



psitec.recherche.univ-lille3.fr

Responsables de la recherche :

Leconte Claire, Prof. Emerite

[claire.leconte@univ-lille3.fr](mailto:claire.leconte@univ-lille3.fr)

# Agenda de Vie



N° de code de l'enfant : .....

N° de l'école : .....

Classe :       CE2       CM1       CM2

Tu es :       un garçon       une fille      Tu as : ..... ans

Date : .....

**Hier soir je me suis couché(e) à :**

1 - Heure du coucher (heure réelle) : .....h.....

2 - On m'a dit de me coucher **ne coche qu'une seule case**J'ai décidé d'aller me coucher (j'étais fatigué(e)) 3 - Je me suis endormi(e) très vite J'ai eu du mal à m'endormir  **ne coche qu'une seule case**

4 - Qu'as-tu fait avant de t'endormir ? ( dans ta chambre, en pyjama, dents lavées) :

 rien, je me suis couché ( e) et j'ai dormi lecture  jeux-dessins  jeux vidéo  télévision  musique  câlins ordinateur  autres (précise) : .....

Est-ce que tu sais combien de temps ça a duré, jusqu'à quelle heure ? : .....

**Cette nuit :**5 - J'ai bien dormi Je n'ai pas bien dormi Je me suis réveillé(e) 6 - Je me suis levé(e) J'ai fait de beaux rêves J'ai fait des cauchemars Je n'ai rien fait, il ne s'est rien passé **Le réveil :****Ce matin je me suis réveillé(e)**

7 - Heure du lever (heure réelle) : .....h.....

8 - Je me suis réveillé(e) tout(e) seul(e) **ne coche qu'une seule case**J'ai été réveillé (e) par : • quelqu'un de ma famille (dont beau-père, animal, frère) • un éducateur, des amis, ma nounou **ne coche qu'une seule case**• des bruits dans la maison (télé, douche), de la lumière • mon réveil ou celui de mes parents 9 - Je me suis réveillé(e) en forme **ne coche qu'une seule case**Je me suis réveillé(e) fatigué(e) 10 - J'aurais aimé dormir plus  oui -  nonSi oui, pouvoir m'endormir plus tôt pouvoir me lever plus tard 11 - Maintenant, je ne suis plus fatigué(e) du tout **ne coche qu'une seule case**Maintenant, je suis encore fatigué(e) 12 - J'ai pris un petit déjeuner :  OUI NON

Si oui, précise : .....

13 - Quand je suis entré (e) dans l'école, j'étais encore fatigué(e) je n'étais plus fatigué(e) **ne coche qu'une seule case**

14 - Es-tu content(e) d'aller à l'école aujourd'hui, (classe, cours, cantine, garderie, soutien)

Pour ce que tu fais ce matin  OUI  NONOUI et NON -  - Je n'aime pas : .....Pour ce que tu fais cet après midi  OUI  NONOUI et NON -  - Je n'aime pas : .....

**Hier soir je me suis couché(e) à :**

1 - Heure du coucher (heure réelle) : .....h.....

2 - On m'a dit de me coucher  **ne coche qu'une seule case**J'ai décidé d'aller me coucher (j'étais fatigué(e)) 3 - Je me suis endormi(e) très vite J'ai eu du mal à m'endormir  **ne coche qu'une seule case**

4 - Qu'as-tu fait avant de t'endormir ? ( dans ta chambre, en pyjama, dents lavées) :

 rien, je me suis couché (e) et j'ai dormi lecture  jeux-dessins  jeux vidéo  télévision  musique  câlins ordinateur  autres (précise) : .....

Est-ce que tu sais combien de temps ça a duré, jusqu'à quelle heure ? : .....

**Cette nuit :**5 - J'ai bien dormi  Je n'ai pas bien dormi  Je me suis réveillé(e) 6 - Je me suis levé(e)  J'ai fait de beaux rêves  J'ai fait des cauchemars Je n'ai rien fait, il ne s'est rien passé **Le réveil :****Ce matin je me suis réveillé(e)**

7 - Heure du lever (heure réelle) : .....h.....

