

# MON SOMMEIL

À la maison, **je dors** seul(e) :

☐ OUI

☐ NON

Si non, préciser : .....

.....

.....

**Je dors :**

☐ dans un lit à barreaux ;

☐ un lit de grand ;

☐ sur un matelas au sol ;

☐ autre .....

**Le soir**, je me couche vers ..... h .....

**Et le matin**, je me réveille vers ..... h .....

En général, c'est ..... qui me lève.

**En journée**, je fais la sieste :

☐ OUI

☐ NON

Si oui :

☐ le matin durant .....

☐ l'après-midi durant .....

☐ les deux .....





## Mes conditions d'endormissement

*Comme tous les bébés, je dois être couché(e) sur le dos, sur un matelas ferme, sans oreiller ni tour de lit, sans couverture ni couette. Rien de tel qu'une turbulette douillette !*

*Et si mon assistant maternel utilise un lit parapluie, il n'y rajoute pas de matelas.*

## Quant à moi, je préfère m'endormir

- ☐ dans la pénombre ☐ avec une veilleuse
- ☐ avec un petit fond musical
- ☐ j'aime que l'on me chante une berceuse
- ☐ j'apprécie une petite histoire
- ☐ ..... ☐ .....

*Mais surtout, j'ai besoin de mon doudou et/ou ma tétine, de paroles douces et rassurantes, d'une petite caresse sur les cheveux, d'un gentil bisou...*





## Généralement

Mes signes de fatigue sont :

.....

.....

## Je m'endors plutôt

☐ rapidement ;

ou

☐ il me faut un peu de temps.

☐ paisiblement ;

ou

☐ j'ai besoin de pleurer pour décharger mes tensions.

## Et enfin

### Je me réveille :

☐ sans problème ;

☐ en pleurant.

*Cela me rassure que mon assistant maternel veille sur mon sommeil et qu'il vienne de temps en temps, pendant ma sieste, vérifier que tout va bien.*

# MON DOUDOU

*Si j'ai un doudou (et/ou une tétine), il vient de chez moi et il fait les allers-retours entre ma maison et celle de mon assistant maternel.*

## **À quoi ressemble-t-il ?**

.....

## **Comment s'appelle-t-il ?**

.....

*J'aime l'avoir près de moi pour le serrer fort et respirer son odeur rassurante dès que j'en ai besoin.  
Il est donc à disposition, près de moi, toute la journée.*

*Si on m'accompagne avec bienveillance, j'apprends progressivement à le gérer seul(e) au cours de la journée.*

*Mais je compte toujours sur les adultes pour m'aider à ne jamais l'oublier chez mon assistant maternel le soir ou à la maison le matin.*

