

Acquérir les bases du sommeil de l'enfant

Objectifs de la formation :

- Identifier les mécanismes et les cycles du sommeil
- Expliquer les particularités du sommeil chez l'enfant, en fonction des étapes clés de son développement.
- Analyser les besoins spécifiques liés au sommeil des enfants selon leur âge et conseiller les parents

Catégorie et but :

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation et a notamment pour objet de favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'insertion professionnelle, à l'acquisition d'une qualification plus élevée ou encore de favoriser la mobilité professionnelle.

Durée et horaires de la formation :

7 heures sur 1 journée (9h00-17h avec 1h de pause déjeuner)

Dates : Vendredi 3 Avril 2026 et le Lundi 21 Septembre 2026

Format de la session : la formation se déroulera en distanciel via visio, en groupe.

Effectifs :

3 à 6 personnes maximum

Public concerné :

- Tout professionnel de la petite enfance, de la santé ou confrontés à des problématiques liées au sommeil de l'enfant

Prérequis :

Pas de prérequis

Profil de l'intervenant

Tous les formateurs sont consultants en sommeil, membres de l'équipe Fée de Beaux Rêves. Ils ont également été formés en tant que formateurs.

Tarif de la formation : 400 €HT soit 400 € TTC pour une formation en inter (en intra : nous consulter)



Fée de Beaux Rêves

Programme de la formation :

Partie 1

Le sommeil a une fonction mystérieuse et déterminante pour la santé.

L'endormissement autonome

Généralités sur le sommeil fonctions, compositions, rythme et horloge biologique.

Les signes d'une pathologie du sommeil

Partie 2

Recommandations

Environnement sommeil / Ecran / Sécurité

Le rituel du coucher

L'organisation de la journée

Alimentation et sommeil

Partie 3

Les spécificités du sommeil en fonction de l'âge de l'enfant.

Le sommeil du nourrisson

Le sommeil du bébé de 4 à 18 mois

Le sommeil de l'enfant de 18 mois et plus

Partie 4

Les problématiques rencontrées par les parents

Temps de réflexion et présentation des problématiques posées par les parents aux participants.

État des lieux sur les problématiques rencontrées par les parents et l'accompagnement.

- Réveils nocturnes
- Réveils matinaux
- Sevrage tétine
- Siestes courtes
- Cauchemars vs Terreurs nocturnes

Partie 5

Les régressions du sommeil

La régression des 4 mois

Les régressions liées aux étapes de développement

Fée de beaux rêves - 14 rue Maréchal Gallieni - 78100 Saint-Germain-en-Laye - France
Siret : 879 136 125 00017 - Naf : 96.09Z - TVA : FR18879136125 - RCS PARIS 879 136 125

SARL au capital de 1000 €

Email : contact@feedebeauxreves.fr

Site internet : www.feedebeauxreves.fr



Fée de Beaux Rêves

Les régressions liées aux maladies / vacances

Partie 6

L'accompagnement des parents

La théorie de l'attachement

Les approches parentales : Le maternage proximal/Le maternage distal

Les pleurs et le stress qu'en est-il vraiment ?

Les règles d'or de l'accompagnement d'un parent

Partie 7

Atelier collaboratif sur des cas concrets.

Chaque participant réfléchit à des conseils et actions à donner à des parents d'enfants d'âge différents. Ces recommandations sont ensuite présentées au groupe et discutées.

(30 minutes de réflexion. 60 min de présentation/discussion.)

Partie 8

Clôture de la formation

Quiz de fin de formation

Tour d'écran

Questionnaire de satisfaction de fin de formation

Organisation de la formation

Moyens pédagogiques :

Formation en distanciel synchrone.

Powerpoint de présentation.

Document écrit récapitulatif de fin de formation.

Formation action avec interactions permanentes. (remu méninge, études de situation, discussions...)

Moyens de suivi de l'exécution de l'appréciation des résultats de la formation :

- feuilles d'émargement
- attestation de fin de formation
- certificat de réalisation de l'action de formation

Fée de beaux rêves - 14 rue Maréchal Gallieni - 78100 Saint-Germain-en-Laye - France
Siret : 879 136 125 00017 - Naf : 96.09Z - TVA : FR18879136125 - RCS PARIS 879 136 125

SARL au capital de 1000 €

Email : contact@feedebeauxreves.fr

Site internet : www.feedebeauxreves.fr



Fée de Beaux Rêves

Evaluations des acquis des apprenants :

Pour ce faire le(s) moyen(s) utilisés sont :

- QCM
- Etude de cas

La formation est validée lorsque l'apprenant obtient 80% de bonnes réponses.

Evaluation de la formation par les stagiaires :

Un questionnaire sera transmis aux stagiaires à la fin de la session de formation

Modalités et délais d'accès :

Pour toutes nos formations, merci de vous inscrire en nous contactant par mail ou via le formulaire de contact sur notre site internet. Votre demande d'inscription sera traitée dans un délai de 2 jours ouvrés. Une inscription est possible jusqu'à 10 jours ouvrés avant le début de la formation.

L'inscription est réputée acquise lorsque le contrat ou la convention de prestation est retournée signée.

Pour tout projet de formation en intra ou hors calendrier prévisionnel, notre équipe s'engage à le mettre en œuvre dans un délai inférieur à 3 semaines.

Référent de la formation :

Pour tout renseignement et inscription veuillez contacter Stéphanie Baudelot :

contact@feedebeauxreves.fr

Dates de la formation :

Le module présenté est formulé en inter. Les dates mentionnées dans le contrat/convention sont celles qui ont été définies avec le client ou choisies d'après le calendrier consultable sur notre site. Pour toute demande d'autres dates ou d'aménagement de contenu de programme pour une formation en intra merci de prendre contact avec nous par mail. Votre demande sera traitée dans un délai d'un jour ouvré.

Accessibilité/handicap :

Cette formation est accessible à la plupart des personnes en situation de handicap. Toutefois, notre référent en la matière Juliette Moudoulaud - juliette@feedebeauxreves.fr, se tient à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.

Fée de beaux rêves - 14 rue Maréchal Gallieni - 78100 Saint-Germain-en-Laye - France
Siret : 879 136 125 00017 - Naf : 96.09Z - TVA : FR18879136125 - RCS PARIS 879 136 125

SARL au capital de 1000 €

Email : contact@feedebeauxreves.fr

Site internet : www.feedebeauxreves.fr

Date de la dernière mise à jour : 03/02/2026