



**www.somna.ca 819 918-5298 © 2016.**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

**Ce journal du sommeil, qui vous est offert par l'Institut SOMNA, peut être rempli sur une période d'une semaine, soit avant de prendre rendez-vous ou pendant votre suivi en gestion naturelle du sommeil (somnothérapie).**

**Portez une attention particulière à ce que vous faites, mais aussi à ce que vous mangez, aux événements, à la météo, à la luminosité, etc. Nous pourrions interpréter les résultats ensemble en personne ou par Skype, et en dégager des pistes pour améliorer rapidement votre sommeil!**

**Pour prendre rendez-vous: [www.somna.ca](http://www.somna.ca)  
ou téléphonez au 819 918-5298**

**N.B. :**

**L'Institut SOMNA utilise ce Journal du sommeil plutôt qu'un agenda de sommeil classique, pour la simple raison que nous ne voulons pas que vous regardiez l'heure la nuit ni ne focalisiez trop sur votre sommeil et sa durée, de sorte à éviter de nourrir une obsession anxiogène par rapport au sommeil. Nous cherchons plutôt à vous amener à prendre conscience de vos actions et habitudes afin d'en venir à considérer le sommeil comme partie intégrante de votre routine, au même titre que l'alimentation.**



Institut SOMNA