



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 :

Je travaille sur cet objectif avec : (ajouter les noms)

CONSEIL POUR FAVORISER LE SOMMEIL :

Réduisez le temps passé devant l'écran après le souper pour vous endormir 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)

1. En savoir plus sur les bonnes habitudes de sommeil	<u>Quelques conseils pour bien dormir</u>	
2. Essayez ces cinq trucs pour vous endormir	<u>5 trucs pour amadouer le sommeil</u>	
3.		
4.		
5.		