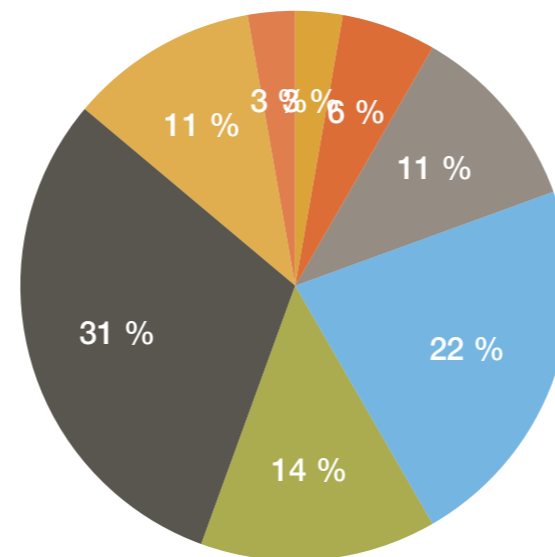


Et qu'en est-il de ton sommeil en période de confinement?

Je dors comme avant, le confinement n'a pas influencé mon sommeil	1
Mon sommeil est perturbé pendant la nuit (insomnies, cauchemars...)	2
Je me couche beaucoup plus tard	4
Je dors plus longtemps/je me réveille plus tard le matin	8
Je fais des siestes dans la journée	5
Je passe beaucoup plus de temps sur les écrans (smartphones, télé, ordi...)	11
Je suis en total décalage (je dors la journée et je suis éveillé la nuit)	4
Je me couche plus tôt	1



- Je dors comme avant, le confinement n'a pas influencé mon sommeil
- Mon sommeil est perturbé pendant la nuit (insomnies, cauchemars...)
- Je me couche beaucoup plus tard
- Je dors plus longtemps/je me réveille plus tard le matin
- Je fais des siestes dans la journée
- Je passe beaucoup plus de temps sur les écrans (smartphones, télé, ordi...)
- Je suis en total décalage (je dors la journée et je suis éveillé la nuit)
- Je me couche plus tôt