

INSTRUCTIONS POUR L'AGENDA DU SOMMEIL

Nous vous demandons de remplir méticuleusement ce tableau dans le but de nous permettre de mieux comprendre vos problèmes de sommeil et de suivre vos progrès pendant la thérapie. Dès le lever, répondez à chacune des 11 questions de l'agenda du sommeil pour les 24 heures qui viennent de se terminer. Si vous utilisez la version excel de l'agenda du sommeil, l'ordinateur calculera les réponses aux questions 7, 8 et 9 dès que vous aurez complété les questions 1 à 6. Il ne vous restera alors qu'à répondre aux questions 10 et 11. Il est important de remplir une colonne à tous les matins. Par exemple, lorsque vous vous levez le mercredi matin, remplissez la colonne inscrite sous mardi; et jeudi matin vous remplirez la colonne du mercredi; et ainsi de suite. Nous savons qu'il est difficile d'estimer précisément combien de temps ça vous a pris pour vous endormir ou combien de temps vous avez été éveillé pendant la nuit. Nous vous demandons simplement de faire la meilleure approximation possible. Évitez de suivre l'horloge ou le cadran toute la nuit. Si vous possédez un cadran lumineux, vous pouvez même le retourner pour que l'heure ne soit pas visible lorsque vous êtes couché. Si un événement inhabituel se produit (par exemple maladie, urgence, un coup de téléphone nocturne), veuillez le noter.

Prenez soins d'inscrire toutes les heures en utilisant la notation allant de 0 à 24 heures (par exemple 20:30 et non pas 8h30 PM). Si vous utilisez la version excel de cet agenda du sommeil, le logiciel fera pour vous, les calculs des questions 7 à 9 de même que toutes les moyennes et le calcul de l'efficacité du sommeil. Il ne pourra cependant exécuter les calculs que si vous avez respecté rigoureusement la notation de type 0 à 24 heures selon le format hh :mm, on inscrit par exemple 23 :15 qui représente 23 heure 15 ou 11 heure 15 PM.

Voici maintenant quelques précisions pour vous aider à bien répondre à chacune des questions. Notez aussi qu'un exemple est fourni dans la première colonne de l'agenda du sommeil.

1. **Sieste**

Nous vous demandons d'inclure toutes les siestes même si elles n'ont pas été intentionnelles. Par exemple, si vous vous êtes endormi devant la télé pour une dizaine de minutes, veuillez l'inscrire.

2. Substances pour aider le sommeil

Inscrivez toutes substances, prescrites ou non, incluant l'alcool, le cannabis ou autres, que vous avez utilisées pour faciliter votre sommeil.

3. Heure de coucher

Il s'agit de l'heure à laquelle vous vous êtes couché et vous avez fermé les lumières dans le but de vous endormir. Par exemple, si vous êtes allé au lit à 22h45 et après avoir lu 30 minutes, vous avez éteint les lumières dans le but de vous endormir à 23h15, vous devriez écrire 23h15 dans cet espace.

4. Latence d'endormissement (LE)

Inscrivez votre meilleure approximation du temps qu'il vous a fallu pour vous endormir après que vous ayez éteint les lumières.

5. Durée des éveils après l'endormissement (temps d'éveil après l'endormissement TEAE)

Évaluez au mieux de votre connaissance le nombre d'heures et ou de minutes où vous avez été éveillé, entre le moment où vous vous êtes endormi et le moment de votre lever. Si vous vous êtes levé plusieurs fois dans la nuit, il s'agit ici du dernier lever après lequel vous avez entrepris votre journée.

6. Heure de lever

Il s'agit de l'heure à laquelle vous vous êtes effectivement levé et avez commencé vos activités de la journée. Si vous vous êtes levé plusieurs fois dans la nuit, il s'agit ici du dernier lever après lequel vous avez entrepris votre journée.

7. Temps total d'éveil (TTE)

Il se calcule en additionnant la latence d'endormissement (LE) (question 4) et le temps éveillé après l'endormissement (TEAE) (question 5). Dans notre exemple, il s'agit d'additionner 1h00 et 1h30, ce qui totalise 2h30 minutes.

8. Temps au lit (TAL)

Il s'agit de tout le temps écoulé entre l'heure du coucher (question 3) et l'heure du lever (question 6). Par exemple, si on a éteint les lumières à 23h15 et qu'on s'est levé à 7h00, le temps au lit sera de 7h45.

9. Temps total de sommeil (TTS)

Il s'agit de la somme de toutes les périodes de sommeil de la nuit. Il inclut tant le sommeil léger que le sommeil profond. On peut le calculer en enlevant le temps total d'éveil (TTE, question 7) du temps au lit (TAL, question 8). Dans notre exemple, le temps au lit était de 7h45 et le temps total d'éveil de 2h30, donc le temps total de sommeil était de 5h15.

10. Sensation de repos au lever

1. épuise
2. fatigué
3. moyen
4. plutôt reposé
5. très reposé

11. Qualité du sommeil

1. très agité
2. agité
3. moyen
4. profond
5. très profond

Dans la dernière colonne, nous vous demandons de faire la moyenne pour la semaine de certaines des questions : question 7 (TTE), 8 (TAL) et 9 (TTS). Attention, comme chaque minute représente le soixantième et non pas le centième d'une heure, le calcul de la moyenne demande des transformations qui peuvent conduire à des erreurs. Vous pouvez confirmer que votre calcul est probablement exact si la moyenne du TTE additionnée à la moyenne du TTS équivaut à la moyenne du TAL.

Une fois votre tableau de la semaine complété, vous pourrez calculer votre moyenne d'efficacité du sommeil (ES), c'est-à-dire le pourcentage du temps passé au lit

où vous avez dormi. Cela se calcule comme suit : moyenne TTS divisé par moyenne TAL multiplié par 100 ($\text{TTS} \div \text{TAL} \times 100$). Vous pouvez inscrire le résultat dans l'espace prévu à cet effet. Vous pouvez ensuite rapporter le résultat de toutes ces moyennes incluant l'efficacité du sommeil dans la feuille résumé de thérapie qui vous permettra en un seul coup d'œil d'évaluer vos progrès.