8 - Je me suis réveillé(e) tout(e) seul(e)  **ne coche qu'une seule case**J'ai été réveillé (e) par : • quelqu'un de ma famille (dont beau-père, animal, frère) • un éducateur, des amis, ma nounou • des bruits dans la maison (télé, douche), la lumière • mon réveil ou celui de mes parents **ne coche qu'une seule case**9 - Je me suis réveillé(e) en forme Je me suis réveillé(e) fatigué(e) **ne coche qu'une seule case**10 - J'aurais aimé dormir plus  oui -  nonSi oui, pouvoir m'endormir plus tôt pouvoir me lever plus tard 11 - Maintenant, je ne suis plus fatigué(e) du tout Maintenant, je suis encore fatigué(e) **ne coche qu'une seule case**12 - J'ai pris un petit déjeuner :  OUI  NON Si oui, précise : .....13 - Quand je suis entré (e) dans l'école, j'étais encore fatigué(e) je n'étais plus fatigué(e) **ne coche qu'une seule case**

14 - Es-tu content(e) d'aller à l'école aujourd'hui (classe, cours, cantine, garderie, soutien)

Pour ce que tu fais ce matin  OUI  NON OUI et NON -  - Je n'aime pas : .....Pour ce que tu fais cet après midi  OUI  NON OUI et NON -  - Je n'aime pas : .....

**Hier soir je me suis couché(e) à :**

1 - Heure du coucher (heure réelle) : .....h.....

2 - On m'a dit de me coucher  **ne coche qu'une seule case**J'ai décidé d'aller me coucher (j'étais fatigué(e)) 3 - Je me suis endormi(e) très vite J'ai eu du mal à m'endormir  **ne coche qu'une seule case**

4 - Qu'as-tu fait avant de t'endormir ? ( dans ta chambre, en pyjama, dents lavées) :

 rien, je me suis couché (e) et j'ai dormi lecture  jeux-dessins  jeux vidéo  télévision  musique  câlins ordinateur  autres (précise) : .....

Est-ce que tu sais combien de temps ça a duré, jusqu'à quelle heure ? : .....

**Cette nuit :**5 - J'ai bien dormi  Je n'ai pas bien dormi  Je me suis réveillé(e) 6 - Je me suis levé(e)  J'ai fait de beaux rêves  J'ai fait des cauchemars Je n'ai rien fait, il ne s'est rien passé **Le réveil :****Ce matin je me suis réveillé(e)**

7 - Heure du lever (heure réelle) : .....h.....

8 - Je me suis réveillé(e) tout(e) seul(e)  **ne coche qu'une seule case**J'ai été réveillé (e) par : 

- quelqu'un de ma famille (dont beau-père, animal, frère)
- un éducateur, des amis, ma nounou
- des bruits dans la maison (télé, douche), la lumière  **ne coche qu'une seule case**
- mon réveil ou celui de mes parents

9 - Je me suis réveillé(e) en forme  **ne coche qu'une seule case**Je me suis réveillé(e) fatigué(e) 10 - J'aurais aimé dormir plus  oui -  nonSi oui, pouvoir m'endormir plus tôt pouvoir me lever plus tard 11 - Maintenant, je ne suis plus fatigué(e) du tout  **ne coche qu'une seule case**Maintenant, je suis encore fatigué(e) 12 - J'ai pris un petit déjeuner :  OUI  NON Si oui, précise : .....13 - Quand je suis entré (e) dans l'école, j'étais encore fatigué(e)  **ne coche qu'une seule case**  
je n'étais plus fatigué(e) 

14 - Es-tu content(e) d'aller à l'école aujourd'hui (classe, cours, cantine, garderie, soutien)

Pour ce que tu fais ce matin  OUI  NON OUI et NON-  - Je n'aime pas : .....Pour ce que tu fais cet après midi  OUI  NON OUI et NON-  - Je n'aime pas : .....

**Hier soir je me suis couché(e) à :**

1 - Heure du coucher (heure réelle) : .....h.....

2 - On m'a dit de me coucher **ne coche qu'une seule case**J'ai décidé d'aller me coucher (j'étais fatigué(e)) 3 - Je me suis endormi(e) très vite J'ai eu du mal à m'endormir **ne coche qu'une seule case**

4 - Qu'as-tu fait avant de t'endormir ? ( dans ta chambre, en pyjama, dents lavées) :

 rien, je me suis couché (e) et j'ai dormi lecture jeux-dessins jeux vidéo télévision musique câlins ordinateur autres (précise) : .....

Est-ce que tu sais combien de temps ça a duré, jusqu'à quelle heure ? : .....

**Cette nuit :**5 - J'ai bien dormi Je n'ai pas bien dormi Je me suis réveillé(e) 6 - Je me suis levé(e) J'ai fait de beaux rêves J'ai fait des cauchemars Je n'ai rien fait, il ne s'est rien passé **Le réveil :****Ce matin je me suis réveillé(e)**

7 - Heure du lever (heure réelle) : .....h.....

