



À remplir de préférence le soir après avoir couché votre enfant ou au cours de la journée.



APPRENDRE À DORMIR

	EXEMPLE	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Comment s'est passée la nuit dernière, combien y a-t-il eu de réveils signalés ?	2							
Et combien de temps ont-ils duré approximativement ? (Les éveils signalés sont ceux qui ont nécessité votre intervention pour aider votre enfant à retrouver le sommeil)	10 min 15 min							
Heure du lever ?	7 h 15							
Pour chaque sieste, Notez l' heure ? Et la durée ?	9 h 15 > 1h30 13 h > 2h							
Heure du coucher ? Notez aussi l' heure d'endormissement si elle est différente de l'heure du coucher. (Ceci permet de voir si le temps d'endormissement varie quand votre enfant s'endort en autonomie)	20 h 20 h 20							
En minutes, estimez le temps d'endormissement ?	20 min							

Comment s'est passée la routine avant le coucher ? Notez si vous n'avez pas pu effectuer la routine ou, au contraire, si les 15 minutes avant d'aller au lit se sont déroulées "comme sur des roulettes".								
Comment s'est passée la journée ? Notez l'état général de votre enfant ? Comme d'habitude ? Plus agité ? Plus colérique ? Fatigué ?								
AUTRES facilitateurs ou perturbateurs du sommeil : Notez, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> ★ Y a-t-il eu des conflits ou un événement pouvant stresser ou rendre l'enfant plus émotif ? ★ Votre enfant a-t-il été exposé à un écran moins d'une heure avant le coucher ? ★ A-t-il/elle joué dehors ou pris sa "dose" d'ensoleillement aujourd'hui? ★ Est-il/elle malade ? Rhume ? Fièvre ? Etc. ★ A-t-il/elle pris des médicaments prescrits ou en vente libre qui pourraient affecter son sommeil (positivement ou négativement) ? 	<ul style="list-style-type: none"> ★ A-t-il/elle dormi dans son lit ou était-il en visite ? Autres changements dans son endroit pour dormir ? (i.e.: sentiment de sécurité, endroit plus chaud, etc.) ★ Ronflements ? Respiration la bouche ouverte pendant la nuit ? Pause dans la respiration ? ★ Terreurs nocturnes ? Cauchemars ? ★ Toutes autres observations que vous jugez pertinentes en lien avec les besoins personnels de votre enfant. 							