

[illegible]

Date : 13 décembre 2023



Identifier des habitudes de sommeil et aider aux changements

L'identification est le point de départ de tout changement de vie efficace. **“Prendre le pouls”** de la situation permet de clarifier les choses et de décider **par où commencer** pour modifier certaines habitudes.

Par exemple, la [régularité des horaires de coucher et de lever est essentielle](#) pour faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil, tant pour les bébés, les enfants que pour leurs parents. Un agenda de sommeil permet de vérifier si, par exemple, notre enfant se couche régulièrement vers 20h, soit entre 19h30 et 20h30, sur une période d'une, deux, voire trois semaines.

Après un certain temps, cet outil **permet d'évaluer objectivement la régularité des horaires et de prendre des décisions en famille si des irrégularités sont observées.**

L'agenda de sommeil peut ensuite **aider à maintenir les nouvelles habitudes mises en place et à observer si l'état de l'enfant s'améliore.**

Communiquer avec les professionnel(e)s de santé et de la petite enfance

Les données concrètes recueillies peuvent être partagées avec un médecin ou un spécialiste du sommeil pour **diagnostiquer et traiter les [troubles du sommeil](#).**

L'agenda peut également être un outil précieux à **partager, voire à remplir en collaboration avec les personnes qui s'occupent de l'enfant la journée**, afin de disposer d'une base de **dialogue concrète pour discuter des [siestes et leur transition](#)**, par exemple.

En résumé, un agenda de sommeil est un outil précieux pour surveiller, comprendre et améliorer les habitudes de sommeil ... de toute la famille! Il peut avoir un impact positif sur le développement, la santé globale et le bien-être des enfants.



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 : ★ 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) ? ★ 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.								