



## Formation « Animateur d'atelier pleurs et sommeil de bébé »

### Programme détaillé

### Formation dispensée par Isabelle Sertelon

14 heures de formation en présentiel sur 2 jours dispensée par Isabelle Sertelon, formatrice au portage des bébés et soins du nouveau-né.

Nous accueillons les personnes en situation de handicap en formation sans discrimination afin de garantir l'égalité des droits et des chances de toute personne souhaitant se former auprès de nous. Si vous êtes concernés par le handicap, merci de nous contacter à [formation@edpp.fr](mailto:formation@edpp.fr) pour personnaliser votre accueil.

Les inscriptions sont ouvertes un an avant le début de la formation. Dates limites d'inscription, 1 mois avant le début de la formation, en fonction des places restantes.

La formation aura lieu à partir d'un nombre minimum de 8 inscriptions. Nombre de stagiaires par session : 12

### **Objectifs opérationnels : Animer des ateliers spécifiques sur les pleurs du bébé et le sommeil auprès des familles**

#### **Suite à cette formation vous pourrez :**

- + Animer des ateliers « pleurs du bébé »
- + Animer des ateliers « sommeil du bébé »
- + Accompagner les familles confrontées aux pleurs et aux difficultés à endormir leur bébé.

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	1
		Version	2
	Formation Pleurs et sommeil	Date de création	06/08/2021
		Date de révision	02/01/2024

### **La formation ne vous permettra pas :**

- +De former vous-même des professionnels de santé et de la petite enfance dans le cadre de leur travail
- +De former des animateurs des pleurs et du sommeil de bébé

### **Objectifs de la formation :**

- 1.Acquérir les notions de physiologie et d'anatomie du bébé en relation avec les pleurs et le sommeil
- 2.Acquérir des notions de physiologie du sommeil de l'adulte et du bébé.
- 3.Acquérir des notions d'animation d'ateliers et d'accompagnement des familles
- 4.Savoir proposer les outils adaptés à chaque couple parent-bébé en tenant compte des particularités de chacun et savoir adapter les techniques apprises en formation aux besoins des familles
- 5.Comprendre les techniques du bain langé, du massage, du bercement, de la cohérence cardiaque, de la résonance osseuse, de la contenance et de la détente du parent et de l'enfant
6. Comprendre le rituel du soir, le conte hypnotique, l'aménagement du temps du couchage

**Public visé :** Cette formation est adressée aux professionnels de la santé et de la petite enfance.

**Pré requis :** Cette formation ne nécessite aucun pré requis.

### **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre**

**Moyens pédagogiques :** De nombreux objets de puériculture, des poupons lestés ou de bain, des objets sonores, des outils de portage et tous les outils nécessaires à la conduite de la formation. Des projections de diaporama auront lieu pour illustrer le cours.

**Moyens techniques :** Vidéoprojecteur pour appuyer les apports théoriques. Mise à disposition du support théorique en ligne sur une plateforme sécurisée.

**Moyens d'encadrement :** la formatrice est accompagnante en périnatalité et en portage depuis plus de 10 ans. Elle accompagne notamment les familles lors d'ateliers des pleurs et du sommeil de bébé. Elle a étudié le bébé de bien des façons : DIU des soins du développement, NIDCAP, formation en allaitement, en sommeil, en réflexes Archaiques... Elle recherche constamment des supports et les découvertes autour du bébé dans tous les domaines scientifiques afin de mieux comprendre le processus des pleurs du bébé et le développement de son sommeil. Elle a même mené une étude clinique dans un service de

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	2
		Version	2
	Formation Pleurs et sommeil	Date de création	06/08/2021
		Date de révision	02/01/2024

néonatalogie sur le peau à peau chez le bébé né grand prématuré et a observé le sommeil du bébé prématuré pendant le peau à peau. Elle vous propose aujourd'hui le fruit de toutes ses années d'expérience pour une formation ludique, documentée et pratique afin de vous permettre de proposer différents ateliers pour les familles qui souhaitent accompagner les premiers mois de bébé.

## Déroulé de la formation

**Jour 1 : de 9h00 à 17h30**

*Arrivée des stagiaires à 9h00. Accueil et installation*

9h00 : présentation des stagiaires et de la formation

Pourquoi animer des ateliers des pleurs et des ateliers du sommeil  
Quels sont les objectifs de ces ateliers

9h30 : Physiologie du sommeil du bébé et du parent

Le sommeil de l'adulte. Le sommeil de la mère allaitante. Le sommeil du bébé allaité et au biberon de lait artificiel. Contexte socio-culturel

11h : Physiologie des pleurs du bébé, conséquences sur le stress du parent

Les différents types de pleurs. Les conséquences des pleurs et du stress chez le bébé. Des bienfaits des pleurs ? Accompagner les pleurs du bébé. Accepter les pleurs n'est pas laisser pleurer bébé.

Les pleurs et l'allaitement maternel. Contexte socio-culturel

12h00 : Comment savoir si un bébé dort bien ou non ?

Quand s'inquiéter, quand le sommeil de bébé devient-il un trouble ?

