

FPEPEA

Formations Petite Enfance
Protection de l'Enfance & Adolescence



LE SOMMEIL DU TOUT-PETIT EN COLLECTIVITE : DU CALME AU RESSOURCEMENT ©

Depuis plus d'une trentaine d'années, une réflexion commune sur le plan éducatif a été proposée concernant le sommeil du tout-petit. Pour autant, les avis des scientifiques continuent de diverger comme lorsqu'il s'agit d'intervenir - ou pas - pendant des pleurs la nuit...

« L'éveil du tout-petit », bien connu dans les modes de garde, est une connaissance constructive et intéressante pour aider au développement de l'enfant. Mais, en collectivité, qu'en est-il quand l'enfant a besoin de dormir (ou de ne pas dormir) ? Comment sécuriser le tout-petit avant, pendant et après ce temps de repos ? Qu'en est-il quand il y dort « trop » disent certains parents ? Plus largement, comment aborder cette thématique avec les familles depuis les temps d'adaptation-familiarisation, tout au long de l'accueil comme au moment des transmissions ? A ce propos, nous verrons comment il est possible de promouvoir une « éducation au sommeil », comment professionnel(le)s et parents peuvent participer à une co-éducation au sommeil.

Si un bon sommeil améliore l'humeur, la mémoire, les aptitudes cognitives et physiques, il est aussi le meilleur gardien de la santé. Pourtant les bébés restent globalement de « mauvais dormeur ». De là l'importance de mieux connaître les facteurs qui influencent positivement ou négativement le sommeil des enfants de moins de 3 ans.

Intervenant

Psychologue clinicien, psychothérapeute, Eric Binet est formateur dans le champ de la formation continue depuis plus de vingt ans. Docteur en psychologie et Docteur en Sciences de l'Education, il est actuellement chargé de cours à l'Université Paris V en faculté de psychologie et à l'Université de Lorraine à Metz. Il est par ailleurs auteur de nombreuses publications.

Eric BINET- Psychologue clinicien - Formateur

77 BIS, avenue de Breteuil, 75015 Paris – Port : 06 20 13 69 54

Site : fpepea.fr - Email : contact@fpepea.fr - SIRET 482 301 330 00049 N° APF 11 75 47950 75



Publics :

Tout professionnel travaillant auprès de tout-petits.

Objectifs de la formation :

- Rappeler les différentes évolutions du sommeil entre 0 et 3 ans en lien avec son développement neurophysiologique, ses rythmes biologiques,
- Prendre en compte l'immaturation et la vulnérabilité du tout-petit face au sommeil,
- Examiner les résonances affectives des adultes liées aux situations de sommeil chez le tout-petit,
- Différencier la fatigue du besoin de pleurer,
- Mieux cerner les interactions inadaptées ou l'accompagnement du tout-petit favorisant sa sécurité sur le temps du sommeil ou du repos,
- Savoir relativiser les troubles du sommeil sans négliger les facteurs de stress,
- S'approprier des moyens de s'apaiser en même temps que le tout-petit en cas de difficultés d'endormissement,
- Pouvoir échanger avec les familles sur le sommeil à tous les temps de l'accueil,

Points forts du programme :

- **Les étapes du sommeil, son évolution au cours des 3 premières années**
 - Le sommeil, un besoin psychologique ou neurophysiologique ?
 - Existe-t-il une éducation au sommeil sans générer la peur, sans « forcing » ?
 - Quelles spécificités culturelles ? Quelles spécificités individuelles ?
 - Comment définir une hygiène du sommeil ?
 - Les siestes sont-elles indispensables ?
- **Le sommeil et l'angoisse de perte, l'angoisse de séparation et la peur de l'abandon**
 - Le stress comme facteur d'insomnie ou d'hypersomnie,
 - Les freins à l'endormissement du côté de l'enfant, la peur du noir ou de l'absence ?
 - Les freins à l'endormissement du côté des adultes,
 - Pleurer une « bonne » habitude pour trouver le sommeil ?

Eric BINET- Psychologue clinicien - Formateur

77 BIS, avenue de Breteuil, 75015 Paris – Port : 06 20 13 69 54

Site : fpepea.fr - Email : contact@fpepea.fr - SIRET 482 301 330 00049 N° APF 11 75 47950 75



- **Prise en compte du sommeil ou du repos en journée**
 - Rappels des règles de sécurité en modes d'accueil sur le temps du sommeil,
 - Quels rituels pour sécuriser le tout-petit avant, pendant et après le temps de sommeil ?
 - Quels conseils pour stabiliser le sommeil du tout-petit ?
- **Le rôle des professionnel(le)s de l'éveil au sommeil et du sommeil à l'éveil**
 - Entre préparation et accompagnement, quelques modalités pratiques d'intervention,
 - Communiquer autour du sommeil entre professionnel(le)s et parents de la période d'adaptation-familiarisation aux retrouvailles : le rôle des transmissions

Méthodes :

Cette formation se fondera sur un va-et-vient entre les apports théoriques et la mise en lien avec les situations et les expériences professionnelles des participant(e)s.

Les objectifs et le contenu détaillés ici sont donnés à titre indicatifs, ils seront abordés en fonction des attentes des participant(e)s.

Durée :

Formation sur une journée (6h), avec la possibilité de l'envisager en ½ journée.

Eric BINET- Psychologue clinicien - Formateur
77 BIS, avenue de Breteuil, 75015 Paris – Port : 06 20 13 69 54
Site : fpepea.fr - Email : contact@fpepea.fr - SIRET 482 301 330 00049 N° APF 11 75 47950 75

