"

Carnet de bord du sommeil



Routine Journalière

"Bien dormir, c'est travailler avec un cerveau affûté."

Routine du matin (À remplir au réveil)

Humeur du jour :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Énergie au réveil (0 à 10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Suivi du sommeil (À remplir au réveil)

Qualité perçue du sommeil (0-10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Réveils nocturnes : ☐ aucun ☐ 1 ☐ 2+

Rêves : ☐ oui ☐ non ☐ marquants

Routine du soir (À remplir avant le coucher)

Heure prévue de coucher : ____

Écrans après 21h ? ☐ oui ☐ non

Stimulants (café, alcool, excitants) après 16h ? ☐ oui ☐ non

Humeur avant d'aller au lit :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Rituel choisi ce soir :



Lire un livre ou autre



Respiration



Ecriture (journal, carnet de bord, autre)



Autre

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Ai-je été concentrée et productive aujourd'hui ? ☐ oui ☐ partiellement ☐ non

Mon plus beau succès de la journée : _____

Une chose à améliorer demain : _____

Votre journée a été satisfaisante :



"Petit pas = grands changements"

Carnet de bord du sommeil



Routine Journalière

"Bien dormir, c'est travailler avec un cerveau affûté."

Routine du matin (À remplir au réveil)

Humeur du jour :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Énergie au réveil (0 à 10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Suivi du sommeil (À remplir au réveil)

Qualité perçue du sommeil (0-10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Réveils nocturnes : ☐ aucun ☐ 1 ☐ 2+

Rêves : ☐ oui ☐ non ☐ marquants

Routine du soir (À remplir avant le coucher)

Heure prévue de coucher : ____

Écrans après 21h ? ☐ oui ☐ non

Stimulants (café, alcool, excitants) après 16h ? ☐ oui ☐ non

Humeur avant d'aller au lit :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Rituel choisi ce soir :



Lire un livre ou autre



Respiration



Ecriture (journal, carnet de bord, autre)



Autre

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Ai-je été concentrée et productive aujourd'hui ? ☐ oui ☐ partiellement ☐ non

Mon plus beau succès de la journée : _____

Une chose à améliorer demain : _____

Votre journée a été satisfaisante :



"Petit pas = grands changements"

Carnet de bord du sommeil



Routine Journalière

"Bien dormir, c'est travailler avec un cerveau affûté."

Routine du matin (À remplir au réveil)

Humeur du jour :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Énergie au réveil (0 à 10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Suivi du sommeil (À remplir au réveil)

Qualité perçue du sommeil (0-10) :

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Réveils nocturnes : ☐ aucun ☐ 1 ☐ 2+

Rêves : ☐ oui ☐ non ☐ marquants

Routine du soir (À remplir avant le coucher)

Heure prévue de coucher : ____

Écrans après 21h ? ☐ oui ☐ non

Stimulants (café, alcool, excitants) après 16h ? ☐ oui ☐ non

Humeur avant d'aller au lit :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Rituel choisi ce soir :

☐ Lire un livre ou autre ☐ Respiration ☐ Ecriture (journal, carnet de bord, autre) ☐ Autre

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Ai-je été concentrée et productive aujourd'hui ? ☐ oui ☐ partiellement ☐ non

Mon plus beau succès de la journée : _____

Une chose à améliorer demain : _____

Votre journée a été satisfaisante :



"Petit pas = grands changements"

Carnet de bord du sommeil



Routine Journalière

"Bien dormir, c'est travailler avec un cerveau affûté."

Date : _____



Routine du matin (À remplir au réveil)

Humeur du jour :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Énergie au réveil (0 à 10) :



Mon sommeil la nuit dernière été :



Heure du coucher : _____

Heure du lever : _____

Clarté d'esprit :



oui



non

Suivi du sommeil (À remplir au réveil)

Qualité perçue du sommeil (0-10) :



Réveils nocturnes : ☐ aucun ☐ 1 ☐ 2+

Rêves : ☐ oui ☐ non ☐ marquants

Routine du soir (À remplir avant le coucher)

Heure prévue de coucher : _____

Écrans après 21h ? ☐ oui ☐ non

Stimulants (café, alcool, excitants) après 16h ? ☐ oui ☐ non

Humeur avant d'aller au lit :



Super



Bon



Okay



Pas bon



Affreux

Rituel choisi ce soir :



Lire un livre ou autre



Respiration



Ecriture (journal, carnet de bord, autre)



Autre

Je reconnais ce qui a compté aujourd'hui

Ai-je été concentrée et productive aujourd'hui ? ☐ oui ☐ partiellement ☐ non

Mon plus beau succès de la journée : _____

Une chose à améliorer demain : _____

Votre journée a été satisfaisante :



"Petit pas = grands changements"



Bilan

Bilan de la semaine

Date : _____



Énergie au réveil (0 à 10) :

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Mes 3 plus beaux progrès :

Ma plus grande difficulté :

Une habitude que je veux garder :

Une chose à tester ou améliorer la semaine prochaine :

Mon mot-clé de la semaine :

“Les petites victoires d’aujourd’hui sont les grandes réussites de demain.”



NOTES





NOTES





Pour aller plus loin va sur mon site
<https://www.jessicascat.fr/>



Jessica Scat