Plutôt que de travailler sur les troubles du sommeil de bébé, proposer dès la grossesse un environnement propice au sommeil

Les méthodes de dressage de bébé au sommeil

-----13h-14h pause repas-----

14h00 : Les pleurs et le sommeil de bébés, ça se travaille dès la grossesse !

Le sommeil du fœtus

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	3
		Version	2
	Formation Pleurs et sommeil	Date de création	06/08/2021
		Date de révision	02/01/2024

Rituel du coucher pendant la grossesse. L'environnement, le bien-être de la mère, le coucher de la mère  
L'haptonomie et sa pratique.  
Stress et grossesse  
Bercement et grossesse, soins de massage et grossesse. Travail de respiration

15h30 : La naissance du bébé.

Le lien avec le stress du bébé, les pleurs et le sommeil.

Pour un bébé qui dort bien, bien préparer sa naissance. Lumière, thermie et naissance, réflexes archaïques et naissance.

16h30 : Dialogue tonique et émotionnel

Neurones miroir, détente du parent. Cohérence cardiaque

Une méthode anti-stress : La cohérence cardiaque :

Grossesse, allaitement et cortisol. Les méfaits du cortisol. Comment aider le bébé à abaisser son taux de cortisol ? Comment faire baisser le taux de cortisol du parent va agir sur celui du bébé ?

18h00, fin de la journée

## **Jour 2 : de 9h00 à 17h30**

*Arrivée des stagiaires à 9h00. Accueil et installation*

9h00 : Les soins du développement

Le langage corporel de bébé. Bébé parle, regardez-le. Comprendre le langage de bébé.

Adapter ses gestes au bébé.

La théorie synactive : un graal pour les parents

10h00 : Le bain enveloppé et rituel du bain complet

Comment donner le bain au bébé. Le bain shantala, le bain langé. Les différentes techniques de bain existants

11h 00 : Les limites corporelles de bébé.

Le massage de bébé

Emmaillotage, couchage de bébé

12h00 : Bercements et portage.

Exercices pour calmer les pleurs de bébé, pour endormir bébé, le hanche simple, le pas d'éléphants,

Le bébé et le son : sons blancs, sons vibratoires, musique douce et sansula. Les techniques de bols tibétains.

-----13h-14h pause repas-----

	CERTIFICATION QUALIOPi - Critère 1 - Indicateur 1	Page	4
		Version	2
	Formation Pleurs et sommeil	Date de création	06/08/2021
		Date de révision	02/01/2024

14h00 : Massage et bercement au sol

Mouvements réflexes et détente corporelle. Le bien-être et les réflexes archaïques (oscillation, exercices de détente et de bien-être.)

Bain sonore et détente de bébé et du parent

15h30 : Retour à la théorie :

Les consignes de couchage du bébé. La MIN, le cododo. Comment coucher un bébé (le moro), stimulation vestibulaire. Pourquoi bébé se réveille quand on le couche ?

Ce qui trouble le sommeil de bébé (terreurs nocturnes) aménagement du couchage de bébé. Le couchage en journée. Tummy time, motricité libre

Les activités ludiques de bébé : le tapis de jeu, les jeux en journée

16h30 : L'histoire du soir :

L'intérêt des contes pour enfant. En quoi le conte n'est pas adapté au sommeil de l'enfant  
Le conte hypnotique :

18h00 : fin de la formation

*Attention, dans un but permanent d'amélioration de notre formation, notre programme peut être soumis à de légères modifications.*

### Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées par les stagiaires et le formateur par demi-journée (et attestation de présence individuelle pour les personnes en financement par un tiers)
- **Appréciation des résultats** : Des exercices pratiques et mise en situation auront lieu tout au long de la formation afin de suivre l'évolution et les apprentissages du stagiaire.

### Organisation et fonctionnement de la formation en résumé :

- **Durée totale de la formation** : En présentiel : La formation se déroule en 2 journées de 7h chacune soit 14h de formation en tout
- **Horaires** : Les horaires sont de 9h00 à 13h-14h à 17h30

	CERTIFICATION QUALIOPI - Critère 1 - Indicateur 1	Page	5
		Version	2
	Formation Pleurs et sommeil	Date de création	06/08/2021
		Date de révision	02/01/2024

- **Rythme** : La formation a lieu en continu
- **Tarif** : 330 euros en financement personnel ; et 330 euros + 190 euros de frais de dossier et de suivi en financement par l'employeur ou OPCO pour un total de 520 euros. Les formations ne sont actuellement pas éligibles au CPF. Nous ne prenons pas de dossier Pole Emploi en ce moment.
- **Mode d'organisation pédagogique** : La formation a lieu en présentiel en inter-entreprise.
- **Nombre de stagiaires** : groupes de 12 à 20 stagiaires
- **Lieu de formation** : La formation a lieu dans nos locaux ou dans des salles louées pour l'occasion

	CERTIFICATION QUALIOP1 - Critère 1 - Indicateur 1	Page	6
		Version	2
	Formation Pleurs et sommeil	Date de création	06/08/2021
		Date de révision	02/01/2024