



Sommeil, éveils et besoins de l'enfant de la naissance à la petite enfance

Formation 2 jours

L'organisation des états d'éveils et du sommeil évolue considérablement entre la naissance et les premiers mois et années de vie de l'enfant. Il existe de plus une grande variabilité interindividuelle qui peut dérouter certains parents.

L'étude des rythmes biologiques, des éveils et du sommeil dans l'espèce humaine, et plus précisément chez l'enfant, est une science récente. Le sommeil de l'enfant est de mieux en mieux connu tandis que parallèlement les consultations pour troubles du sommeil se développent.

Cette formation apporte des connaissances physiologiques concernant les états de vigilance et de sommeil, leur évolution chez l'enfant depuis la naissance, ainsi que des connaissances sur le sommeil de l'adulte et notamment celui de la mère, en fonction du mode d'alimentation du bébé.

Dans l'accompagnement des parents, il est important de distinguer une situation normale d'un trouble du sommeil, en vue de mettre en place des stratégies simples de prévention et de résolution, ou d'orienter les parents vers une consultation spécialisée.

Les attentes des adultes en ce qui concerne les rythmes de l'enfant et son sommeil sont également contingentes des modèles culturels de maternage et des contraintes sociales. L'accompagnement des parents devra donc en tenir compte.

Cette session de formation peut être complétée par une journée supplémentaire sur les pleurs du bébé et l'accompagnement de ses parents (Cf. formation " Pleurs et éveils : accompagner les parents et leur bébé")

Sommaire du programme de formation

1. Le sommeil, les éveils : aspects sociétaux et culturels

Les représentations autour du sommeil de l'enfant, du lieu de couchage, sont différentes d'une famille et d'une culture à l'autre. Cette partie aborde les différents types de maternage et de couchage afin d'en montrer la normale diversité.

Les rituels autour des différents rythmes de la journée et de la nuit, les ressentis des adultes face au sommeil de l'enfant sont évoqués, afin d'en aborder les implications émotionnelles complexes.

2. Le sommeil, les éveils : aspects physiologiques

L'horloge biologique humaine rythme les différents états d'éveils sur le nycthémère, et obéit à des facteurs génétiques et environnementaux. Le mode d'alimentation du bébé influence également l'organisation des épisodes de sommeil et d'éveil, chez le nouveau-né et chez sa mère.

L'organisation des états d'éveils, la fonction, l'organisation et la nature du sommeil en fonction de l'âge sont développées. Le lien entre éveil, sommeil, endormissement suivant les lieux de couchage et les habitudes de vie est établi, sur des bases physiologiques et sur les dernières données de la littérature (données anthropologiques, risques et facteurs de risques)

3. Prévention des troubles du sommeil chez l'enfant

Les difficultés courantes en lien avec le sommeil sont explorées à partir de l'expérience professionnelle des stagiaires et des données de la littérature : difficultés du coucher, difficultés d'endormissement, éveils nocturnes... Des outils permettent d'en avoir une approche objective.

Les éléments de prévention sont abordés en tenant compte du contexte familial général, ainsi que des éléments cliniques et psychologiques à recueillir pour évaluer si l'orientation vers une consultation spécialisée est nécessaire.

4. Situations cliniques courantes en pratique professionnelle

A partir de cas cliniques amenés par les stagiaires et/ou le formateur, les troubles du sommeil et de l'endormissement, leur prévention sont abordés de façon concrète.

Méthode pédagogique

Elle caractérise l'approche pédagogique des formations Co-naître© , commune à toutes les formations proposées.

La méthode pédagogique est basée sur un accompagnement didactique dont le point de départ est les propres connaissances du groupe de stagiaires. L'apport de contenu théorique est progressif et le stagiaire est régulièrement sollicité par une pédagogie interactive.

Le temps de la formation est un temps de rencontre et d'échanges. Nous proposons aux stagiaires des travaux de réflexion et de partage de savoirs par groupes restreints.

Le formateur, suivant les besoins du groupe, pourra utiliser la simulation de situations professionnelles couramment vécues par les stagiaires.

Des films et des montages visuels pourront être utilisés afin de favoriser l'acquisition de repères dans l'observation clinique du couple mère/bébé.

Des fiches synthétiques de notes de cours sont remises aux stagiaires ainsi qu'une bibliographie.

Organisation pratique

Nombre de participants : 12 à 16 personnes

L'organisme demandeur met à la disposition de la formation une salle adaptée au nombre de personnes inscrites, ainsi que le matériel nécessaire : paper-board, vidéo-projecteur.

Ce programme est donné à titre indicatif. Le contenu de chaque session de formation est ajusté en fonction des besoins et demandes du groupe de stagiaires, dans le cadre de l'orientation générale des programmes des formations Co-naître ©

<http://www.co-naître.net/fformati.htm>