Mes bonnes habitudes de sommeilⁱ

Le sommeil est essentiel pour permettre à l'organisme de récupérer à la fin d'une journée, tant sur le plan physique que mental. Heureusement, il est possible d'avoir un sommeil satisfaisant en adoptant de bonnes habitudes de sommeil. Le questionnaire suivant permet d'identifier les bonnes habitudes de sommeil à développer ou améliorer pour mieux dormir.

À quelle fréquence adoptes-tu les habitudes suivantes ?	Jamais	Rarement	La moitié du temps	La majorité du temps	Toujours
1 – Au moins 1h00 avant de me coucher, je ferme mes écrans (téléphone, télévision, ordinateur, etc.)	0	1	2	3	4
02 - Au moins 1h00 avant de me coucher, j'évite les activités trop stimulantes (ex : activité physique intense, discussions émotives, résolution de problèmes, etc.)	0	1	2	3	4
03 – Je vais au lit seulement lorsque je ressens de la somnolence (sentiment de s'endormir, bâillements, paupières lourdes)	0	1	2	3	4
04 – Lorsque je n'arrive pas à m'endormir depuis 30 minutes, je dors de mon lit pour faire une activité de détente	0	1	2	3	4
05 – En me couchant, j'ai un moyen pour faire « sortir » les pensées désagréables (ex : écrire mes préoccupations, respirer profondément, me raconter une histoire, etc.)	0	1	2	3	4
06 – Je me couche souvent aux mêmes heures	0	1	2	3	4
07 – Je me lève souvent aux mêmes heures	0	1	2	3	4
08 - Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4
09 – J'évite la pensée du type « ce n'est pas grave si je dors peu, je reprendrai mon sommeil le weekend »	0	1	2	3	4
10 – J'utilise mon lit pour dormir (et non pour faire des activités telles qu'étudier, travailler ou lire)	0	1	2	3	4
11 – Je limite mes heures de sommeil entre 7 et 9 heures par jour	0	1	2	3	4
12 – Lorsque je fais une sieste, elle ne dure jamais plus d'une heure.	0	1	2	3	4
13 – Je ne prends pas de café ou de thé (ou autres stimulants) après 15h30.	0	1	2	3	4
14 - Je ne prends pas d'alcool après 19h00	0	1	2	3	4
15 – 1h00 avant de me coucher, je ne « grignote » pas de collations ou de repas	0	1	2	3	4
16 – La température de ma chambre est tempérée le soir afin d'être plus fraîche.	0	1	2	3	4
17 – J'ai un matelas et des couvertures que je considère comme étant confortables	0	1	2	3	4

Si vous avez plusieurs réponses dans la zone rouge, orange ou jaune, considérez travailler sur ces points pour améliorer la qualité de votre sommeil.

ⁱ Les créations de Katherine <https://creasources.ca/store/c4lr0ja23akg00fisib0>