## GRILLE DE SOMMEIL, CAFÉINE, ET HUMEUR DU RÉSIDENT

Mois:	Année:	Nom:									
S = Sommeil	C = Caféine (café, boisson gazeuse)	pour humeur : 0 à 10 (la moyenne pour la journée) (0 = la pire dépression jamais, 10 = le plus manique jamais)									

Date	0h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	humeur
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									
25																									
26																									
27																									
28																									
29																									
30																									
31																									