

# QUESTIONNAIRE : DÉTECTOR UNE DETTE DE SOMMEIL CHEZ VOTRE BÉBÉ

Prénom de bébé : \_\_\_\_\_  
Âge : \_\_\_\_\_

## 1. Rythme de sommeil quotidien :

Combien de temps votre bébé dort-il en moyenne chaque jour ? (sur 24h)

- a. Moins de 10 heures
- b. 10-12 heures
- c. 12-14 heures
- d. Plus de 14 heures



Votre bébé fait-il des siestes pendant la journée ?

- a. Oui, mais difficilement
- b. Non
- c. Oui il dort régulièrement

Quelle est la durée moyenne des siestes de votre bébé ?

- a. Moins de 30 minutes
- b. 30 minutes à 1 heure
- c. 1 à 2 heures
- d. Plus de 2 heures

## 2. Réveils nocturnes :

Votre bébé se réveille-t-il fréquemment la nuit ?

- Oui
- Non

Combien de fois votre bébé se réveille-t-il la nuit ?

- a. Plus de 4 fois
- b. 3 à 4 fois
- c. 1 à 2 fois

Les réveils sont-ils rapides à rendormir ?

- a. Non, ils peuvent durer 1h ou plus
- b. Oui, en général
- c. Oui toujours

À quelle heure votre bébé se réveille généralement le matin ?

- a. Avant 6h
- b. 6h - 7h
- c. 7h - 8h
- d. Après 8h

### 3. Signes de fatigue et d'irritabilité :

Avez-vous remarqué des signes de fatigue chez votre bébé pendant la journée ?  
(Cochez toutes les réponses qui s'appliquent)

- Bâillements fréquents
- Frottements des yeux
- Agitation / Irritabilité
- Difficulté à se concentrer ou à jouer

Votre bébé semble-t-il plus fatigué ou plus irritable que d'habitude en fin de journée ?

- Oui
- Non

Votre bébé pleure-t-il plus que d'habitude la nuit ou en journée ?

- Oui
- Non

### 4. Autres éléments à prendre en compte :

Votre bébé est-il régulièrement inconfortable ou malade ?

- Oui
- Non

Les endormissements ou couchers sont-ils souvent longs ou difficiles ?

- Oui
- Non

Est-ce que votre bébé est souvent de mauvaise humeur ou nerveux/excité ?

- Oui
- Non

### 5. Autres remarques :

#### Analyse :

**Si vous avez coché la réponse a. ou oui au moins une fois dans chaque paragraphe (au moins 4 fois),** il est possible que votre bébé soit en "dette" de sommeil.

Ce manque de sommeil est tout à fait réversible, mais quand il est présent, il entretient les difficultés de sommeil qui entretiennent le manque de sommeil...

Dans ce cas, n'hésitez pas à vous faire accompagner pour sortir de cette situation.

**Si vous avez coché a., b. ou oui seulement 1 ou 2 fois dans tout le questionnaire,** il est possible que votre bébé soit un peu juste en quantité de sommeil et que les rythmes aient besoin d'être retravaillés pour retrouver un sommeil plus apaisé.