MON AGENDA DE L'ENERGIE

Pour chacun des moments de la journée énoncés ci-dessous, veuillez évaluer votre niveau d'énergie (de fatigue) à l'aide de l'échelle suivante.

1 = Je ne sens aucune fatigue, je me sens énergique
2 = je sens une fatigue légère
3 = Je sens une fatigue modérée
4 = je sens une fatigue importante.
5 = Je me sens épuisé sans énergie

Veuillez également inscrire les activités effectuées, siestes ou périodes de repos, moments des repas, émotions vécues ou tout autre commentaire.

Date							
Heure de coucher hier soir							
Heure de lever ce matin							
Appréciation du sommeil							
Au lever le matin ⇨ Niveau de fatigue (1 à 5) ⇨ Activités/Repas/sieste/émotions							
A midi ⇨ Niveau de fatigue (1 à 5) ⇨ Activités/Repas/sieste/émotions							
A 16h ⇨ Niveau de fatigue (1 à 5) ⇨ Activités/Repas/sieste/émotions							
En soirée ⇨ Niveau de fatigue (1 à 5) ⇨ Activités/Repas/sieste/émotions							