



## Agenda du Sommeil : Mode d'emploi

L'agenda se remplit à deux moments de la journée :

- Le matin au réveil pour décrire le déroulement de la nuit
- Le soir pour reporter ce qu'il s'est passé pendant la journée

Chaque jour, pensez à écrire la date du jour dans la colonne « Date & Jour »  
Vous remplirez cet agenda pendant au moins 2 semaines.

Le matin :

- Dans le cas d'une garde alternée, précisez si l'enfant a dormi au domicile du parent 1 (P1) ou du parent 2 (P2).
- Notez le moment où votre enfant s'est mis au lit la veille par une flèche vers le bas (même si c'était pour lire).
- Mettez une flèche vers le haut pour indiquer l'heure à laquelle s'est levé votre enfant.
- Si votre enfant s'est levé plusieurs fois au cours de la nuit, indiquez une flèche vers le haut à chaque lever et une flèche vers le bas à chaque fois qu'il s'est recouché.
- Hachurez ou coloriez la zone qui correspond au sommeil de votre enfant.
- Si votre enfant a alterné entre son lit et le lit parental, alternez entre hachurage et coloriage en fonction du lit dans lequel a dormi l'enfant.
- Dans la colonne « Qualité de la nuit », évaluez la qualité de la nuit que vous venez de passer.
- Précisez dans la colonne « Remarques » si votre enfant a pris des médicaments ou s'il s'est passé quelque chose qui a pu interférer avec son sommeil.

Le soir :


- Précisez si votre enfant a fait une sieste en hachurant la zone correspondante.
- Indiquez les heures de repas en notant « R » aux horaires correspondants.
- Si votre enfant a regardé des écrans, indiquez « \* » aux horaires correspondants.
- Indiquez dans la colonne « Forme dans la journée » la forme globale de votre enfant.


## RESEAU MORPHEE : AGENDA DE VIGILANCE ET DU SOMMEIL DE L'ENFANT DE 3 A 11 ANS



DATE & JOUR	P1 / P2	HEURES																	APPRECIATIONS (TB - B - Moy - M - TM)		REMARQUES											
		18h	19h	20h	21h	22h	23h	00h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h		13h	14h	15h	16h	17h	18h	Qualité de la nuit	Forme dans la journée			
EXEMPLE : Lundi 8	P1	R	*↓	↑↓												↑R													Moy	M		

Si les parents sont séparés :

**Légende** P1 L'enfant est chez le parent 1     Sommeil dans son lit    R Repas    ↓ Mise au lit

P2 L'enfant est chez le parent 2     Sommeil dans le lit parental    \* Ecran    ↑ Lever du lit