



## LE SOMMEIL DE L'ENFANT : S'OUTILLER POUR RÉPONDRE À L'ÉPUISEMENT DU PARENT.

### OBJECTIF

Le sommeil est pour tout un chacun un besoin fondamental. Chez le nourrisson, il couvre en moyenne deux-tiers à trois-quarts de sa journée et de sa nuit. Les besoins varient en fonction de l'âge de l'enfant et en fonction de l'enfant lui-même. De la même manière, les besoins en sommeil de l'adulte sont très variables selon les individus, leur rythme de vie, leurs activités...

Cependant, en moyenne, un jeune parent perd 450 heures de sommeil dans les deux premières années de vie de son enfant, d'où un risque de fatigue chronique allant parfois jusqu'à mettre en danger sa santé physique et son équilibre psychique, émotionnel et relationnel. On parle alors de « syndrome d'épuisement » parental.

La fatigue de l'enfant génère également une plus grande sensibilité, voire une plus grande vulnérabilité face aux événements, aux émotions, et cela peut se traduire par de l'anxiété, de l'irritabilité, une apathie, une perte de l'appétit, des algies, de l'hyper-vigilance, de l'instabilité (motrice, psychique, idéative...)

Les professionnels de la petite enfance sont régulièrement interpellés par les parents qui ne savent plus comment aider leur enfant à trouver un rythme, pour qu'eux même puissent se reposer. Une journée de formation pour élaborer des pistes d'accompagnement pour répondre à l'épuisement des parents.

### COMPÉTENCE(S) ÉVALUÉE(S)

- Comprendre et distinguer "Ecart des rythmes inter-individuels" et "Troubles des rythmes du sommeil".
- Proposer des pistes pratiques pour éviter l'apparition de perturbations des rythmes de sommeil chez l'enfant.
- Inscrire la question du sommeil dans une réflexion globale et proposer des pistes d'accompagnement.
- Connaître les points de vigilance permettant de détecter une situation d'épuisement parental.

### PUBLIC CONCERNÉ

Assistantes maternelles, professionnelles des crèches et des multi-accueils, assistantes familiales / Formation concourant au développement et au renforcement des compétences.

### PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis spécifique.
- En intra : profils des bénéficiaires déterminés avec l'établissement selon les objectifs définis, la dynamique d'équipe, ...

<b>Tarif (Hors frais de déplacement)</b>	<b>180 € HT</b> par Apprenant <b>1220 € HT</b> par Groupe
<b>Durée</b>	<b>7 heures / 1 jour(s)</b>
<b>Effectif par session</b>	<b>6 mini &gt; 12 maxi</b>
<b>Modalité</b>	<b>Présentiel</b>
<b>Niveau indicatif de formation</b>	<b>Niveau 6</b>
<b>Délai d'accès</b>	Mise en œuvre réalisée sur demande
<b>Accessibilité</b>	- Sur site, l'établissement d'accueil met à disposition des locaux adaptés à l'accueil d'un public handicapé. - L'Atelier des Pratiques possède des locaux adaptés (UFR/PMR). - Besoin d'une aide technique spécifique (LSF,...) : nous contacter.
<b>Contact</b>	0685074564 f.ferey@atelierdespratiques.fr www.atelierdespratiques.fr
<b>Réf.</b>	<b>M029_SOMM</b>
<b>Date version</b>	janv. 2020



# PROGRAMME

## Contenu

- Repères permettant de distinguer ce qui relève d'un écart entre les rythmes de chacun et ce qui relève d'une perturbation des rythmes de sommeil chez l'enfant (facteurs internes, facteurs externes, facteurs sociaux).
- Elaboration de pistes de réflexion afin d'éviter l'apparition de perturbations des rythmes de sommeil chez l'enfant :
  - Environnement ;
  - Préparation au sommeil ;
  - Travail sur les représentations ;
  - ...
- Inscription de la question du sommeil dans une réflexion plus globale des rythmes de l'enfant, de son histoire, de son environnement familial, social, géographique... afin d'ouvrir les perspectives et les pistes d'accompagnement.
- Précisions sur les points de vigilances qui doivent alerter sur une situation d'épuisement parental et les propositions d'accompagnement.

## Modalités didactiques

- Apports et repères théoriques.
- Etude de cas et de situations.
- Analyse des pratiques.

### INTERVENANT(S)

Lénaïg KLEINBAUER, Formatrice et Psychologue Clinicienne.

### SUIVI & ÉVALUATION

- Etudes de situations  
- QUIZZ

### ATTRIBUTION FINALE

Délivrance d'une attestation de formation : Le sommeil de l'enfant : s'outiller pour répondre à l'épuisement du parent.