

Sommeil

Le succès commence par un plan. Nous vous avons fourni quelques idées pour vous guider. Remplissez ce modèle pour créer votre plan d'action pour le sommeil. Ensuite, suivez les étapes que vous avez définies pour atteindre votre objectif.

Nom:		Date :
Voici mon objectif:		
		J'atteindrai mon objectif d'ici le : (date)
Je saurai que j'ai atteint mon objectif quand :		
		CONSEIL POUR FAVORISER LE SOMMEIL: Réduisez le temps pass devant l'écran après le
Je travaille sur cet objectif avec : (ajouter les noms)		souper pour vous endori plus facilement le soir et favoriser le réveil le lendemain.
Mesures spécifiques que je prendrai pour atteindre mon objectif :	Ressources que je peux utiliser :	Je terminerai cette étape d'ici le : (date)
En savoir plus sur les bonnes habitudes de sommeil	Quelques conseils pour bien dormir	
2. Essayez ces cinq trucs pour vous endormir	5 trucs pour amadouer le sommeil	
3.		
4.		
5.		

Quand nous manquons de sommeil, nous devenons tous de grands enfants de deux ans. – JoJo Jensen

