

Référence	Référence MISDE25 – mise à jour 12/2025
Durée	Durée 14h (2 jours)
Pédagogie	● Analyse de situations professionnelles issues du quotidien des participants ● Apports théoriques ciblés sur le sommeil de l' enfant et ses besoins ● Échanges de pratiques entre les participants, co-construction de repères communs ● Études de cas, mises en situation et travail en sous-groupes ● Supports visuels (schémas, vidéos courtes, diaporama) et documents ressources ● Élaboration d' outils concrets transférables sur le terrain (fiches repères, check-lists, exemples de rituels)
Public Visé	● Assistants maternels et assistantes maternelles ● Salariés et salariées du particulier employeur (garde d' enfants au domicile des parents ou à son propre domicile) ● Professionnels de la petite enfance souhaitant renforcer leurs compétences autour du sommeil de l' enfant
Animateur / Formateur	Karine Baron
Prérequis	Aucun. Être en situation ou en projet d' accueil d' enfants de 0 à 6 ans est un plus pour la mise en pratique.
Lieu	Dans nos locaux, sur site ou en FOAD

1 Objectifs / Finalités

- **Comprendre le rôle du sommeil** dans le développement global de l' enfant (physique, psychique, cognitif, émotionnel).
- **Identifier les besoins en sommeil** selon l' âge et les particularités de chaque enfant.
- **Connaître les cycles, stades et rythmes du sommeil** pour mieux organiser la journée et les temps de repos.
- **Aménager un environnement de sommeil sécurisé et rassurant** (position, matériel, risques de MSN).
- **Mettre en place des rituels d' endormissement adaptés** et une posture professionnelle bienveillante.
- **Prévenir et repérer les troubles courants du sommeil** et savoir quand alerter les parents / les professionnels de santé.
- **Renforcer la relation et la communication avec les parents** autour du sommeil, dans le respect de leurs choix éducatifs.
- **Limiter les violences éducatives ordinaires** liées au sommeil (menaces, chantage, contraintes inadaptées).

2 Thématiques

1. Les bases du sommeil de l' enfant

- Rôle du sommeil dans le développement de l' enfant
- Rythme circadien : définition, fonctionnement, influence de la lumière et de l' environnement
- Hormones impliquées dans le sommeil (dont la mélatonine)
- Cycles et stades du sommeil chez le nourrisson et le jeune enfant

2. Besoins en sommeil selon l' âge

- Besoins moyens de sommeil de 0 à 3 ans, puis jusqu' à 6 ans
- Variations individuelles : enfant « petit dormeur » / « gros dormeur »
- Organisation des temps d' éveil, de sieste et de nuit
- Signes de fatigue : les repérer et y répondre à temps

3. Environnement de sommeil et sécurité

- Aménagement de l' espace de sommeil : calme, lumière, bruits, température
- Positions de couchage recommandées et proscrites
- Matériel et literie adaptés à l' âge (lit, matelas, gigoteuse, tour de lit, peluches...)
- **Prévention de la Mort Subite du Nourrisson (MSN)** : facteurs de risque / facteurs de protection, consignes essentielles à respecter
- Rôle et limites de l' objet transitionnel

4. Accompagner l' endormissement au quotidien

- Rituels d' endormissement : repères, cohérence, continuité
- Séparation, angoisse de séparation, besoins de sécurité affective
- Différencier besoins et habitudes : quand et comment faire évoluer les pratiques
- Accompagner les réveils nocturnes et les difficultés d' endormissement

5. Troubles courants du sommeil

- Coucher difficile, pleurs au coucher
- Réveils nocturnes fréquents, cauchemars et terreurs nocturnes
- Sommeil agité, enfant qui se relève, refus de dormir
- Quand orienter vers un médecin / un spécialiste ?

6. Posture professionnelle, VEO et relation avec les parents

- Posture bienveillante et sécurisante de l' adulte lors des temps de sommeil
- Exemples de **violences éducatives ordinaires (VEO)** autour du sommeil : menaces, punitions liées au lit, isolement, chantage...
- Stratégies pour les éviter et proposer d' autres réponses éducatives
- Travailler en cohérence avec les parents :
 - recueillir les habitudes de l' enfant
 - expliquer le cadre de l' accueil
 - gérer les désaccords de manière professionnelle
- Traçabilité et repères écrits (cahier de liaison, fiches-repères sommeil, etc.)

7. Études de cas et mises en situation

- Analyse de situations réalistes (ex. couchers difficiles, demandes parentales spécifiques, rythme perturbé...)
- Travail en sous-groupes : recherche de pistes d' action, argumentation et mises en commun
- Construction de **fiches-outils personnalisés** pour le retour sur le terrain

3

Evaluations

- **Positionnement initial :**
 - court questionnaire de départ sur les connaissances et pratiques autour du sommeil de l' enfant
 - identification des attentes individuelles
- **Évaluations formatives** tout au long de la formation :
 - questions-réponses, mises en situation, études de cas
 - retours du formateur et ajustement des contenus si besoin

- **Positionnement final :**
 - quiz / activité ludique de fin de formation
 - auto-évaluation des compétences acquises
 - bilan oral collectif
- **Remise d' une attestation de formation** détaillant les principaux acquis et la durée suivie.
- (Si applicable dans votre dispositif de financement) **Remise d' un certificat de réalisation « Ipérila »** à intégrer dans le passeport de formation.

4 Tarif TTC

- Formation finançable dans le cadre de la formation professionnelle des assistantes maternelles et des SPE en fonction des conditions en vigueur de la branche professionnelle
- Pour toute autre situation, nous contacter pour l'établissement d'un devis personnalisé.