

V1-1107

AGENDA DE SOMMEIL

Auteur : MJ Challamel

L'agenda de sommeil est un tableau, jour par jour et heure par heure, dans lequel vous allez consigner, tous les jours et pendant une période d'au moins 15 jours, toutes les informations relatives au sommeil de votre enfant.

Un agenda du sommeil est-il indiqué pour mon enfant ?

Oui, s'il présente des troubles du sommeil pour lesquels toutes les causes organiques ont été écartées (Vous reporter, si besoin, à la fiche [« Questionnaire sur les troubles du sommeil adapté à l'enfant handicapé » page 46](#) pour un autodiagnostic.)

Notez cependant que la tenue d'un agenda peut aussi vous aider à repérer une cause organique éventuelle aux insomnies de votre enfant.

D'une façon générale, cet agenda va vous permettre :

- de visualiser sur plusieurs jours le rythme veille/sommeil de votre enfant ;
- d'évaluer la durée de son sommeil, son organisation jour/nuit, ses besoins de sommeil ;
- de repérer ses horaires d'endormissement le soir et d'éveil le matin, ainsi que leur régularité ou irrégularité ;
- d'évaluer son délai d'endormissement après son coucher, la durée et l'horaire de ses éveils nocturnes, la durée de ses siestes ;
- de repérer la survenue et les horaires de manifestations anormales et/ou d'éveils nocturnes ;
- de comparer l'organisation du sommeil de votre enfant en fonction de son mode de garde (vous-mêmes, institution), en période scolaire et en vacances ;

- de transmettre une information précise aux professionnels de la santé que vous pourrez être amenés à consulter. Cet agenda aura une importance toute particulière pour le médecin qui prendra votre enfant en charge : c'est en effet autour de ce document que s'établira votre dialogue.
- de vous rendre compte, peut-être, que votre jeune enfant dort suffisamment, même s'il vous réveille plusieurs fois par nuit, et d'être ainsi moins anxieux.

“Les grilles d’observation des rythmes diurnes et nocturnes nous ont servi pour notre dernier ayant un handicap.”

Jérôme

Modèles d’agenda

On peut trouver des modèles d’agenda de sommeil sur le site Internet du [Réseau morphée](#), mais aussi sur beaucoup d’autres sites. Il vous suffit de taper « agenda de sommeil enfant ».

Vous pouvez aussi très facilement en fabriquer un vous-même :

Prévoyez une ligne par jour, qui comportera la date, un découpage de la journée en 24 cases-heures et une zone destinée aux observations éventuelles, comme dans l’exemple suivant.

