

ECHELLE DE SOMNOLENCE ADAPTEE A L'ENFANT ET A L'ADOLESCENT

ESEA

Enfants (de 7 ans à 13 ans)

NOM :

DATE DE PASSATION :/...../.....

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :/...../.....

Il se peut que tu aies **envie de dormir** dans la journée. Si tu as envie de dormir **dans la journée**, dans une des situations suivantes, entoure le chiffre qui correspond le mieux à ce que tu ressens.

0 = jamais envie de dormir
1 = parfois envie de dormir

2 = souvent envie de dormir
3 = toujours envie de dormir

| SITUATION | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|--------|---------|---------|----------|
| | jamais | parfois | souvent | toujours |
| Assis au calme en lisant, dessinant ou en écrivant | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En regardant la télévision | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En jouant seul au jeu vidéo ou à l'ordinateur | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En jouant dehors avec tes amis ou en faisant du sport | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Dans une voiture ou dans un train qui roule depuis plus d'une heure | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En classe le matin | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En classe après le repas de midi | 0 | 1 | 2 | 3 |
| A la récréation | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Le dimanche si tu t'allonges pour te reposer | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Le matin au réveil | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Le soir au coucher | 0 | 1 | 2 | 3 |

Echelle de somnolence adaptée à l'enfant et à l'adolescent. Version Française. M. Lecendreux, E. Konofal. (Ed. Solar 2002).

SCORE FINAL =

Seuil : 15