



CALIPETON FORMATIONS / 10 Lieu-dit Larmor, 56690 LANDAUL

SARL immatriculée sous le n° 900 905 498 à la préfecture de Vannes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53560980656. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat » (article L.6352-12 du code du travail)

[calipeton.formations@gmail.com](mailto:calipeton.formations@gmail.com) / <http://calipetonformations.com>

## Programme de la formation

- **Intitulé de la formation** : “Le sommeil du bébé et de l'enfant 0-3 ans”
- **Date** : jeudi 17 octobre 2024
- **Durée** : 1 jours / 7h30
- **Lieu de formation** : Distanciel, via Zoom
- **Prérequis** : Être un professionnel du domaine de la santé ou de la petite enfance
- **Public visé** : Masseur-Kinésithérapeute, Orthophoniste, Ergothérapeute, Médecin, Sage-femme, Infirmière puéricultrice, Ostéopathe
- **Intervenant et qualification** : Mme Aurore Comte, Sage-femme

- **Programme détaillé et objectifs de la formation** :

**1 jour : 9h00-12h45 / 13h45-17h30**

8h30 Ouverture de la classe virtuelle

9h00 Accueil des participants, présentation, élaboration des règles de fonctionnement, arbre des attentes

**Séquence 1 / objectif pédagogique séquence 1 : Acquérir les connaissances de base théorique sur le sommeil de l'enfant de la naissance jusqu'à 3 ans**

9h30 Le sommeil du tout-petit : structure et évolution au cours des 3 premières années de vie

- Les trains du sommeil : spécificités du sommeil du bébé et de l'enfant
- L'installation du rythme jour/nuit et l'expression « Faire ses nuits »
- Les siestes
- Les terreurs nocturnes et les cauchemars
- La MSIN : recommandations, la chambre partagée et le cododo/cosleeping

**Objectifs secondaires séquence 1 :**

- Comprendre et connaître les spécificités du sommeil du bébé et du jeune enfant
- Savoir différencier sommeil agité et éveil du nouveau-né
- Savoir différencier cauchemars et terreurs nocturnes
- Instaurer la prévention de la MSIN

11h00 Pause

Mis à jour le 21.11.2023 - 1/3



## **Séquence 2 / objectif pédagogique séquence 2 : Connaître les principales causes des troubles du sommeil du tout-petit**

11h15 Difficultés à l'endormissement et réveils nocturnes

- Les causes les plus fréquentes : les perturbateurs du sommeil et facteurs favorisants
- Allaitement maternel et sommeil : un vaste débat
- Rôle et influence des hormones (mélatonine et cortisol), et de la température corporelle
- Les effets de l'exposition aux écrans chez le jeune enfant
- Le cas particulier du SAS (syndrome d'apnée du sommeil)

### Objectifs secondaires séquence 2 :

- Connaître l'impact de la surexposition aux écrans sur le sommeil de l'enfant
- Savoir rassurer une maman allaitante
- Acquérir les connaissances de base sur le SAS

12h45-13h45 Pause repas

## **Séquence 3 /objectif pédagogique séquence 3 : Pouvoir instituer une prévention des troubles du sommeil et savoir repérer une situation problématique**

13h45 Les grands principes pour une hygiène saine de sommeil à la lumière de la théorie de l'attachement

- La théorie de l'attachement : notions et éléments clefs
- Les donneurs de temps et les signes évocateurs de sommeil
- L'importance des routines et rituels
- Développer l'autonomie
- L'aménagement de la chambre
- La place du doudou et de la tétine

15h00 Pause

15h15 Cas pratiques et échanges libres de pratiques pluridisciplinaires

- Recevoir la plainte parentale : l'écoute empathique
- Quand s'inquiéter et consulter un spécialiste ?
- La méthode Ferber (5-10-15) ?
- Études de cas à travers l'outil de l'agenda du sommeil

17h00-17h30 : Fin de formation, Questionnaire d'évaluation des connaissances, questions diverses et tour de parole, questionnaire de satisfaction à chaud (formation et organisme de formation), remise des attestations de formation et autres documents

### Objectifs secondaires séquence 3 :

- Pouvoir transmettre les informations aux parents de manière ludique et pratique
- Savoir conseiller les parents de manière ponctuelle





- **Moyens pédagogiques et méthodes d'accompagnement utilisés :**
  - Logiciel Zoom
  - Arbre des attentes avec vérification de la réalisation des objectifs attendus par les stagiaires
  - Support polycopié
  - Powerpoint, vidéos
  - Mise en situation et cas cliniques
  - Quizz sous forme de bataille de questions
  - Débats, discussions, questionnements oraux
  - Bibliographie
  - Fiches récapitulatives synthétiques plastifiées
  - Possibilité de prendre des photos et de faire des enregistrements vidéo en accord avec le formateur et les stagiaires
  - Groupe whatsapp, échanges pré et post formation
  - Cosy drive pour documents complémentaires
  
- **Type d'évaluation pratiquée et satisfaction :**
  - Questionnaire des attentes et des besoins
  - Évaluation pré formation : état des lieux des connaissances
  - Évaluation en cours de formation : quizz et questionnements oraux
  - Évaluation post formation : questionnaire d'évaluation des connaissances
  - Questionnaire de satisfaction à chaud : formation et organisme de formation
  - Questionnaire à froid : intérêt pour la pratique professionnelle

