

LE SOMMEIL, UN APPRENTISSAGE À PARTAGER

Sommeil et rythmes chrono biologiques de l'enfant

Le sommeil est une fonction biologique, il participe au développement et à la santé du jeune enfant. De lui dépend la qualité de l'éveil. Le sommeil de l'enfant se construit et s'organise dès la période fœtale. Le développement normal des états de vigilance se traduit par une stabilité de plus en plus grande du sommeil et de son organisation sur les 24 heures. Mais cette stabilité va dépendre en grande partie de l'environnement de l'enfant, des rythmes et habitudes de chacun, et va être difficile à acquérir. C'est pourquoi des troubles peuvent apparaître. Comprendre les bases du sommeil, mais aussi les outils pour mieux le connaître, est primordial pour changer les comportements autour du sommeil de chacun et notamment celui du jeune enfant en collectivité mais aussi chez lui.

OBJECTIFS

- > Apporter des connaissances sur l'architecture et l'organisation du sommeil et ses particularités chez le nouveau né
- > Comprendre l'horloge biologique interne, et la fragilité de la synchronisation entre rythmes biologiques et rythmes sociaux
- > Connaître l'importance des rituels du coucher pour différencier le coucher de l'endormissement
- > Permettre le respect individualisé du sommeil de chacun
- > Diagnostiquer les difficultés et savoir comment y remédier

CONTENUS

SÉQUENCE 1 : Apports théoriques neuro-physiologiques

- Approche biologique du développement de l'enfant et du développement du rythme veille-sommeil

SÉQUENCE 2 : Apports théoriques psychologiques et sociaux

- Réflexion sur l'importance du respect individuel de chacun (influence des données sociales et professionnelles)

SÉQUENCE 3 : Apports pratiques

- Etudes de cas transmises par les stagiaires eux-mêmes, pour acquérir des outils efficaces de compréhension et de prévention des difficultés de sommeil
- Echanges et réflexions sur le retour d'expériences

MÉTHODE

Pédagogie interactive, alternée d'apports théoriques richement illustrée par la pratique des professionnels. Travail en petits groupes sur des agendas de sommeil et un questionnaire envoyés préalablement aux stagiaires et jeux de rôle. Evaluation des acquis et de leur transférabilité par écrit et oral.

PUBLIC

Professionnels de la petite enfance ou d'une structure d'accueil intervenant auprès des jeunes enfants

INTERVENANTE

CHRISTINE CANNARD
Psychologue clinicienne,
docteure en psychologie de
l'enfant et de l'adolescent

DATE

**15
novembre
2018**

DURÉE

7 heures

TARIF

Adhérents
140 €
Non adhérents
170 €

20 €
PARENTS
à partir de
7 stagiaires
payants