



## Le sommeil du tout petit (0-2ans) et son accompagnement parental.

**Ingrid Bayot**  
Formatrice en périnatalité  
[www.ingridbayot.com](http://www.ingridbayot.com)



- Que peuvent apporter les professionnels de la santé et de la petite enfance ?
- Comment outiller les (futurs) parents ?
- Comment conduire un entretien sommeil ?

**Formation de 3 jours**, en présentiel ou à distance, en une fois ou 2 j. + 1 j. plus tard  
Public concerné : professionnels de la santé et de la petite enfance.

Pourquoi suivre une formation sur le sommeil du tout petit et sur l'entretien-sommeil avec les parents ?  
→ Parce que *tous les parents* posent tôt ou tard des questions sur le sommeil de leur bébé/bambin  
→ Parce que des recettes contradictoires circulent sans tenir compte des spécificités de chaque bébé, de chaque famille, ni de l'âge du bébé, ni des facteurs de perturbation du sommeil.  
→ Parce qu'il est important de s'outiller avec des bases solides –*physiologie, rôle du sommeil, évolution*, et avec une démarche de soin qui permette de mener un entretien avec les parents : ainsi chaque famille trouve *sa* façon de soutenir leur(s) enfant(s) dans la mise en place *progressive* de ses/leurs rythmes et de son/leur sommeil.

### Contenus

#### Les adultes

1. Généralités et ethnologie du sommeil humain
2. Les besoins de nouveaux parents au cours du « quatrième trimestre » et au-delà
3. Le sommeil des adultes ; les capacités du cerveau : relaxation et récupération rapide
4. L'influence de l'allaitement sur le sommeil maternel : coadaptations et facilitations

#### Les bébés

5. Les rythmes neurologiques du fœtus ; les conséquences d'une naissance avant terme sur les états de vigilance et de sommeil
6. Les rythmes et le sommeil du tout petit et son évolution ; l'arrimage avec les rythmes alimentaires ; qu'est ce qui fait se réveiller un bébé ?
7. Les périodes où le sommeil est plus fragile ; les pleurs et leurs différentes fonctions.

#### Les adultes *avec leur bébé*

8. L'immaturation du bébé et attachement
9. La synergie entre parentage et éducation, l'assurance parentale et la fonction « gardien du sommeil »
10. Les tétées de nuits : les variables de la perception parentale
11. Les lieux du sommeil et la sécurité du bébé : quelles évidences pour quels conseils ?
12. Les rituels du coucher ou d'endormissement
13. Les perturbateurs du sommeil ; les bébés dits « aux besoins intenses » ou dits « irritables » ;

#### L'accompagnement professionnel *avec la famille*

14. Les trois types de demandes de demandes parentales, entre inquiétude, colère ou désespoir
15. Attentes sociétales, recettes magiques et conditionnement
16. Les différents contextes de l'entretien sommeil
17. Créer du partenariat plutôt que du conseil : la démarche de soins, l'approche systémique
18. L'écoute : accueillir et créer l'espace d'empathie
19. L'évaluation d'une situation familiale dans sa globalité
20. La dynamique de l'entretien + illustrations cliniques