

PROGRAMME DE FORMATION

# LE SOMMEIL DES TOUT-PETITS : PHYSIOLOGIE ET PSYCHOLOGIE



DURÉE DE  
FORMATION

1 jour  
(7 heures)



DATE  
& HORAIRES

13/10/2025  
9h-12h30 / 13h30-17h



PUBLIC CONCERNÉ  
& PRÉ-REQUIS

// Toute personne travaillant dans la  
petite enfance

// Savoir lire et écrire  
Être volontaire

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

## 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

## 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**

## FINALITÉ

**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.**

## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

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

## CONTRÔLE DE L'ASSIDUITÉ

**Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et attestation de présence à l'issue de la formation.**





## MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

### → MÉTHODES & SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- 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 PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur
- Matériel pédagogique
- Diaporama
- Mises en situation



### INTERVENANTE

**Rhitta EZZROURA**

Educatrice de jeunes enfants  
Diplômée d'Etat et sophrologue  
certifiée (activité exercée en  
libéral).

Formatrice spécialisée dans la  
Petite Enfance.

Cette formation est réalisable en  
**intra-entreprise.**

LIEU : 119 rue Boileau, 69006 Lyon

COÛT : 220 €

Organisme non soumis à la TVA

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS & DE LA SATISFACTION

### PENDANT LA FORMATION

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

Questionnaire  
d'évaluation à remplir  
par chaque stagiaire  
suivi d'une évaluation  
globale sous forme de  
tour de table

### À L'ISSUE DE LA FORMATION

Questionnaire  
d'évaluation envoyé  
un mois après  
la formation aux  
stagiaires et aux  
commanditaires

### BILAN ET COMPTES RENDUS

Bilan et comptes  
rendus envoyés aux  
commanditaires de  
la formation

### ACCESSIBILITÉ 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 sur [carrel.fr](http://carrel.fr)

### DÉLAIS D'ACCÈS

Sous 48h avant l'ouverture  
effective de la formation.