8 - Je me suis réveillé(e) tout(e) seul(e) **ne coche qu'une seule case**J'ai été réveillé (e) par : • quelqu'un de ma famille (dont beau-père, animal, frère) • un éducateur, des amis, ma nounou • des bruits dans la maison (télé, douche), la lumière **ne coche qu'une seule case**• mon réveil ou celui de mes parents 9 - Je me suis réveillé(e) en forme **ne coche qu'une seule case**Je me suis réveillé(e) fatigué(e) 10 - J'aurais aimé dormir plus  oui -  nonSi oui, pouvoir m'endormir plus tôt pouvoir me lever plus tard 11 - Maintenant, je ne suis plus fatigué(e) du tout **ne coche qu'une seule case**Maintenant, je suis encore fatigué(e) 12 - J'ai pris un petit déjeuner :  OUI  NON Si oui, précise : .....13 - Quand je suis entré (e) dans l'école, j'étais encore fatigué(e) je n'étais plus fatigué(e) **ne coche qu'une seule case**

14 - Es-tu content(e) d'aller à l'école aujourd'hui (classe, cours, cantine, garderie, soutien)

Pour ce que tu fais ce matin  OUI  NONOUI et NON -  - Je n'aime pas : .....Pour ce que tu fais cet après midi  OUI  NONOUI et NON -  - Je n'aime pas : .....

**Hier soir je me suis couché(e) à :**

- 1 - Heure du coucher (heure réelle) : .....h.....
- 2 - On m'a dit de me coucher  **ne coche qu'une seule case**  
 J'ai décidé d'aller me coucher (j'étais fatigué(e))
- 3 - Je me suis endormi(e) très vite   
 J'ai eu du mal à m'endormir  **ne coche qu'une seule case**
- 4 - Qu'as-tu fait avant de t'endormir ? ( dans ta chambre, en pyjama, dents lavées) :  
 rien, je me suis couché (e) et j'ai dormi  
 lecture  jeux-dessins  jeux vidéo  télévision  musique  câlins  
 ordinateur  autres (précise) : .....

Est-ce que tu sais combien de temps ça a duré, jusqu'à quelle heure ? : .....

**Cette nuit :**

- 5 - J'ai bien dormi  Je n'ai pas bien dormi  Je me suis réveillé(e)
- 6 - Je me suis levé(e)  J'ai fait de beaux rêves  J'ai fait des cauchemars   
 Je n'ai rien fait, il ne s'est rien passé

**Le réveil :**

**Ce matin je me suis réveillé(e)**

- 7 - Heure du lever (heure réelle) : .....h.....
- 8 - Je me suis réveillé(e) tout(e) seul(e)  **ne coche qu'une seule case**  
 J'ai été réveillé (e) par :   
  - quelqu'un de ma famille (dont beau-père, animal, frère)
  - un éducateur, des amis, ma nounou
  - des bruits dans la maison (télé, douche), la lumière  **ne coche qu'une seule case**
  - mon réveil ou celui de mes parents
- 9 - Je me suis réveillé(e) en forme   
 Je me suis réveillé(e) fatigué(e)  **ne coche qu'une seule case**
- 10 - J'aurais aimé dormir plus  oui -  non  
 Si oui, pouvoir m'endormir plus tôt   
 pouvoir me lever plus tard
- 11 - Maintenant, je ne suis plus fatigué(e) du tout   
 Maintenant, je suis encore fatigué(e)  **ne coche qu'une seule case**
- 12 - J'ai pris un petit déjeuner :  OUI  NON Si oui, précise : .....
- 13 - Quand je suis entré (e) dans l'école, j'étais encore fatigué(e)   
 je n'étais plus fatigué(e)  **ne coche qu'une seule case**
- 14 - Es-tu content(e) d'aller à l'école aujourd'hui (classe, cours, cantine, garderie, soutien)  
 Pour ce que tu fais ce matin  OUI  NON OUI et NON -  - Je n'aime pas : .....  
 Pour ce que tu fais cet après midi  OUI  NON OUI et NON -  - Je n'aime pas : .....

**Hier soir je me suis couché(e) à :**

1 - Heure du coucher (heure réelle) : .....h.....

2 - On m'a dit de me coucher **ne coche qu'une seule case**J'ai décidé d'aller me coucher (j'étais fatigué(e)) 3 - Je me suis endormi(e) très vite J'ai eu du mal à m'endormir  **ne coche qu'une seule case**

4 - Qu'as-tu fait avant de t'endormir ? ( dans ta chambre, en pyjama, dents lavées) :

 rien, je me suis couché (e) et j'ai dormi lecture  jeux-dessins  jeux vidéo  télévision  musique  câlins ordinateur  autres (précise) : .....

Est-ce que tu sais combien de temps ça a duré, jusqu'à quelle heure ? : .....

**Cette nuit :**5 - J'ai bien dormi  Je n'ai pas bien dormi  Je me suis réveillé(e) 6 - Je me suis levé(e)  J'ai fait de beaux rêves  J'ai fait des cauchemars Je n'ai rien fait, il ne s'est rien passé **Le réveil :****Ce matin je me suis réveillé(e)**

7 - Heure du lever (heure réelle) : .....h.....

8 - Je me suis réveillé(e) tout(e) seul(e) **ne coche qu'une seule case**J'ai été réveillé (e) par : 

- quelqu'un de ma famille (dont beau-père, animal, frère)
- un éducateur, des amis, ma nounou
- des bruits dans la maison (télé, douche), la lumière  **ne coche qu'une seule case**
- mon réveil ou celui de mes parents

9 - Je me suis réveillé(e) en forme **ne coche qu'une seule case**Je me suis réveillé(e) fatigué(e) 10 - J'aurais aimé dormir plus  oui -  nonSi oui, pouvoir m'endormir plus tôt pouvoir me lever plus tard 11 - Maintenant, je ne suis plus fatigué(e) du tout **ne coche qu'une seule case**Maintenant, je suis encore fatigué(e) 12 - J'ai pris un petit déjeuner :  OUI  NON Si oui, précise : .....

13 - Aujourd'hui es-tu content(e) : (par rapport aux activités que tu vas faire aujourd'hui)

Pour ce que tu vas faire ce matin  OUI  NON OUI et NON - 

Je n'aime pas : ..... J'aime : .....

14- Pour ce que tu vas faire cet après midi  OUI  NON OUI et NON - 

Je n'aime pas : ..... J'aime : .....

**Hier soir je me suis couché(e) à :**

1 - Heure du coucher (heure réelle) : .....h.....

2 - On m'a dit de me coucher **ne coche qu'une seule case**J'ai décidé d'aller me coucher (j'étais fatigué(e)) 3 - Je me suis endormi(e) très vite **ne coche qu'une seule case**J'ai eu du mal à m'endormir 

4 - Qu'as-tu fait avant de t'endormir ? ( dans ta chambre, en pyjama, dents lavées) :

 rien, je me suis couché (e) et j'ai dormi lecture  jeux-dessins  jeux vidéo  télévision  musique  câlins ordinateur  autres (précise) : .....

Est-ce que tu sais combien de temps ça a duré, jusqu'à quelle heure ? : .....

**Cette nuit :**5 - J'ai bien dormi  Je n'ai pas bien dormi  Je me suis réveillé(e) 6 - Je me suis levé(e)  J'ai fait de beaux rêves  J'ai fait des cauchemars Je n'ai rien fait, il ne s'est rien passé **Le réveil :****Ce matin je me suis réveillé(e)**

7 - Heure du lever (heure réelle) : .....h.....

8 - Je me suis réveillé(e) tout(e) seul(e)  **ne coche qu'une seule case**J'ai été réveillé (e) par : 

- quelqu'un de ma famille (dont beau-père, animal, frère)
- un éducateur, des amis, ma nounou
- des bruits dans la maison (télé, douche), la lumière
- mon réveil ou celui de mes parents

**ne coche qu'une seule case**9 - Je me suis réveillé(e) en forme Je me suis réveillé(e) fatigué(e)  **ne coche qu'une seule case**10 - J'aurais aimé dormir plus  oui -  nonSi oui, pouvoir m'endormir plus tôt pouvoir me lever plus tard 11 - Maintenant, je ne suis plus fatigué(e) du tout Maintenant, je suis encore fatigué(e)  **ne coche qu'une seule case**12 - J'ai pris un petit déjeuner :  OUI  NON Si oui, précise : .....

13 - Aujourd'hui es-tu content(e) : (par rapport aux activités que tu vas faire aujourd'hui)

Pour ce que tu vas faire ce matin  OUI  NON OUI et NON - 

Je n'aime pas : ..... J'aime : .....

14- Pour ce que tu vas faire cet après midi  OUI  NON OUI et NON - 

Je n'aime pas : ..... J'aime : .....