



Âge : ____ ans

Mise à jour le
_ / _ / _



Heure du coucher



Heure du réveil



Durée totale de sommeil

LE RITUEL DU SOIR (À SUIVRE DANS L'ORDRE)

1 Environ 1h avant le coucher
Fin des écrans, début du calme

2 Environ 45 min avant

3 Environ 30 min avant

4 Environ 15 min avant

5 Au moment du coucher

♥ IL NE PEUT PAS DORMIR SANS...



Doudou



Couverture



Veilleuse



Musique/Bruit blanc

ENVIRONNEMENT DE LA CHAMBRE



Température idéale
18-20°C



Luminosité



Porte ouverte/fermée

⚠ En cas de réveil nocturne

1.
2.
3.

✓ Ce qui le/la calme

1.
2.
3.

🕒 SIESTE (SI APPLICABLE)