

## LE SOMMEIL DES TOUT-PETITS : Physiologie et psychologie

### CONTEXTE

La gestion du sommeil des tout-petits est une compétence clé pour les professionnels de la Petite enfance.

### COMPETENCES DEVELOPPEES

- Gérer le sommeil du tout-petit
- Accompagner l'endormissement et le réveil
- Conseiller les parents sur le sommeil

### CONTENU

**Appréhender la problématique du sommeil d'un point de vue psychologique.**

La préparation du sommeil.

L'entrée dans le sommeil et ses fantasmes.

Le rêve comme gardien du sommeil.

**Comprendre les enjeux psychologiques de la problématique du sommeil.**

La sortie du sommeil et le retour à la réalité.

L'endormissement et les difficultés de la séparation.

**Considérer l'imaginaire.**

L'imaginaire de l'enfant.

Les terreurs nocturnes et les cauchemars.

Les incidences du sommeil.

**Identifier chez l'enfant le niveau de vigilance ou le stade de sommeil.**

Les rythmes biologiques et l'alternance veille-sommeil. Les

états de vigilance, les stades et cycles de sommeil.

**Repérer les besoins physiologiques de chacun.**

Les types de dormeurs, le sommeil selon l'âge.

Les méthodes d'étude du sommeil.

Les rôles du sommeil dans le développement de l'enfant.

Les facteurs facilitateurs du sommeil.

**Identifier l'origine d'un trouble du sommeil.** Les

troubles du sommeil chez l'enfant.

**Favoriser le sommeil de chaque enfant dans sa structure d'accueil.**

Les moyens d'amélioration du sommeil : respect des rythmes, des rites, erreurs courantes, aménagements possibles.

**Savoir conseiller les parents sur les erreurs à éviter.**

### METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Apports et exposés théoriques

Méthodes interactives facilitant l'expression et la communication entre les participants

Apports de situations par les participants et récits d'observations personnelles et professionnelles

Utilisation d'outils : graphiques et agenda du sommeil

Livret de formation transmis

### MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur

Matériel pédagogique

Diaporama

Mises en situation

### MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré et post session, quizz intermédiaire)

Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.

Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.

Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation.

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / [cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://www.carrel.fr)

N° de SIRET : 750 796 237 00022 Code APE : 8559B

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 84 69 21 230 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

### FINALITE :

Acquérir les connaissances biologiques et psychologiques nécessaires sur le sommeil du tout-petit afin d'être capable de gérer le temps sommeil des enfants accueillis.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

-Comprendre les enjeux biologiques et psychologiques du sommeil du tout-petit

-Savoir appréhender l'endormissement et la sortie du sommeil

-Comprendre les terreurs nocturnes, les cauchemars et les incidents sur le sommeil

-Être capable d'identifier les rythmes biologiques et les cycles

-Savoir repérer les besoins physiologiques et l'origine d'un trouble du sommeil

-Être capable de gérer le sommeil de chaque enfant dans la structure d'accueil

### PUBLIC CONCERNE :

Tout professionnel travaillant dans la petite enfance

### PRE-REQUIS :

Savoir lire et écrire

Être volontaire

**DATE :** Lundi 14 octobre 2024

**DUREE :** 1 jour (07 heures)

### HORAIRES :

09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

**LIEU :** CARREL

119 rue Boileau - 69006 LYON

**CONTROLE DE L'ASSIDUITE :** Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation

**COUT :** 220€

Organisme non soumis à la TVA

### INTERVENANTE :

**Rhitta EZZROURA**

Educatrice de jeunes enfants Diplômée d'Etat

et sophrologue certifiée (activité exercée en libéral)

Formatrice spécialisée dans la Petite Enfance

**DELAI D'ACCES :** sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

**ACCESSIBILITE H+** 

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

**CONTACT :** Florence Petit [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)

Livret d'accueil [ici](#)

**CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE**